

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ФУТБОЛЕ

Учебное пособие



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Байкальский государственный университет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ФУТБОЛЕ

Учебное пособие

*Текстовое электронное издание*

Иркутск  
Издательский дом БГУ  
2021

© ФГБОУ ВО «БГУ», 2021

УДК 37.016:796.33(075.8)  
ББК 74.480.26:15.578я7

Издается по решению редакционно-издательского совета  
Байкальского государственного университета

Авторы-составители: К.В. Якимов, И.И. Изотова, Е.Г. Чмаркова,  
Е.В. Черкашина, А.А. Малёванный, Е.В. Глазова, Т.А. Кишинская

*Рецензенты* канд. пед. наук, доц. В.В. Шохирев (ИГМУ)  
канд. пед. наук, доц. Э.Э. Кugno (Иркутский филиал  
РГУ ФКС МиТ)

**Физическая культура. Методика обучения техническим приемам в футболе** : учеб. пособие / авт.-сост. К.В. Якимов, И.И. Изотова, Е.Г. Чмаркова, Е.В. Черкашина, А.А. Малёванный, Е.В. Глазова, Т.А. Кишинская. – Иркутск : Изд. дом БГУ, 2021. – [107 с.] – URL: <http://lib-catalog.bgu.ru>. – Текст : электрон.

В пособии изложены практические материалы и рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, раскрыты основные аспекты и упражнения для освоения и постановки отдельных технических приемов и совершенствования технического мастерства футболистов.

Данное пособие может быть использовано преподавателями и студентами вузов в процессе учебно-тренировочных занятий.

---

*Учебное электронное издание*

Минимальные системные требования:

веб-браузер Internet Explorer версии 6.0 и более поздние, Opera версии 7.0 и более поздние, Google Chrome 3.0 и более поздние.

Компьютер с доступом к сети Интернет.

Минимальные требования к конфигурации и операционной системе компьютера определяются требованиями перечисленных выше программных продуктов.

Подготовлено Е.С. Ловчагиной

Подписано к использованию 28.09.2021.

Объем 2,49 Мб.

Байкальский государственный университет.  
664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11.  
<http://bgu.ru>.

© ФГБОУ ВО «БГУ», 2021

© Якимов К.В., Изотова И.И., Чмаркова Е.Г., Черкашина Е.В.,  
Малёванный А.А., Глазова Е.В., Кишинская Т.А., составление, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТА .....	8
2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ .....	12
2.1. Техника полевого игрока.....	12
2.1.1. Техника передвижения .....	12
2.1.2. Техника владения мячом .....	19
2.1.3. Удары по мячу ногами.....	25
2.1.4. Удары по мячу головой .....	40
Вопросы для закрепления темы.....	53
2.1.5. Остановки мяча .....	53
Вопросы для закрепления темы.....	65
2.1.6. Ведение мяча .....	66
Вопросы для закрепления темы.....	73
2.1.7. Обманные движения (финты).....	73
Вопросы для закрепления темы.....	79
2.1.8. Отбор мяча .....	80
Вопросы для закрепления темы.....	83
2.1.9. Вбрасывание мяча .....	83
Вопросы для закрепления темы.....	85
Задания для самостоятельной работы.....	85
3. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ.....	86
3.1. Ловля мяча .....	86
3.2. Отбивание мяча .....	90
3.3. Перевод мяча .....	92
3.4. Броски мяча.....	93
Задания для самостоятельной работы.....	93
3.5. Комплексы упражнений для совершенствования технической и физической подготовки вратаря .....	93
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	99
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	100

## ВВЕДЕНИЕ

Многообразие форм физического воспитания студентов высших учебных заведений, их постоянный характер и взаимозависимость являются характерными чертами процесса физвоспитания в ВУЗе.

Физвоспитание в высших учебных заведениях необходимо для того, чтобы подготовить квалифицированных специалистов, которые будут отлично развиты не только умственно, но и физически. Кроме лекций по предмету «Физическая культура», в университетах также регулярно проводятся тренировки, целями которых являются:

- развитие у студентов физических и морально-волевых качеств;
- подготовка студентов к труду, где могут требоваться высокие физические нагрузки;
- сохранение и укрепление здоровья и работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения;
- специальная подготовка студентов к трудовой деятельности в соответствии с выбранной специальностью;
- предоставление студентам базовых знаний в области физической культуры и спорта;
- повышение спортивного мастерства студентов;
- формированию у студентов положительного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

В учебном процессе достаточно широко распространены спортивные игры, которые позволяют эффективно реализовывать все вышеперечисленные цели учебно-тренировочных занятий по физической культуре в вузах. Футбол не стал исключением.

Сегодня популярность и массовость футбола как игрового вида спорта не знает себе равных. Профессиональный футбол характеризуется высоким мастерством игроков и высокоинтенсивной борьбой на поле, которая сочетает в себе зрелищность и бескомпромиссность.<sup>1</sup>

Техника и приемы футбола широко используются в системе учебно-тренировочных занятий в вузе. Занятия футболом являются эффективным средством развития физических качеств, обучающихся и укрепления их здоровья.

Стремительно меняющаяся ситуация игры, активная борьба за мяч требуют не только большой силы и выносливости, но и освоения самых разнообразных движений и технико-тактических действий. В процессе занятия футболом развивается и совершенствуется работа мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы. Следует отметить позитивное влияние занятий футболом и на становление нравственных качеств студентов. Коллективный характер игры способствует развитию таких качеств, как ответственность, решительность, дисциплинированность, настойчивость, инициативность, умение

---

<sup>1</sup> Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КноРус, 2013. 240 с.

построить слаженные и согласованные действия, способность радоваться успехам других игроков и команды в целом.

Проведение учебно-тренировочных занятий по футболу способствует развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма футболистов, а также формированию морально-волевых качеств, которые учат игроков не только быстро и качественно принимать решения на поле, но и быть частью команды во всех смыслах. Кроме того, футбол способствует благоприятному развитию физических качеств, что несет в себе пользу для организма в целом. Игра в футбол предполагает высокий уровень двигательной активности (в основном предполагается беговая и прыжковая работа, а также взрывные и рывковые движения). В процессе игры футболисты выполняют множество действий с мячом – перемещения, обводки, передачи, отборы мяча у соперника, удары по воротам и т.п. Передачи, или как их еще называют, пасы, являются основным видом тактического взаимодействия между игроками во время матча. Действия игроков в матче почти всегда выполняются в динамике, а интенсивность таких действий нередко достигает максимальной. Это обуславливает довольно жесткие требования к уровню подготовки спортсменов. Все приемы, которым следует научиться, чтобы уметь управлять мячом, называются техникой футбола. О каждом приеме речь пойдет сразу на футбольной площадке. Чтобы правильно выполнять технический прием, необходимо применять в тренировочном процессе несложные подводящие и специальные упражнения.

Выделенные факторы являются доказательством того, что футбол является эффективным средством физического и нравственного развития формирующейся личности.<sup>2</sup>

Для любого футбольного матча свойственна высокая двигательная активность футболистов, которая, как было отмечено ранее, проявляется преимущественно в беговых, прыжковых, взрывных и рывковых движениях перемещениях по полю. Специфика игры в футбол определяется действиями, которые игроки выполняют в отношении мяча. Передачи мяча, которые, как говорилось выше, являются основным видом тактического взаимодействия между игроками одной команды, определяют стиль команды и темп матча, тогда как удары по воротам определяют итог последнего. В учебном пособии представлена методика обучения техническим приемам в футболе в высших учебных заведениях.

Основной формой организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, развивающие, воспитательные.

---

<sup>2</sup> Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КноРус, 2013. 240 с.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования.

4. Длительность занятия от 45 мин до двух академических часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

### **Подготовительная часть**

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности – выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Перед началом занятия необходимо сообщить задачи. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15 %. Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20 %).

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат, включает себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности. Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений, быстрой оценки ситуации подобной разминки недостаточно. Следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- упражнения динамического характера (5 мин) на суставы и сухожилия мышц, повторение упражнений 8–12 раз;
- упражнения статического характера (5–10 сек);
- бег умеренной интенсивности (3–5 мин) в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120–160 уд/мин).

– упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности. ЧСС в конце подготовительной части должна быть на уровне 140–160 уд/мин, не должна превышать 160 уд/мин, перед основной частью не более 100–110 уд/мин.

### **Основная часть**

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

При построении основной части занятия руководствуются следующими положениями:

- задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части;
- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают во второй половине основной части;
- динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70–80 % общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70–80 %.

### **Заключительная часть**

Заключительная часть (5–10 % времени) имеет цель постепенного снижения нагрузки и приведения организма, занимающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности. ЧСС на конец занятия может быть на 15–20 % выше от исходной величины. Если ЧСС на конец: 110–150 уд/мин – незначительное утомление, 150–180 уд/мин – значительное утомление, 180–200 уд/мин – резкое утомление.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Левченко Е.С. Футбол : учеб.-метод. пособие. Ставрополь : Изд-во: СКФУ, 2014. 159 с.



## 1. Основы технической подготовки футболиста

Успешную деятельность футболиста невозможно представить без овладения им специальных технических приемов, с помощью чего собственно и ведется игра. Совершенная техника помогает в достижении цели, победы, делает игру более интересной, превращая ее в необыкновенное зрелище.

Техническое мастерство спортсмена определяется его умением как можно точно и непринужденно исполнять все возможные приемы. Безусловно, особенно важно умение безошибочно владеть мячом при быстром передвижении и непосредственном сопротивлении противника. Как известно, чем совершеннее техника футболиста, тем более эффективными являются его игровые действия.

Процесс спортивной подготовки футболиста коррелирует с постоянным изменением техники игры. Одна из важных и главных задач обучения и тренировки является задача: разностороннего владения техникой футбола. Для ее решения требуется:

- в равной степени овладеть всеми новейшими, современными техническими приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенным образом в тех или иных условиях;
- владеть совокупностью приемов, которые приходится наиболее часто использовать в игре в связи с функциями, которые выполняются в команде;
- уметь комбинировать приемы один с другим в разном порядке;
- постоянно улучшать качество выполнения приемов, тем самым совершенствовать их общую согласованность при свободных непосредственных действиях.

Совершенствование технического мастерства футболистов, строится на общетеоретических базисах, осуществляется вместе с улучшением тактики, развитием двигательных, моральных и волевых качеств. В ходе тренировки следует определить, с помощью чего можно и нужно усовершенствовать технику выполнения приема. Также следует помнить, что этому очень помогает развитие уровня таких двигательных качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Техника выполнения приема, которая доведена до высокого мастерства в простых, упрощенных условиях не может послужить гарантией высоких достижений в игре. Условия выполнения изучаемых приемов следует постоянно изменять, для того чтобы сформировать подвижность и вариативность навыков в ведении мяча, ударах, передачах и т.д. Усвоенные приемы фиксируются в учебных играх и соревнованиях.<sup>4</sup>

*Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники.*

Ведение футбольного матча осуществляется при помощи средств, которые называют **техническими приемами**. Многообразие используемых игроком технических приемов, а также качество, эффективность и результативность их применения в реальном матче будут во многом определять исход игры и показатели спортивного мастерства отдельного игрока и всей команды. Всесторон-

---

<sup>4</sup> Рымашевский Г.А., Савин С.А. Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. М., 2011. С. 42–44.

няя подготовка футболистов возможна только при уделении должного внимания наработке и совершенствованию технических приемов.

На сегодняшний день технические приемы в футболе используются главным образом для того, чтобы повысить экономичность использования спортсменами физических усилий во время игры, и, соответственно, выполнять игровые действия максимально быстро и точно. Таким образом, футбольная техника сегодня должна быть максимально быстрой, простой, эффективной и надежной.

К числу основных технических приемов в футболе относят перемещения, обводки, передачи, отборы мяча у соперника, удары по воротам и т.п. (для полевых игроков), а также специфические приемы, которые используют вратари. Чем больше число технических приемов, которые использует игрок в матче, и чем выше эффективность и результативность их применения в условиях реального футбольного матча, тем выше техническое мастерство игрока.<sup>5</sup>

В современном футболе техническая оснащенность футболистов в большинстве случаев является универсальной. Здесь имеется в виду владение каждым игроком базовыми техническими приемами и высокое мастерство во владении специфическими приемами для определенного амплуа (например, игра руками у вратаря). Подготовка высококлассного футболиста предусматривает, что игрок будет вовлечен в учебно-тренировочный процесс с детского возраста. Методика обучения девочек и мальчиков при этом является идентичной.

Далее разберем порядок, в котором изучаются технические приемы. Сначала футболисты изучают удары по мячу и остановки мяча. Эти приемы отрабатываются сперва в специальных упражнениях, затем – в тренировочных матчах с нестандартными составами. После того, как удары и остановки мяча были закреплены, игроки начинают разучивать новые технические приемы, совершенствуя при этом уже разученные. К новым техническим приемам в данном случае относят более технически сложные действия с мячом – отборы, обводки, игру головой, выполнение ударов по воротам и др. При этом освоение вышперечисленных технических приемов юными футболистами необязательно должно осуществляться в соответствии с конкретной последовательностью. Процесс обучения должен быть максимально гибким и носить творческий характер, что позволит более эффективно закреплять получаемые знания и навыки на практике, то есть в реальной игре. Кроме того, при разучивании того или иного технического приема работа «в отказ» в большинстве случаев нецелесообразна.

Технические приемы разучиваются в соответствии со следующим алгоритмом:

- общее ознакомление с приемом и техникой его выполнения;
- разучивание приема сначала в упрощенных, затем – в усложненных условиях;
- закрепление разученного приема и перенос его в реальный сценарий, то есть в футбольный матч.

---

<sup>5</sup> Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р. Футбол: техника игры : учеб.-метод. пособие. Томск : Изд-во Томского политехнического университета.

Благодаря четкому следованию вышеприведенному алгоритму и подбору тренером подходящих каждому игроку упражнений, которые позволят сделать процесс изучения того или иного технического приема более эффективным и быстрым, можно добиться высокого уровня технического мастерства юных футболистов. Верное представление о структуре технического приема возможно только в том случае, если тренер сумеет обратить внимание игрока только на главные моменты, исключая все второстепенное. Примером является удар по мячу внутренней стороной стопы, где главным моментом является разворот стопы сильно наружу при выполнении удара по воротам или передачи мяча партнеру по команде. Такие удары не отличаются большой силой, но зато они гораздо точнее. После того, как игрок был ознакомлен с приемом, он приступает к его практическому разучиванию<sup>6</sup>, которое, в свою очередь, может осуществляться при помощи одного из приведенных ниже методов:

- целостный;
- расчлененный.

Первый используется при разучивании подавляющего большинства технических приемов, которые не представляют особой технической сложности. Если же техническая сложность приема слишком высока для того, чтобы использовать целостный метод разучивания, задействуется расчлененный метод, который позволяет условно разделить сложный прием на несколько более простых частей, из которых он состоит. Это представляется целесообразным при обучении начинающих игроков, которые, в силу отсутствия необходимых двигательных навыков, не имеют возможности разучить сложный прием без его разделения на более простые части. После того, как разучивание отдельных частей приема прошло успешно, футболист может приступать к разучиванию всего приема с помощью целостного метода.

Расчлененный метод также представляет практическую пользу тогда, когда изучение того или иного технического приема в целостном виде приводит к грубым ошибкам. Это предполагает необходимость выявления причины, по которой допускаются такие ошибки, вычленения соответствующего элемента приема и разучивания его отдельно от остальных. Примером является удар по мячу с разбега, где основной ошибкой большинства начинающих футболистов является неправильная постановка опорной ноги по отношению к мячу. Для того, чтобы добиться правильной постановки опорной ноги – на одну линию с мячом – следует использовать имитационные упражнения, например, с начертанием специальной отметки рядом с мячом, где должна стоять опорная нога. Следует также отметить, что во многих случаях ошибки при разучивании и выполнении технических приемов вызываются недостаточной физической подготовленностью спортсменов. В данном случае тренер должен подобрать вспомогательные упражнения таким образом, чтобы изучаемое движение осваивалось игроком максимально эффективно, а недостатки физической подготовки фут-

---

<sup>6</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадемПресс, 2007. 472 с.

болиста нивелировались. Далее, благодаря включению в тренировочный процесс усложненных условий, в которых необходимо разучивать и закреплять тот или иной технический прием, футболисты научаются применять полученные навыки, подстраиваясь под постоянно меняющиеся игровые условия. Все это, в свою очередь, способствует более эффективному развитию двигательных навыков и повышению технического мастерства игроков.

Технические приемы следует разучивать в такой последовательности:

- на месте;
- в движении;
- в условиях сопротивления со стороны соперника;
- в подвижных играх и упражнениях;
- в тренировочном матче.

Разучивание технических приемов на месте не должно занимать слишком много времени, так как основная цель здесь состоит в формировании у игрока базового представления о том или ином техническом приеме. После того, как у футболиста успешно сформировалось это представление, прием следует учиться выполнять в движении, при этом одним из ключевых требований к игроку является высокая техничность и двигательная одаренность, благодаря которой спортсмен сможет быстро осваивать двигательные навыки. Отметим также, что при разучивании технических приемов в усложненных условиях у футболиста формируются тактические навыки, которые представляют особую ценность в реальном футбольном матче. От разнообразия технической оснащённости футболиста в данном случае напрямую зависит его тактическая подготовка.<sup>7</sup>

Чтобы закрепить технические приемы, обычно используются подвижные игры, в рамках которых спортсмены закрепляют разученные ими технические приемы.

Основываясь на вышеизложенном, при разучивании технических приемов необходимо уделять особое внимание специфическим приемам, которые позволяют выполнять те или иные игровые функции в матче. Процесс закрепления полученных навыков характеризуется тем, что он идет параллельно с процессом физического развития футболиста.

Физические качества игроки могут оценить, сдавая контрольные нормативы.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадем-Пресс, 2007. 472 с.

<sup>8</sup> Рымашевский Г.А., Савин С.А. Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. М., 2011. С. 42–44.

## 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

Технические приемы в футболе в целом можно разделить на несколько групп, при этом классификационные признаки могут быть общими или специфическими.

Технические приемы также классифицируются в зависимости от амплуа выполняющего их игрока (полевого игрок или вратарь).

Для каждого раздела технических приемов свойственно наличие подразделов, которые, в свою очередь, включают передвижение и владение мячом. Техника передвижения свойственна и полевым игрокам, и вратарю. Некоторые разновидности технических приемов характеризуются наличием определенных особенностей, которые повышают многообразие футбольной техники.

На рис. 1 можно увидеть подробную классификацию футбольной техники.

Благодаря систематизации представленной информации ориентироваться во всем многообразии технических приемов и средств, применяемых футболистами в матче, будет несколько легче, что также позволит повысить результативность достижения целей учебно-тренировочного процесса.

Общий подраздел футбольной техники состоит из техники перемещений, которая свойственна как вратарям, так и полевым игрокам.

### 2.1. Техника полевого игрока

Для полевых игроков техника подразделяется на технику перемещений и технику владения мячом.

Техника перемещений включает в себя множество технических приемов и способов, которые были подробно рассмотрены ранее.

Владение мячом, в свою очередь, состоит из таких технических элементов, выполняемых с мячом, как удар по воротам, отбор, остановка, ведение, финты, вбрасывание из аута и т.п.

Число выполняемых в матче технических приемов будет отличаться в зависимости от амплуа футболиста, но при этом к каждому техническому приему предъявляется одно требование – высокое качество исполнения.<sup>9</sup>

#### 2.1.1. Техника передвижения

К технике передвижения относят беговые перемещения, прыжковые приемы, а также остановки и развороты. На втором рисунке может видеть подробную классификацию.

В ходе матча сочетания используемых технических приемов могут варьироваться. Ярким примером является регулярная смена скорости и направлений перемещения игроков – футболисты могут то ходить пешком, то выполнять ускорения со сменой направления движения. Кроме того, вышеперечисленные технические приемы отлично сочетаются друг с другом в процессе игры.

---

<sup>9</sup> Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых.: пер. с итал. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. 244с.

Техника передвижения и техника владения мячом тесно связаны между собой, при чем это относится как полевым игрокам, так и к вратарям. Комплексность использования таких технических приемов будет способствовать повышению эффективности решения тактических задач в ходе матча, что благоприятно скажется на его исходе.

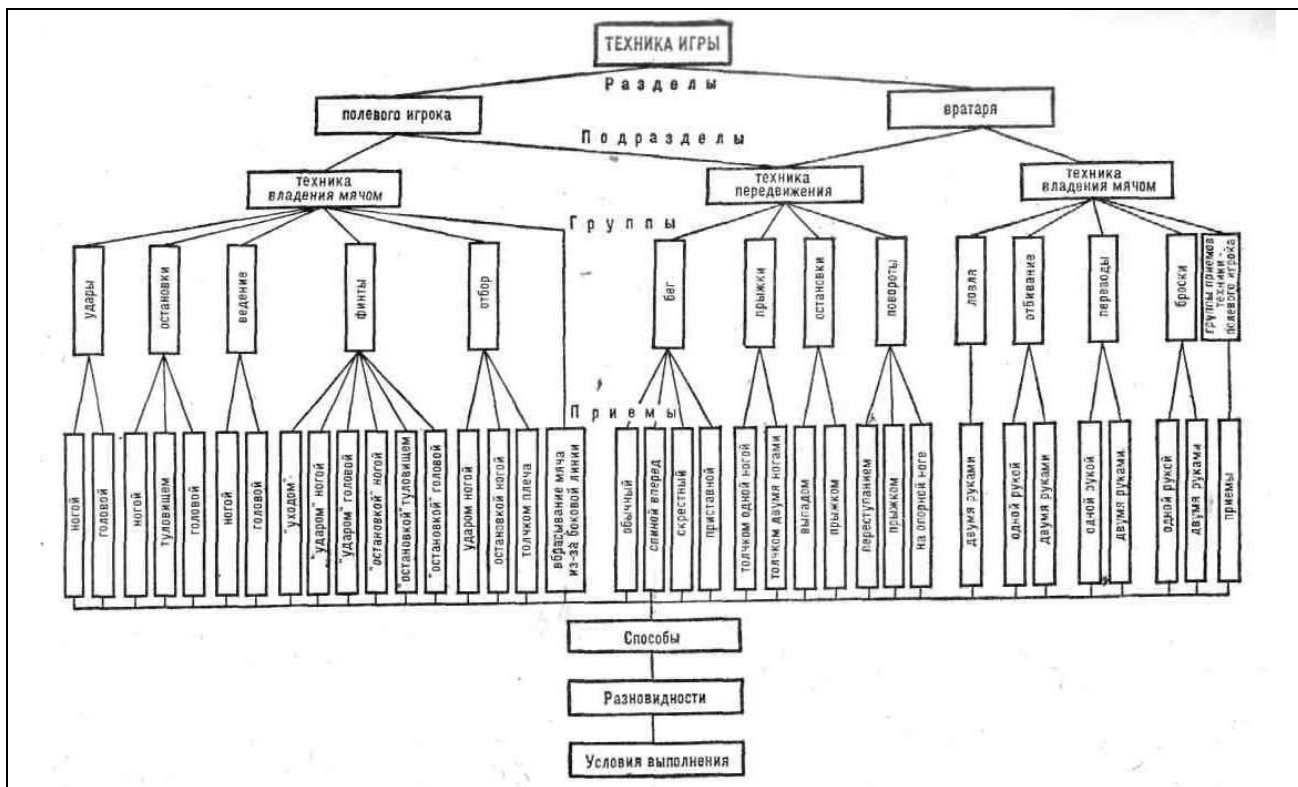


Рис. 1. Классификация техники

**Бег** – основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Также следует отметить, что бег – неотъемлемая часть техники владения мячом. Бег, который используется в футбольном матче, делится на следующие виды перемещений (кроме обычного бега):

- скрестный шаг;
- приставной шаг;
- бег спиной вперед.

Бег лицом вперед используется футболистами на скоростных участках поля, когда задача игрока состоит в том, чтобы пройти с мячом или без мяча через оборону соперника, или, например, вернуться в защиту в случае, если соперники перешли в контратаку. Такой бег называют обычным, так как его структура напоминает легкоатлетический бег, за исключением некоторых моментов, приведенных ниже.

Так, у среднестатистического легкоатлета, бегающего спринты, длина шага составляет около двух метров, тогда как у футболиста этот показатель варьируется в пределах полутора метров. Частота шага при этом выше у футболиста – до 5,5 шагов в секунду против 4–4,5 у бегуна-спринтера. У футболистов

также выше продолжительность фазы полета при беге, что позволяет им выполнять быстрые остановки, развороты, смену направления движения и т.п.

*Бег спиной вперед* – является основным инструментом при отборе мяча и защите своей половины поля защитниками. В отличие от обычного бега, бег спиной вперед отличается более короткой фазой полета и более коротким шагом, и, следовательно, менее высокой скоростью перемещения.

В соответствии со спецификой футбольного матча бег спиной вперед при этом должен выполняться максимально быстро. Добиться максимальной скорости при перемещении спиной вперед можно, увеличив частоту шагов.

Когда футболист бежит спиной вперед, его устойчивость становится хуже, что в некоторых случаях приводит к потере равновесия и падению.

*Бег скрестным шагом* – разновидность бега, которая используется преимущественно в сочетании с другими видами беговых перемещений, либо же тогда, когда необходимо выполнить резкий старт с места в противоположную сторону (влево или вправо).

Для скрестного шага свойственно перемещение беговыми шагами, как это показано на третьем рисунке. При скрестном шаге маховая нога идет накрест, перед опорной ногой, а цикл состоит из двух шагов.

*Бег приставным шагом* – разновидность бега, которая позволяет принять футболисту тактически правильное положение (особенно актуально для защитников). Использование бега приставным шагом целесообразно в том случае, если игровая ситуация предусматривает необходимость этого как предварительной фазы передвижения, за которой следуют другие технические приемы.

Одним из условий выполнения бега приставным шагом – согнутые в коленях ноги, как это показано на четвертом рисунке. Первый шаг делается в сторону, на втором шаге вторая нога приставляется к первой.

Толчки и махи при этом должны выполняться таким образом, чтобы акцент был направлен четко в сторону, а не вверх или вперед.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадем-Пресс, 2007. 472 с.

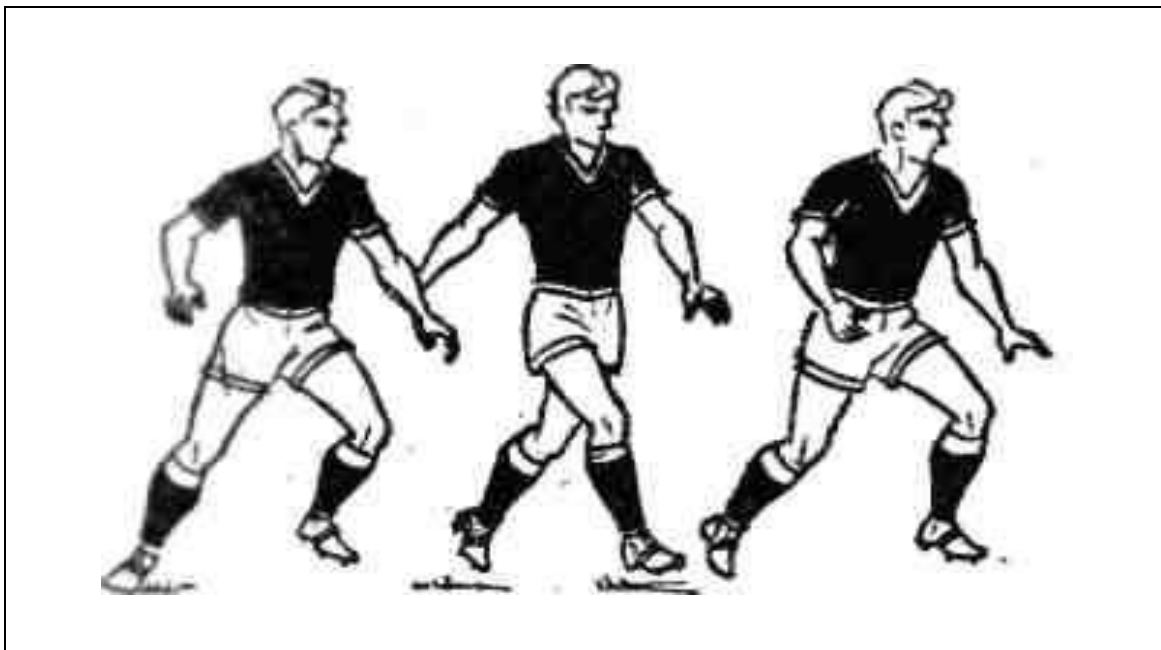


Рис. 2. Бе́г скрестным шагом

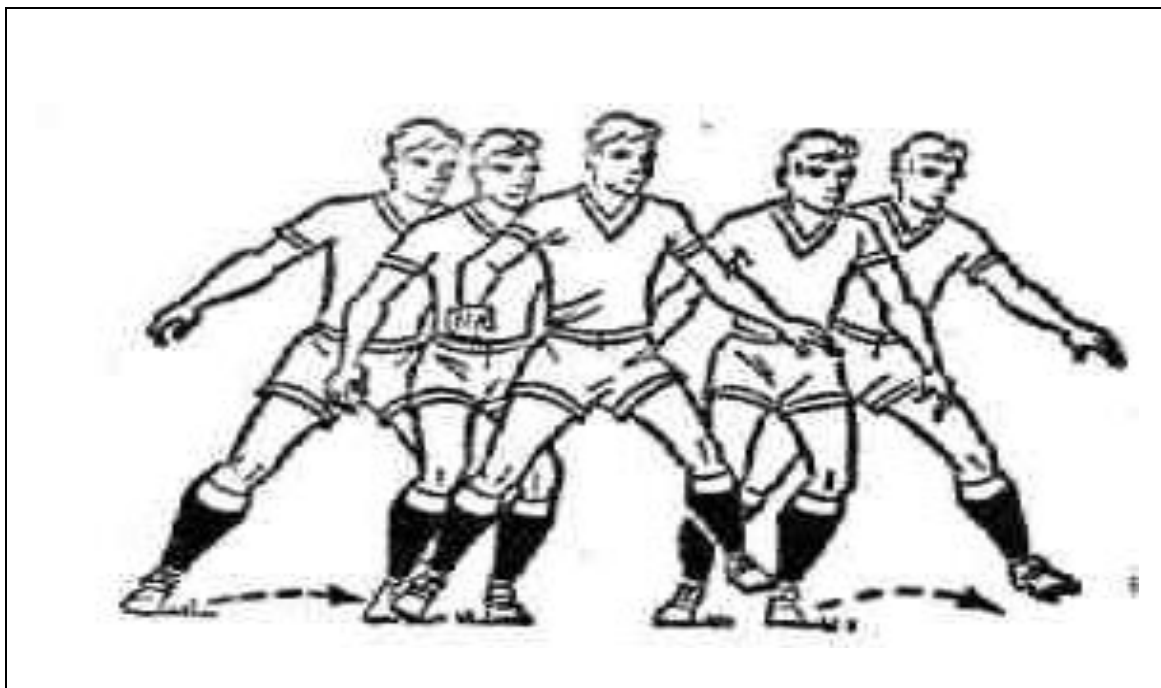


Рис. 3. Бе́г приставным шагом



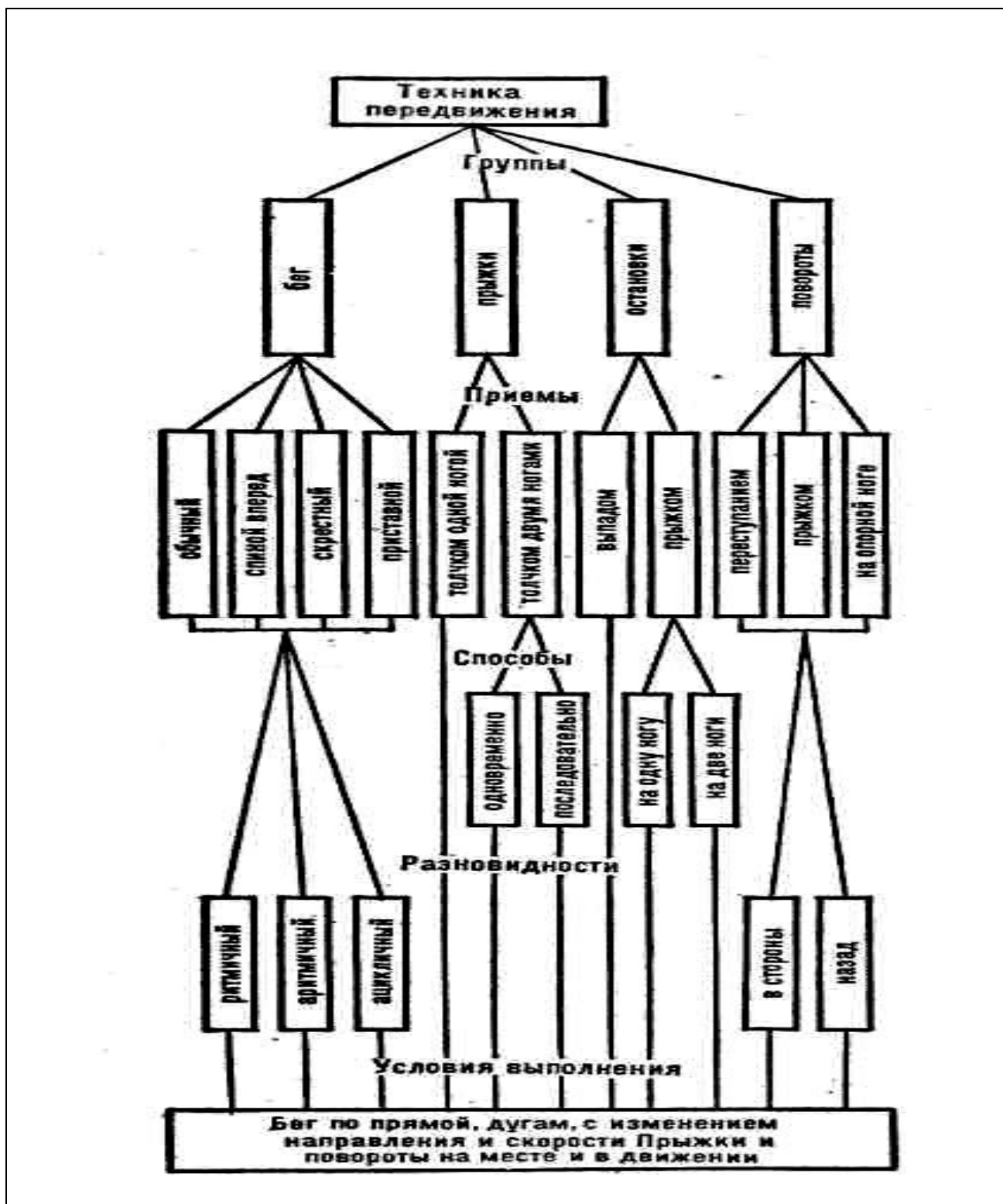


Рис. 4. Классификация техники передвижения

**Прыжки.** В некоторых случаях для полноценного выполнения таких технических приемов, как остановка или смена направления, необходимо выполнить прыжок. Прыжки также являются неотъемлемой составляющей техники отдельных способов ударов (например, удар головой в прыжке, удар через себя и др.), а также остановок мяча и отдельных финтов. Прыжки в матче могут выполняться в различных направлениях, которые меняются в зависимости от конкретной игровой ситуации. Высота и длина прыжка, который выполняется в

определенной игровой ситуации, обычно не должна обязательно быть за пределами, однако требования к эффективности и качеству исполнения прыжка с целью выполнения дальнейших технических приемов должны быть на высоте.

Прыжок условно можно разделить на три фазы – отталкивание, полет и приземление.

При отталкивании может быть задействована как одна, так и обе ноги.

*Прыжки с отталкиванием одной ногой* обычно выполняются в тех случаях, когда направление движения – любое, кроме направления вперед. При таком прыжке толчковая нога отталкивается от поверхности, а вторая выполняет мах. При этом вес тела переносится и остается на толчковой ноге в течение некоторого времени. Конкретная игровая ситуация определяет траекторию и высоту прыжка. Приземление, в отличие от отталкивания, осуществляется на обе ноги. При этом чем жестче амортизация на последней фазе прыжка, тем быстрее игрок сможет переключиться на дальнейшие игровые действия.

Высота прыжка играет роль, когда выполняется удар головой в прыжке. Для этого перед выполнением прыжкового движения по направлению к мячу толчковая нога ставится под углом к опоре (стопорящая постановка), а руки выполняют при этом мах до уровня грудной клетки. Все это способствует повышению качества и эффективности первой фазы прыжка.

*Прыжки толчком двух ног* обычно выполняются по направлению вперед или вперед-вверх.

Когда прыжок выполняется с места, перед началом первой фазы прыжка игрок выполняет подсед. Когда ноги выпрямляются, центр тяжести тела переносится по направлению прыжка, а руки выполняют мах в этом же направлении. Если же прыжок с двух ног выполняется в движении, то здесь все делается по аналогии с прыжком с одной ноги, за исключением того, что вторая нога, после занятия опорной стопорящего положения, подставляется к ней непосредственно перед выполнением отталкивания.

**Остановки.** Этот технический прием позволяет менять направление движения с максимальной эффективностью и минимальными затратами энергии. После остановки обычно идет рывок в направлении соперника с целью отобрать мяч, или же рывок в сторону того или иного участка поля с целью занять более стратегически выгодную позицию для приема передачи со стороны партнера по команде или для отбора мяча у соперника.

Остановка может выполняться при помощи выпада или прыжка.

*Остановка прыжком* представляет собой короткое прыжковое движение, в ходе которого игрок приземляется на маховую ногу, сгибая ее в колене для формирования более устойчивого положения. Обычно при приземлении все же задействуются две ноги.

*Остановка выпадом* выполняется в тех случаях, когда футболист выполнял бег. В данном случае остановка осуществляется путем выноса маховой ноги вперед, которая опирается на пятку с последующим переносом веса тела на всю стопу. При остановке выпадом ноги сгибаются в колене сильнее, а опора становится двойной, как это показано на шестом рисунке.

После того, как игрок останавливается, он обычно начинает движение в противоположном направлении – либо с целью отбора мяча у соперника, либо с целью занятия более стратегически выгодного положения.

**Повороты.** Данный технический прием необходим для максимально быстрого и эффективного изменения направления перемещения по футбольному полю. Иногда повороты могут выполняться в сочетании с другими техническими приемами, особенно ведением мяча и финтами.

Поворот может выполняться в прыжке, на месте и через переступание. Игровые условия во многом определяют характер и особенности выполнения данного технического приема.

Поворот через переступание предусматривает выполнение нескольких коротких шагов в выбранном направлении.

Поворот в прыжке представляет наибольшую эффективность в том случае, если изменение направления движения осуществляется максимально быстро и неожиданно. Поворот прыжком представляет собой активный толчок в направлении поворота, при котором происходит разворот стопы ноги, которая выполняет маховое движение, в направлении толчка.

Поворот на опорной ноге может быть двух видов. Первый вид предполагает выполнение разворота на ноге, которая стоит дальше от направления поворота. Разворот происходит за счет выноса проекции центра тяжести за границу площади опоры. Второй вид предполагает выполнение разворота на ноге, которая, напротив, стоит ближе к направлению поворота. В данном случае разворот выполняется при помощи скрестного шага, при котором центр тяжести смещается по направлению к траектории, в которой будет выполняться поворот.<sup>11</sup>

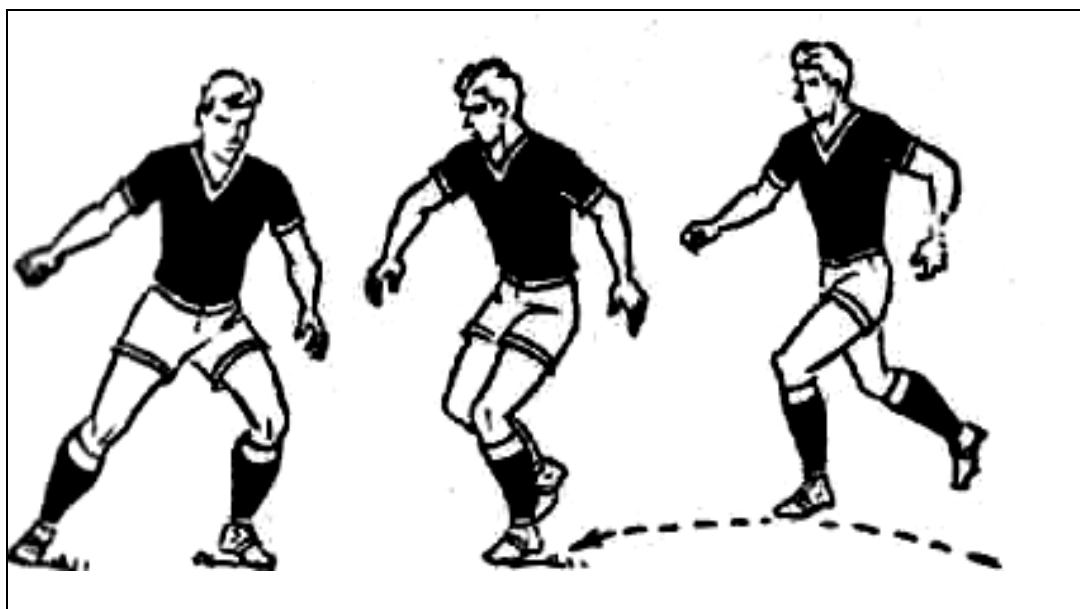


Рис. 5. Остановка прыжком

<sup>11</sup> Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В.А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. 22 с.



Рис. 6. Остановка выпадам

### 2.1.2. Техника владения мячом

**Удары по мячу.** Удар по мячу – основное средство ведения игры в футболе. Удары по мячу делятся на две большие группы – удары ногой и удары головой, которые, в свою очередь, включают в себя множество подгрупп (см. рис. 7).

Для любого удара свойственна определенная целевая направленность, для которой свойственны определенные показатели скорости и направления полета снаряда. Чем выше начальная скорость ударного звена (нога + мяч или голова + мяч), тем выше будет скорость полета мяча, и наоборот. Также здесь играет роль масса взаимодействующих звеньев – чем больше масса ударного звена, тем выше скорость полета мяча.

**Удары по мячу ногой** делятся на следующие подгруппы:

- удары носком;
- удары пяткой;
- удары внешней стороной стопы;
- удары внутренней стороной стопы;
- удары внешней частью подъема;
- удары внутренней частью подъема.

Кроме этого, удар ногой может выполняться как по мячу, который лежит на месте, так и по движущемуся в определенном направлении снаряду. На основании системно-структурного подхода к анализу техники ударов по мячу ногой, выделим основные фазы данного технического приема.

**Предварительная фаза – разбег.** Величина и скорость предварительной фазы зависит от индивидуальных особенностей игрока, а также от конкретных тактических задач, стоящих перед игроком или всей командой в данный момент. Единственным обязательным условием является нанесение удара заранее намеченной ногой после выполнения разбега.

**Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги.**

Максимальная сила удара достигается благодаря разгибанию ноги в бедре и сгибанию в голени. Это способствует увеличению траектории движения стопы, что, в свою очередь, позволяет «вложиться» в удар с требуемой силой.

Правильное выполнение замаха предполагает удлинение последнего шага при разбеге. Так, при среднем шаге в полтора метра последний шаг разбега должен быть не менее двух метров.

**Рабочая фаза – ударное движение и проводка.** Началом ударного движения является момент, когда опорная нога сгибается в бедре при сохранении образованного согнутой голенью и бедром. Голень и стопа при ударном движении немного отстают от бедра, что позволяет приблизить центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, и, следовательно, повысить угловую скорость всего движения. Непосредственно перед самым ударом бедро сбрасывает скорость.

Выполнение удара по мячу сопровождается захлестом голени и стопы назад.

Непосредственно при ударе отмечается фиксация ноги в колене и голеностопе. Это позволяет повысить массу ударного звена. Начало ударного взаимодействия ноги с мячом приводит к сжатию последнего до тех пор, пока скорость взаимного перемещения мяча и ноги не будет полностью погашена. После этого форма мяча и скорость его полета восстанавливаются под действием сил упругости. Окончанием рабочей фазы является проводка, под которой предполагается движение ударной ноги в одном направлении с мячом.

**Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения.** При завершающей фазе нога продолжает двигаться вперед-вверх. Центр тяжести, который при ударе располагается над площадью опоры, меняет положение, двигаясь по направлению движения ударной ноги, что, в свою очередь, создает оптимальные условия для выполнения дальнейших действий.

Описанная выше структура действий наблюдается в большинстве случаев. Если строго соблюдать приведенные выше требования, можно добиться требуемой силы удара в любой игровой ситуации.

**Особенности траектории полета мяча.** Траектория полета снаряда может быть прямой и резанной.

При прямом ударе ударный импульс проходит через общий центр тяжести снаряда, или очень близко к нему. Резаный удар, в свою очередь, выполняется при условии существенного отставания центра тяжести от направления удара.

**Прямой удар** может выполняться практически любым из перечисленных выше способов. Некоторые трудности могут быть вызваны при выполнении прямого удара внешней частью подъема, однако этот способ является оптимальным для выполнения резаных ударов.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Плой Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. М. : Terra- Спорт, 2012. 240 с.

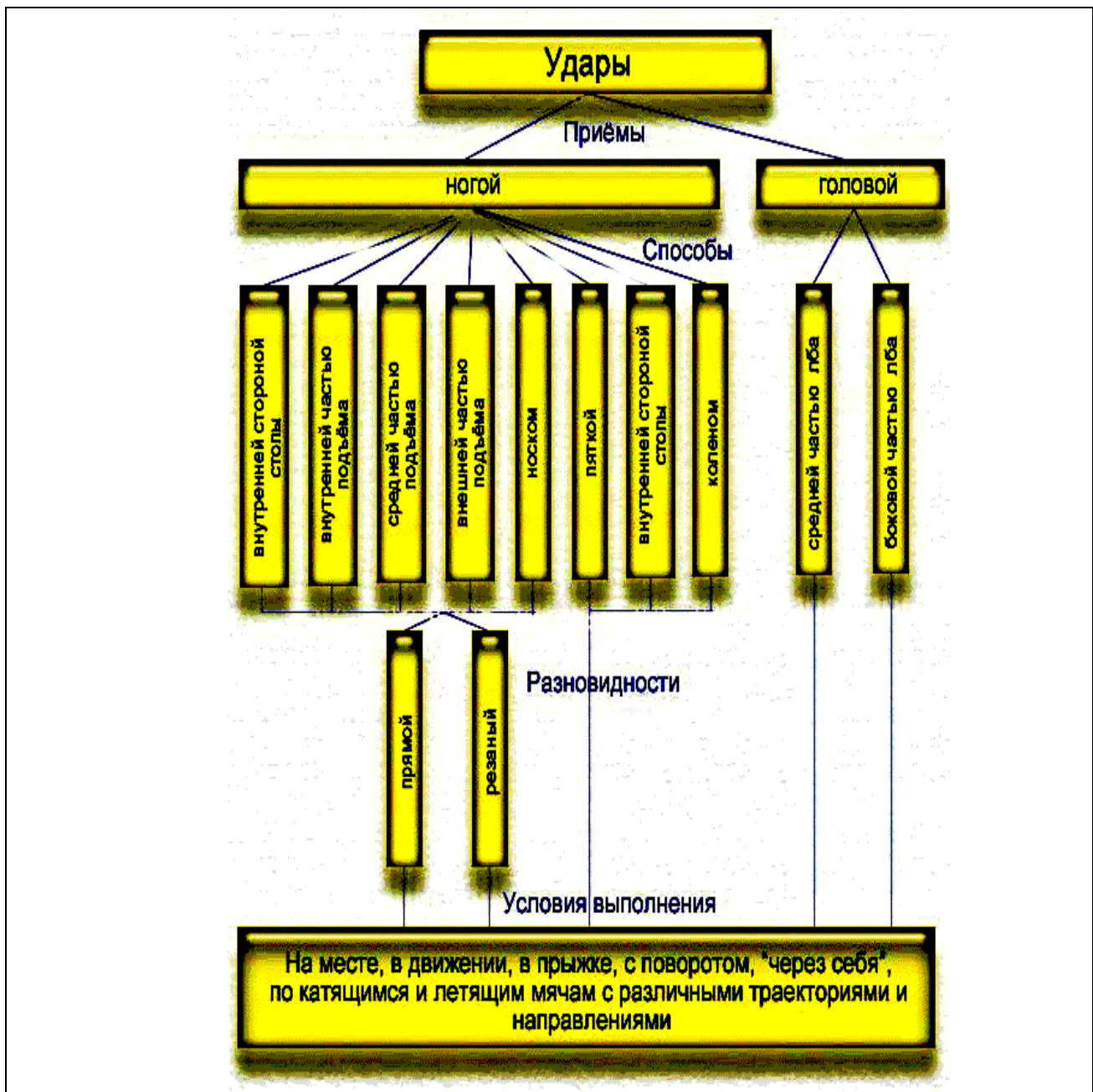


Рис. 7. Классификация ударов по мячу

Для резаных ударов свойственно заметное изменение траектории движения снаряда. Как было отмечено выше, резаный удар предполагает прохождение общего центра тяжести мяча относительно далеко от направления удара, что приводит к вращению мяча при ударе. Вращаться мяч при этом может как вокруг горизонтальной, так и вокруг вертикальной и наклонной осей. Для того, чтобы добиться максимальной надежности и эффективности данного технического приема, необходимо хорошо знать особенности полета мяча и уметь предугадывать траекторию его движения после удара.

**Удары по неподвижному мячу.** Данный технический прием выполняется в том случае, если в процессе игры был назначен свободный удар (угловой, штрафной, пенальти). Единственным изменяемым условием при выполнении игроком

таких ударов является величина и скорость разбега перед выполнением самого удара.

**Удары по катящемуся мячу.** По аналогии с ударами по неподвижному мячу, все существующие способы и разновидности ударов могут быть применены и в отношении ударов по движущемуся снаряду. Технические действия при этом также являются аналогичными. Единственным существенным отличием в данном случае является необходимость координирования движения тела (в частности, ударной ноги) по отношению к катящемуся мячу таким образом, чтобы удар получился максимально сильным и точным, и главное – выполненным в нужном направлении. Катящийся мяч может двигаться навстречу футболисту, от него, а также слева и справа и в соответствующих смежных направлениях.

Постановка опорной ноги, которая считается подфазой выполнения удара по катящемуся мячу, зависит от конкретного направления, в котором движется снаряд. Так, если мяч катится от игрока, опорная нога при ударе должна стоять за мячом. Если мяч движется по направлению к игроку, удар лучше выполнять той ногой, которая находится ближе к снаряду. Оптимальным положением при ударе при этом является то, при котором опорная нога будет находиться на одной линии с мячом.

**Удары по летящему мячу.** Техника удара по летящему мячу очень сильно зависит от траектории его движения. Так, если мяч летит по направлению вниз или летит невысоко, структура движения будет схожей с приведенной выше для ударов по катящемуся снаряду. Здесь важно обращать внимание на поиск оптимального места встречи ударной ноги с мячом, особенно учитывая тот факт, что скорость летящего мяча в большинстве случаев будет выше, чем скорость катящегося.

Анализируя технические особенности ударов с поворотом, можем выделить характерные структурные черты данного технического приема.

**Удар с поворотом** нужен для того, чтобы изменить направление движения мяча. Такие удары выполняются по движущемуся мячу, и используется при этом средняя часть подъема стопы, как это показано на восьмом рисунке.

При выполнении удара с поворотом задний толчок последнего бегового шага является замахом, который выполняет ударная нога перед выполнением удара. Ударная нога после разворота ставится на внешний свод стопы, после чего происходит отклонение туловища по направлению движения опорной ноги. Затем начинается сам удар, после выполнения которого ударная нога проводится вниз, накрест от опорной.



Рис. 8. Удар с поворотом

**Удар через себя** – представляет собой технический прием высокой сложности, целью выполнения которого является создание элемента неожиданности в том или ином игровом моменте.

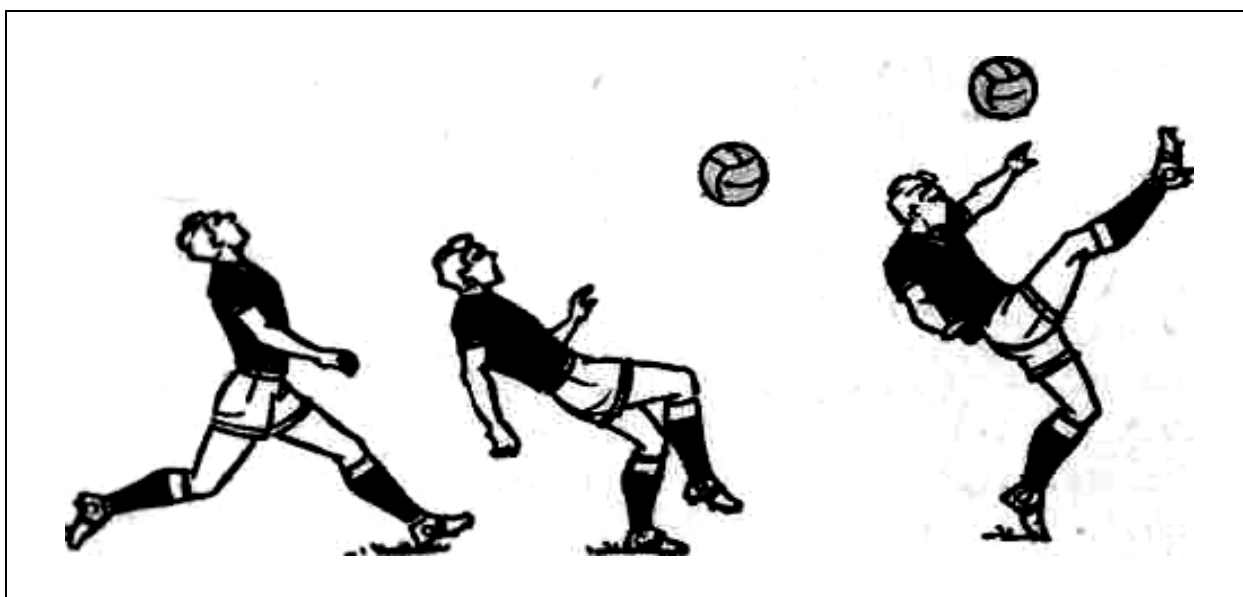


Рис. 9. Удар через себя

При выполнении данного приема последний беговой шаг по направлению к движущемуся снаряду заканчивается замахом. При замахе отмечается отклонение туловища назад и выставление опорной ноги вперед. Направление опорного движения выполняется сначала вперед, затем вверх, затем назад. При этом опорная нога перекачивается с пятки на носок. За проводкой следует опускание ударной ноги вниз и выпрямление туловища. Траектория полета снаряда будет тем выше, чем ниже нога встретится с мячом в полете. Для того, чтобы добиться более низкой траектории полета мяча, место встречи ноги и мяча должно быть где-то на уровне головы игрока. Для этого удар через себя может выполняться в



падении, при котором игрок после выполнения удара приземляется на спину через руки. Падение способствует усилению ударного движения назад.

Чтобы выполнить как можно более сильный удар, игрок может выполнить прыжок «ножницами», как это показано на рисунке ниже.

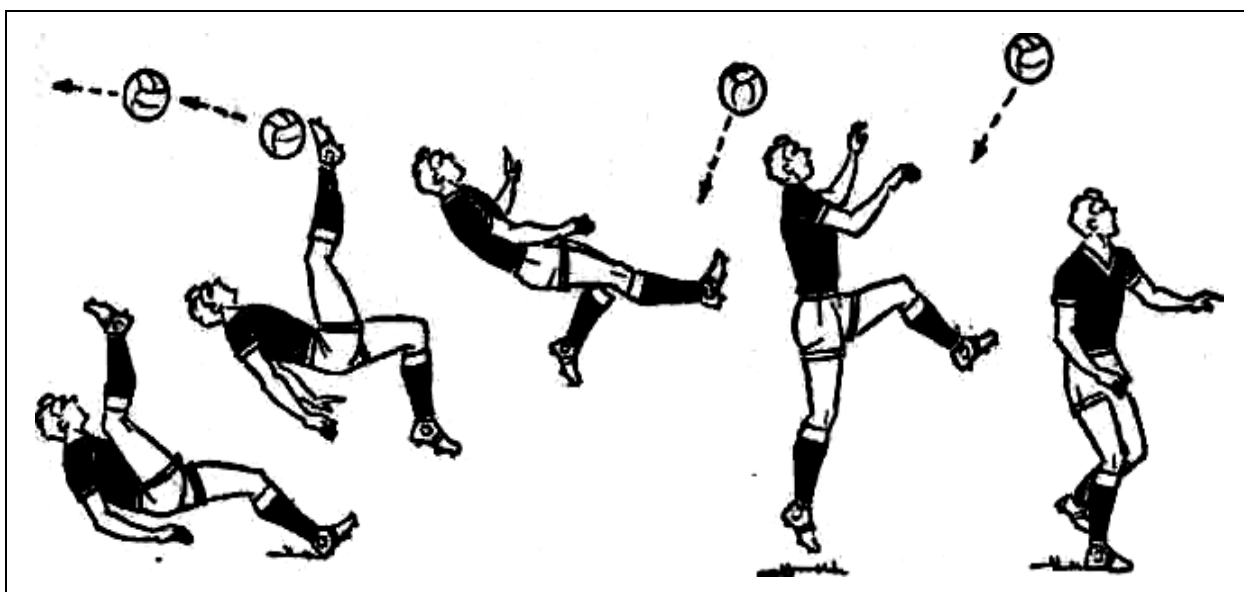


Рис. 10. Удар через себя «ножницами»

Данный технический прием предполагает выполнение прыжка в сторону мяча, который движется по направлению вниз. Движение маховой ноги при этом направлено вверх, а туловища – назад. После этого опорная нога начинает движение вверх, а маховая, наоборот, устремляется вниз. Когда туловище располагается четко горизонтально по отношению к поверхности поля, выполняется удар по мячу. В данном случае завершающая фаза движения предполагает приземление не на руки, а на ногу, после чего игрок падает на спину.

**Удар с полуплета** – представляет собой технический прием, при котором мяч сначала отрывается от земли, после чего игрок сразу же выполняет удар, как это показано на рисунке 11. Обычно при ударах с полуплета задействуется средняя или внешняя часть подъема стопы. Здесь важное значение имеет расчет места приземления мяча, от которого должна зависеть постановка опорной ноги. Сам удар при этом должен быть выполнен до того момента, как мяч успеет коснуться земли второй раз, после первого отскока. Удар по мячу и проводка производится при строго вертикальном положении голени и направленностью носка «в пол», что позволит снизить траекторию полета мяча. Это особенно актуально в тех случаях, если игрок не угадал с постановкой опорной ноги, и она оказалась слишком далеко от линии, на которой находится мяч.



Рис. 11. Удар с полулета

### 2.1.3. Удары по мячу ногами

Техника футбола основывается на ударах ногами по мячу. Такие удары отличаются в соответствии со способами их выполнения, которые были перечислены ранее. Следует отметить, что разучивание этих способов необязательно должно осуществляться в конкретном порядке, то есть разучивание сначала одного определенного способа выполнения данного технического приема перед началом разучивания следующего не является обязательным. Лучше всего начинать разучивать данный прием ногой, которая является ведущей. После того, как прием будет успешно разучен, можно будет смело пробовать выполнять его более слабой ногой, так как игроку уже будут известны все нюансы техники выполнения удара. Методическая последовательность разучивания ударов по мячу может выглядеть следующим образом:

1. Удары по неподвижному снаряду с места.
2. Удары по неподвижному снаряду в движении (сперва через шаг, затем – через разбег);
3. Удары по катящемуся мячу (точно также – сначала с места, потом через шаг, потом через разбег).
4. Удары по летящему мячу.

Разучивая каждый из приведенных выше технических приемов, следует обращать внимание на постановку правильной техники выполнения движений, затем – на точность выполнения удара, и только после этого можно начинать работать над силой удара.

**Удар внутренней стороной стопы.** При постановке правильной техники удара лучше всего начинать разучивать это движение с внутренней стороны стопы. Удары внутренней стороной стопы чаще используются в матчах, и позволяют выполнять короткие и средние пасы и удары по воротам с близкого и среднего расстояния. Для таких ударов свойственна высокая точность, но такие удары относительно слабы. Правильное выполнение данного приема предполагает постановку согнутой в коленном суставе опорной ноги на расстоянии до 15 см от мяча, а носок опорной ноги должен «смотреть» четко в направлении удара. При ударе стопа бьющей ноги разворачивается наружу, а туловище слегка подается

вперед. Для правильного выполнения удара необходимо добиться максимальной плавности всех фаз, которые должны сливаться в одно двигательное действие. Кроме того, бьющая нога после удара должна выполнять проводку – следовать за мячом, быть «продолжением» удара, что позволит повысить точность и продолжительность полета снаряда по заданной ударом траектории.<sup>13</sup>

***Средства и последовательность обучения:***

1. БЕЗ МЯЧА. Выполняется размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°, а затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.

2. С МЯЧОМ. Выполняется имитация удара бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90° и со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.

3. У СТЕНКИ. Нужно встать в 5–6 м от стенки и выполнить по 20–25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20–25 ударов с одного, а потом с 2–3 шагов разбега.

4. ТОЧНЫЙ УДАР. Перед стенкой из флажков сооружаются ворота шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько человек, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10 ударов.

5. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5–6 м и поочередно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочередно то правой, то левой ногой.

6. В КОЛОННЕ. Один из занимающихся (пасующий) встает в 6 м от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и занимает место в конце колонны и т.д. Когда все игроки выполняют по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.

7. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 18–20 м. Один из игроков встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15–20 передач его меняет следующий игрок.

---

<sup>13</sup> Плой Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. М. : Terra- Спорт, 2012. 240 с.

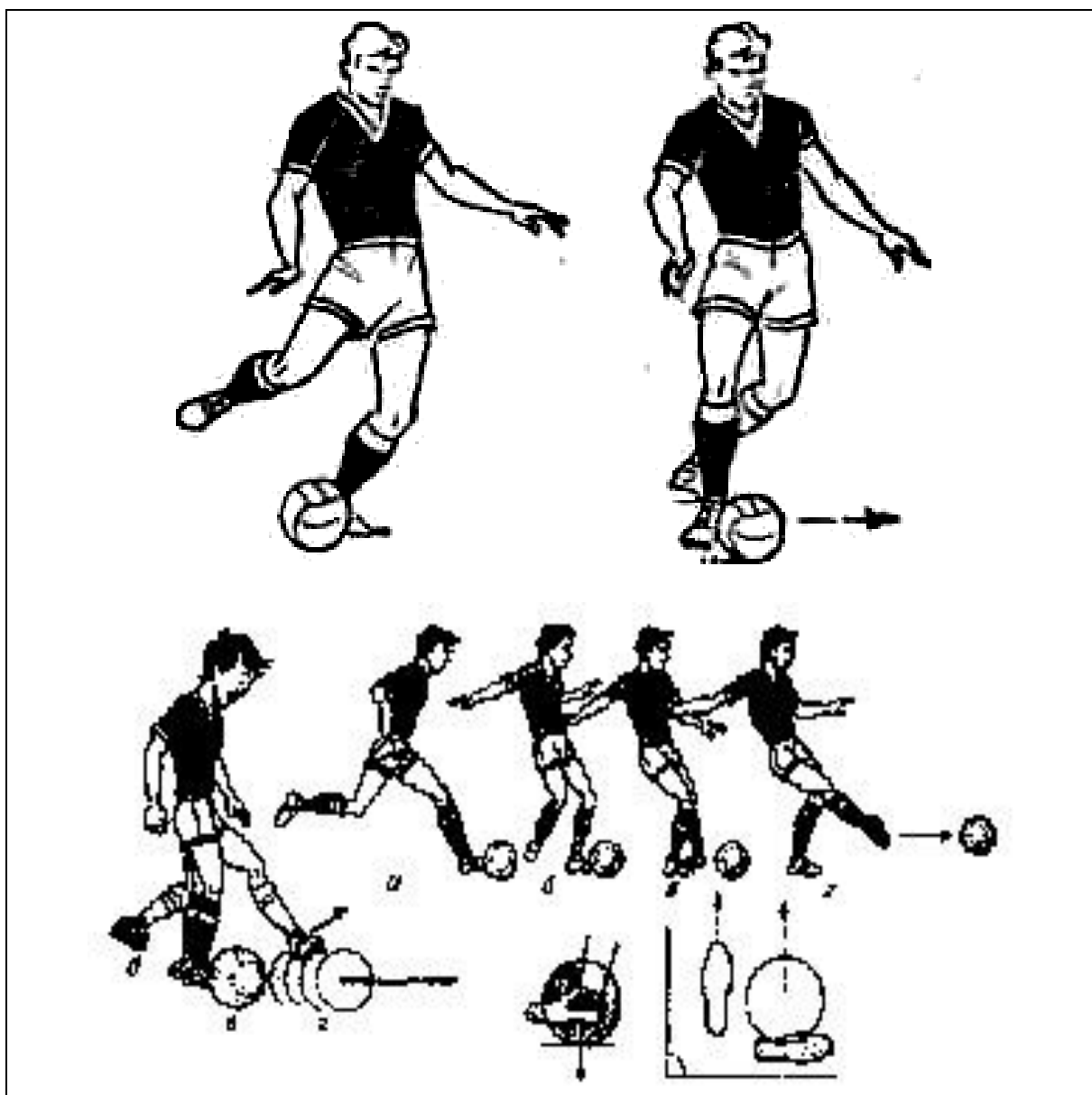


Рис. 12. Удар внутренней стороной стопы

8. ПЕРЕДАЧИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Занимающиеся (6–7 чел.) располагаются по кругу. Один из игроков по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место и т.д. (рис. 13). Цифрами изображена очередность выполнения передач.

9. В ДВИЖЕНИИ. Передвигаясь по кругу, игроки выполняют передачи мяча в одно или два касания. При этом рекомендуется передавать мяч на ход впереди бегущему партнеру. При выполнении передачи внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидаемого мяча игрока.

10. С ДВУМЯ МЯЧАМИ. Два игрока встают в 5–7 шагах друг от друга. По сигналу третьего они одновременно направляют мяч друг другу ударом внутренней стороной стопы, а затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно. При передачах необходимо следить, чтобы мячи не сталкивались.

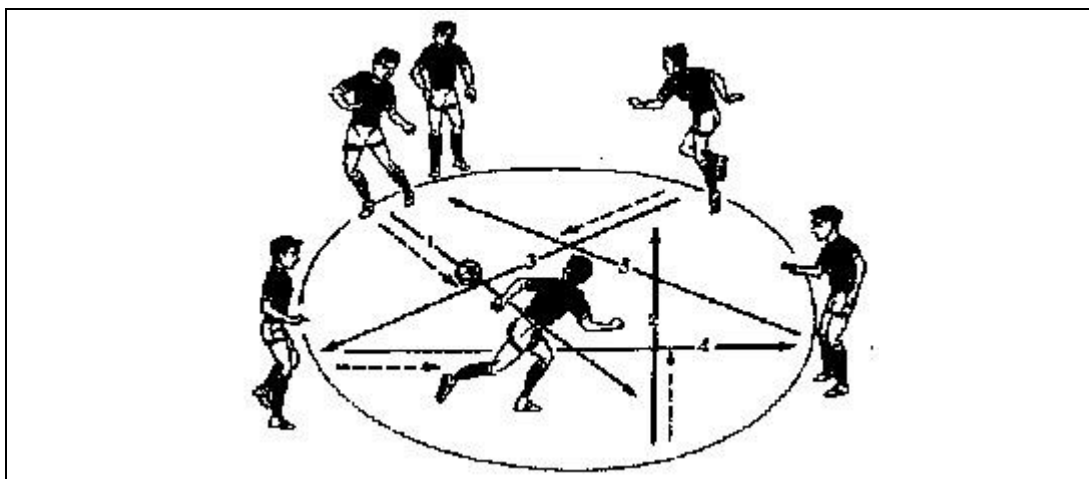


Рис. 13. Передачи и перемещения

11. С ПОДАЧИ ПАРТНЕРА. Занимающийся встает сбоку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет его в стенку. Периодически партнеры меняются ролями.

**Типичные ошибки:**

1. Угол между стопами и во время выполнения удара, и после него составляет менее  $90^\circ$ .
2. Ось стопы опорной ноги направлена не в сторону удара.
3. Вес тела футболиста во время удара сосредоточен на боковой части подошвы опорной ноги, на пальцах, а не равномерно распределен по всей поверхности стопы.
4. Пальцы бьющей ноги оттянуты книзу – мяч стремится вверх.
5. Нет замаха ногой – происходит не удар по мячу, а толчок мяча.
6. Опорная нога удалена от мяча.

С целью совершенствования в технике выполнения ударов по мячу внутренней стороной стопы рекомендуют такие **упражнения:**

1. Партнер, стоя напротив, несильно подает рукой по земле мяч, который возвращается к нему после удара внутренней стороной стопы, произведенного другим игроком сначала стоя на месте, а затем после медленного разбега.
2. Игрок ударяет по мячу носком с незначительной силой, бежит за ним и внутренней стороной стопы передает его партнеру.
3. Передача партнеру мяча, катящегося сбоку. Удар производится дальней от мяча ногой. Занимающиеся становятся в углах воображаемого треугольника или квадрата со стороной 4–6 м.
4. Передача мяча в парах внутренней стороной стопы, делая три, а затем два касания мяча. Расстояние между игроками то увеличивается, то сокращается (от 3 до 10 м).
5. Удар внутренней стороной стопы левой и правой ногой после ведения мяча.

**Удар серединой подъема.** Выполнение данного приема характерно для игровых моментов, когда необходимо выбить мяч как можно дальше от своих ворот, либо выполнить удар по воротам соперника или дальний пас. При вы-

полнении удара серединой подъема разбег выполняется по прямой траектории, а носок бьющей ноги смотрит четко в предполагаемом направлении удара. При ударе выполняется отведение бьющей ноги назад и сгибание ее в коленном суставе, после чего бедро выполняет мах. Затем следует удар при оттягивании носка бьющей ноги вниз, напряжению голеностопа и подаче туловища вперед. При ударе выполняется отведение одноименной с бьющей ногой руки назад и выброс разноименной руки вперед. Чем ближе опорная нога будет стоять к линии мяча при выполнении удара, тем ниже будет траектория полета снаряда, как это показано на рисунках ниже.

***Средства и последовательность обучения:***

1. ИМИТАЦИЯ УДАРА. Выполнить ударное движение ногой без мяча, затем ударное движение с мячом, но без удара.

2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега (необходимо выдерживать определенный угол между траекторией разбега и направлением удара: 30–60°). Движение совершается в замедленном темпе.

Задача начинающих футболистов – прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Необходимо выполнить 20–25 ударов.

3. ТОЧНЫЙ УДАР. На стенке изображается квадрат 1х1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10 м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.

4. МЕЖДУ ФЛАЖКОВ. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24–26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5–2 м.

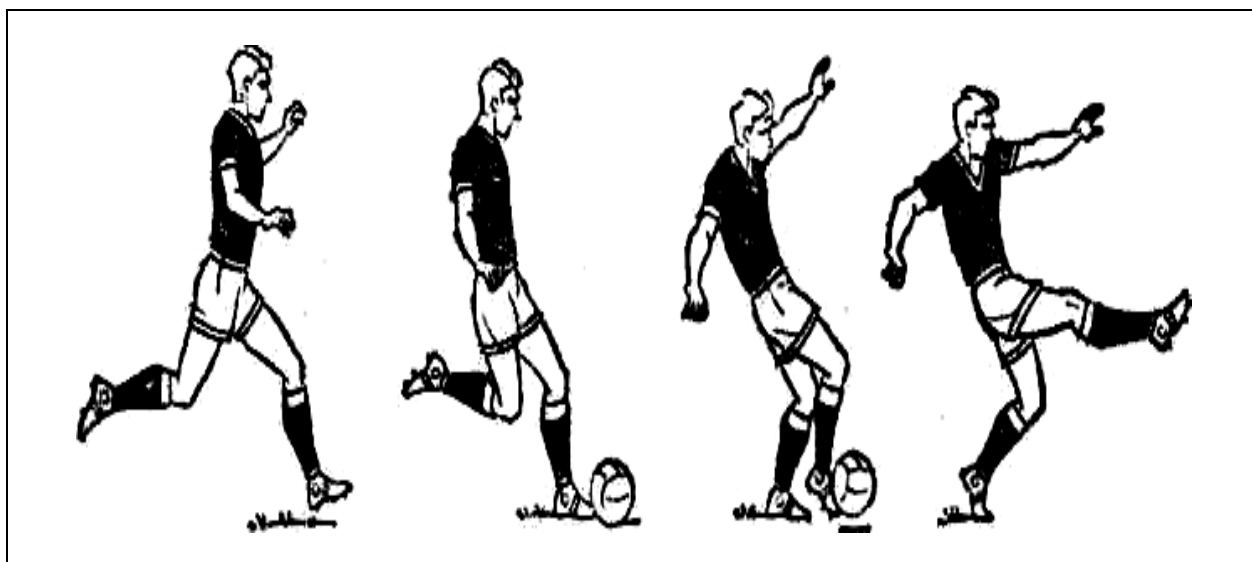


Рис. 14. Удар серединой подъема

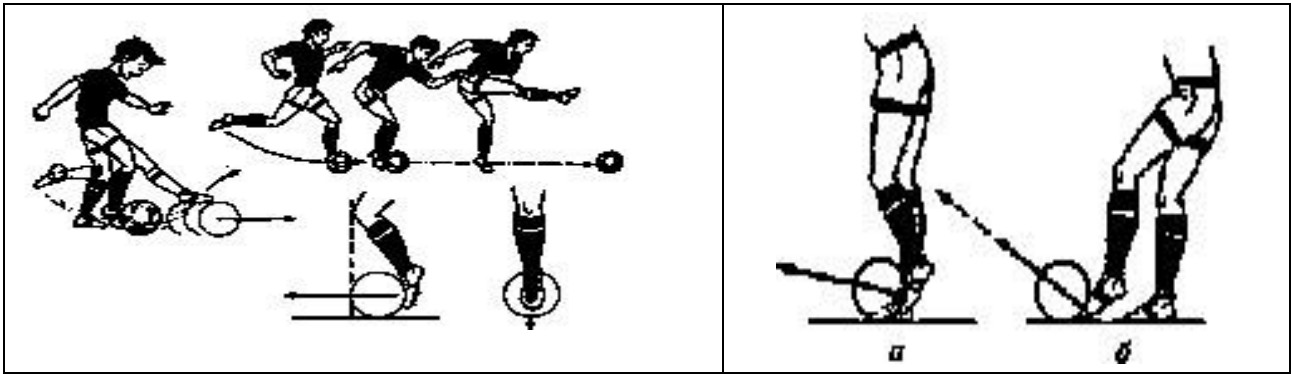


Рис. 14. А.

Рис. 14. Б.

Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками. Кто из них совершит меньше ошибок?

5. **ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ.** Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет передачу сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 10 ударов с обеих ног, бьющий игрок меняется ролями с партнером, который подавал мяч.

6. **ДАЛЬНИЙ УДАР.** На поле обозначается коридор шириной 15 м. Игроки поочередно выполняют удары верхом с разбега. Каждому дается по 3 попытки. Побеждает тот, кто пошлет мяч на большее расстояние по коридору.

7. **СИЛЬНЫЙ УДАР.** Один из партнеров занимает место в воротах. Другой сильно наносит по 5 ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 12–14 м. После этого партнеры меняются ролями.

**Типичные ошибки:**

1. Футболист наносит удар пальцами, а не подъемом.
2. Опорная нога находится далеко сзади от мяча.
3. Во время удара стопа не напряжена, расслаблена.

Как было отмечено выше, техника ударов по катящемуся мячу средней частью подъема не отличается от техники удара данным способом по неподвижному мячу.

При выполнении удара внимание необходимо акцентировать на постановке опорной ноги (см. технику удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы). Обучить технике удара по катящемуся мячу средней частью подъема можно, применяя следующие упражнения:

1. Удар серединой подъема по катящемуся навстречу мячу, посланному партнером с расстояния 8–10 м ударом внутренней стороной стопы.
2. Игрок несильно проталкивает мяч вперед, бежит за ним и бьет по воротам или в стенку серединой подъема с расстояния 10–12 м.
3. Удар серединой подъема в ворота левой и правой ногами после ведения (расстояние до ворот 10–12 м) (рис 14).

**Удар внутренней частью подъема.** На рисунке ниже приведена иллюстрация удара внутренней частью подъема. Данный прием обычно используется в игровых ситуациях, когда необходимо выполнить удар по воротам с места (штрафной, пенальти), угловой или передачу на фланг. Особенности технического исполнения удара внутренней частью подъема с места включают в себя:

- постановку опорной ноги таким образом, чтобы мяч оказался сбоку и немного впереди;
- сгибание бьющей ноги в коленном суставе;
- напряжение голенистопа и оттягивание носка.

Что касается выполнения этого же приема с разбега, то:

- игрок становится по отношению к мячу таким образом, чтобы последний находился в нескольких шагах впереди и немного сбоку;
- разбег осуществляется наискосок, после чего в нижнюю часть мяча наносится удар по дуге от направления разбега.

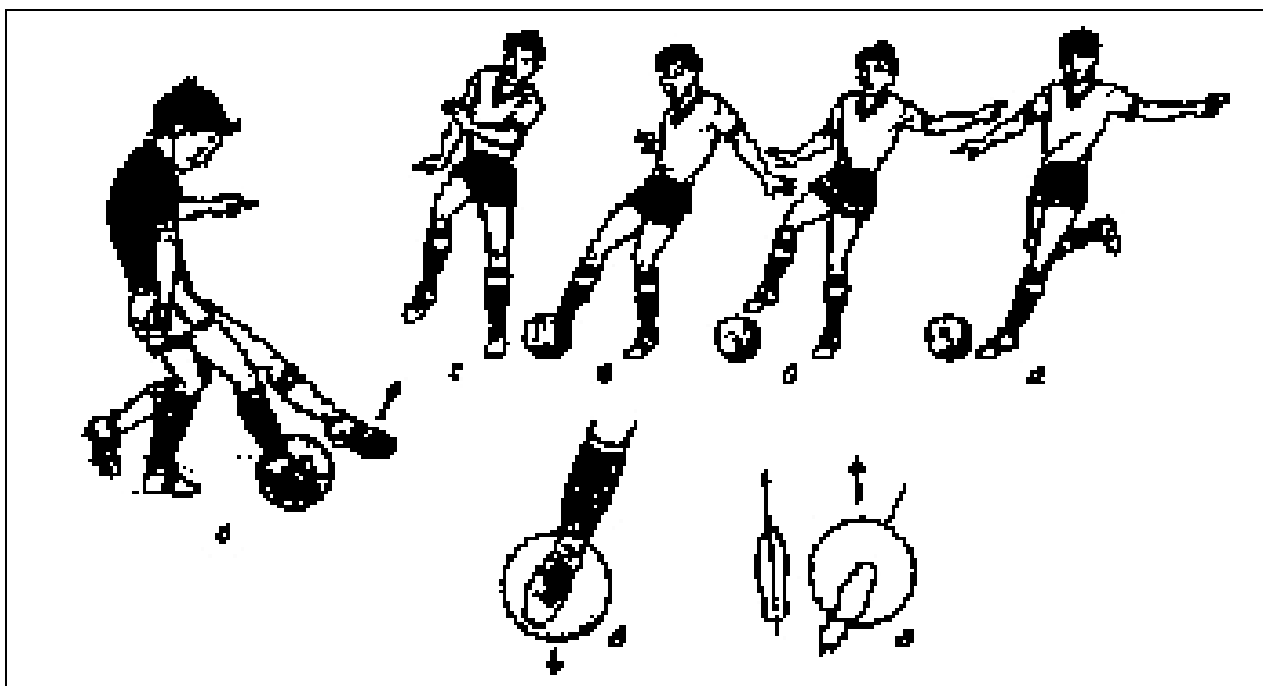


Рис. 15. Удар внутренней частью подъема

Обучающие упражнения в данном случае могут быть использованы по аналогии с обучением удару серединой подъема.

**Типичные ошибки:**

1. Удар наносится областью большого пальца ноги или внутренней стороной стопы, а не внутренней частью подъема – игрок не оттягивает носок и не опускает стопу.

2. Не выдерживается угол (менее 35–45°) между траекторией разбега и направлением движения мяча – неправильно выполняется разбег.

3. Слишком велик наклон туловища в сторону направления движения мяча.

Для освоения и закрепления техники выполнения ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъема необходимо использовать такие упражнения:



1. Партнер, стоя напротив, на расстоянии 6–8 м, несильно рукой или ногой подает мяч по земле. Игрок ударом внутренней частью подъема с одного шага, а затем после медленного разбега возвращает мяч партнеру.

2. Игрок несильно бьет по мячу внутренней стороной стопы вперед – в сторону, бежит за ним и передает его партнеру, стоящему в 10–12 м.

3. Выполнение удара по воротам с 10–12 м. Удар наносится “дальней” ногой по катящемуся сбоку – навстречу мячу.

4. Нанесение завершающего удара по воротам с 10–12 м после приема мяча, посланного партнером.

**Удар внешней частью подъема.** Данный технический прием целесообразно выполнять при штурме ворот соперника, выполнении свободных, угловых, штрафных ударов и скрытых пасов. Удар внешней частью подъема закручивает мяч, что приводит к небольшому отклонению его в сторону во время полета. Технически верное выполнение данного приема предполагает разбег точно в направлении предполагаемого удара. Согнутая в колене опорная нога при этом должна ставиться таким образом, чтобы движение опорной ноги не было затруднено. При выполнении удара выполняется закрепление голеностопа в одном положении и разворот ноги вовнутрь. При этом туловище слегка полагается вперед, и вес тела оказывается на опорной ноге. При ударе происходит соприкосновение наружного шва бутсы со снарядом. Траектория полета мяча при ударе внешней частью подъема определяется степенью разворота стопы вовнутрь, а также расстоянием между мячом и опорной ногой – чем больше расстояние расстояние и меньше разворот, тем выше будет траектория полета мяча, и наоборот.

Обучающие упражнения в данном случае могут быть использованы по аналогии с обучением удару серединой подъема.

**Типичные ошибки:**

1. Недостаточно развернут вовнутрь носок.
2. Удар наносится внешней частью стопы, а не подъема.

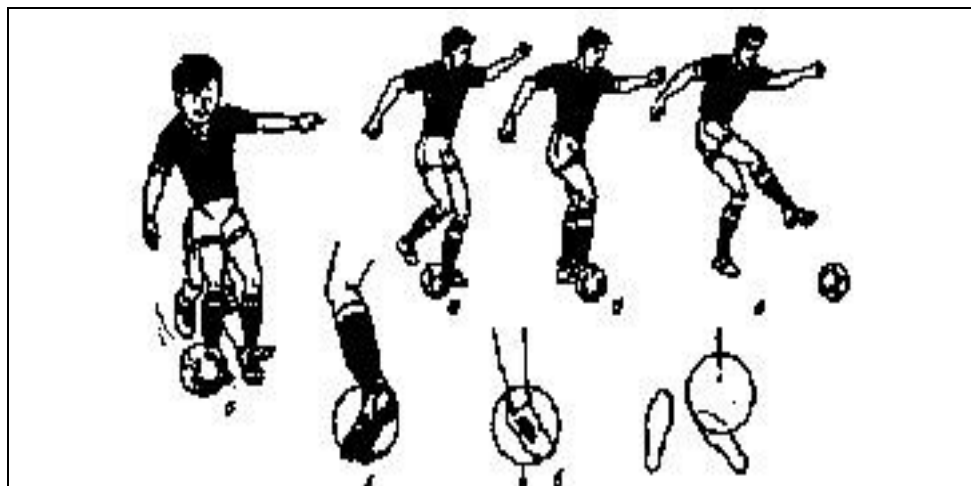


Рис. 16. Удар внешней частью подъема

**Удары носком и пяткой.** Эффективность удара носком обусловлена неожиданностью и быстротой данного технического приема, который выполня-

ется в условиях недостатка времени на подготовку к выполнению полноценного удара. Удар носком является незаменимым приемом в случае, если поле мокрое или болотистое, а также в случае, когда необходимо отобрать мяч у соперника. Опасность удара носком для вратаря обусловлена тем, что такой удар является достаточно «тяжелым» в силу вращения мяча по своеобразной траектории, вызванного постановкой бьющей ноги выше центра снаряда при выполнении приема.

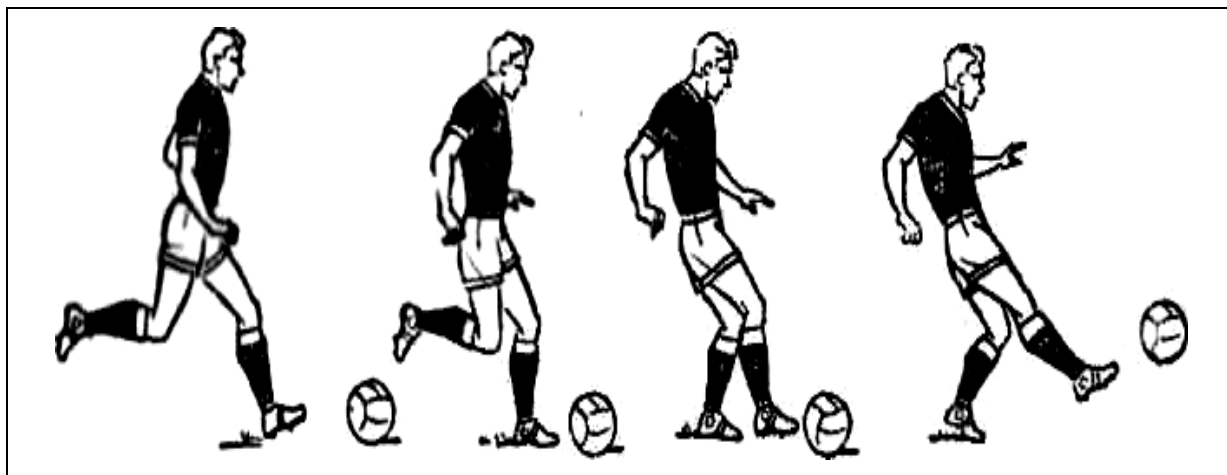


Рис. 17. Удар носком

Эффективность ударов пяткой также обусловлена наличием элемента неожиданности при, например, выполнении паса партнеру, который находится сбоку или за спиной. Несмотря на то, что механика данного технического приема не отличается высокой сложностью, выполнять его умело не удастся даже некоторым профессиональным футболистам, не говоря уже о новичках. Это говорит о том, что разучиванию удара пяткой нужно уделять как можно больше времени на тренировках, и чем раньше футболист начнет разучивать данный прием, тем лучше. При ударе пяткой опорная нога ставится на одной линии с мячом (немного в стороне от мяча), а бьющая нога сначала проносится над мячом, после чего меняет направление движения и бьет по центру мяча сзади. В данном случае мяч полетит строго назад. Можно также выполнять удар пяткой с целью послать мяч не строго назад, а, например, наискосок, или в сторону. Для этого носок бьющей ноги перед ударом необходимо развернуть в предполагаемом направлении полета мяча.

При выполнении «скрестного» удара пяткой постановка опорной ноги осуществляется таким образом, чтобы мяч был слева от нее. Затем, также как и при выполнении стандартного удара пяткой, бьющая нога выносится вперед, а затем накрест по отношению к опорной. После этого выполняется удар пяткой по центру снаряда. Длительность проводки в данной случае будет несколько меньше, чем при обычном ударе пяткой.

***Средства и последовательность обучения:***

1. С ШАГА. Встать спиной к стене. В 1,5 м перед собой положить мяч. Сделать шаг вперед и нанести удар по мячу в стенку пяткой.

2. С РАЗБЕГА. Через каждые 3–4 шага по прямой линии ставятся 5–6 мячей. Далее нужно сделать разбег и, поочередно подбегая к мячам, выполнить удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем быстрее.

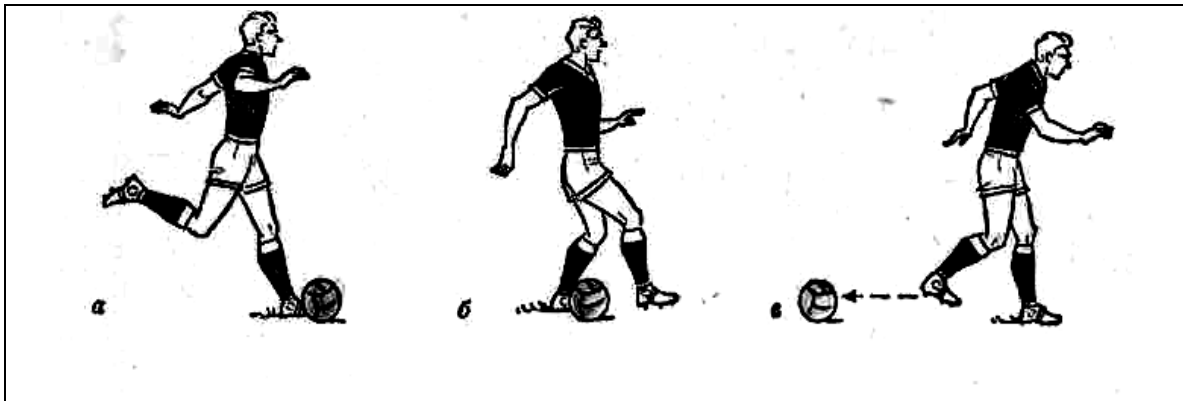


Рис. 18. Удар пяткой в движении



Рис. 19. «Скрестный» удар пяткой

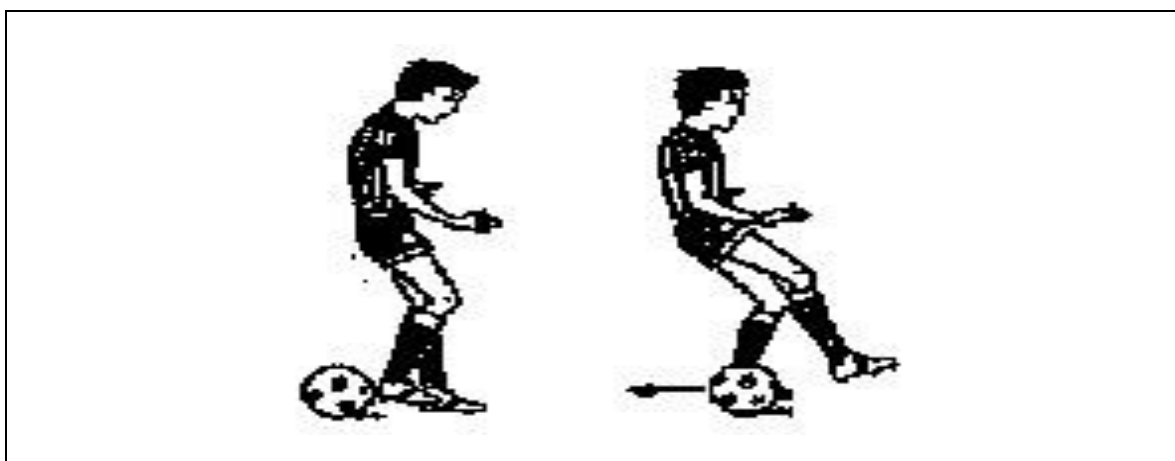


Рис. 20. Удар пяткой с места

3. ВДВОЕМ. Партнеры встают в 5–6 м друг от друга. Игрок, имеющий мяч, поворачивается к партнеру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнеру. Тот останавливает мяч и таким же образом посылает его назад и т.д. Каждый выполняет по 15–20 ударов.

4. **ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ.** Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч пяткой, возвращает его партнеру и т.д. После 4–5 рывков следует поменяться ролями.

5. **ПЯТКОЙ В ЦЕЛЬ.** Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1 м. Два игрока занимают позиции по ту и другую стороны от ворот. Они поочередно наносят с небольшого разбега удары по воротам пяткой. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 6–7 м.

6. **ОБГОНИ И ПЕРЕДАЙ.** Это упражнение выполняется в парах. Один из игроков движется с мячом впереди, а его партнер следует за ним на расстоянии 5–6 шагов. Первый выполняет передачу пяткой назад, второй подхватывает мяч, обгоняет партнера и в свою очередь выполняет аналогичную передачу.

**Типичные ошибки:**

1. Занесенная для удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В таких случаях удар, как правило, приходится в верхнюю часть мяча.

Тем, у кого наблюдается эта ошибка, рекомендуется выполнить следующее **упражнение:** имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку. Если этот недостаток устраняется успешно, то следует поупражняться в выполнении приема у стенки или с партнером.

**Резаный удар внутренней и внешней частью подъема.**

При выполнении резаного удара по мячу соблюдается такая же техника, как и при обычном ударе, с единственной оговоркой: бьющая нога во время удара соприкасается с мячом в той его части, которая находится дальше от опорной ноги. Сам удар при этом может выполняться как внутренней, так и внешней частью подъема, как это показано на рисунках ниже. После выполнения резаного удара бьющая нога выполняет проводку, при которой она двигается в противоположном от полета мяча направлении, то есть по направлению к опорной ноге.

**Средства и последовательность обучения:**

1. **ДРУГ ДРУГУ.** Партнеры встают в 12–14 м друг от друга и поочередно выполняют резаные удары, посылая мяч партнеру.

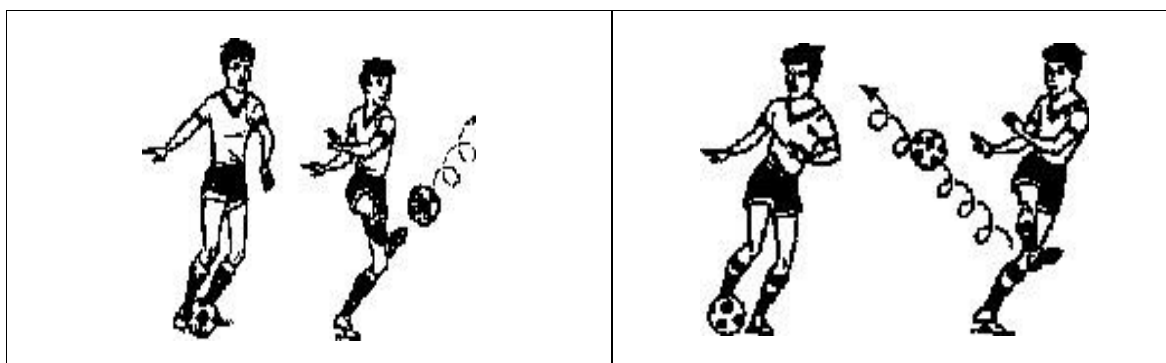


Рис. 21. Резаный удар внутренней частью подъема

Рис. 22. Резаный удар внешней частью подъема

2. **ЧЕРЕЗ ВОРОТА.** Из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от ворот так, чтобы расстояние до них было бы не менее 10 м. Они поочередно направляют мяч друг другу резаным ударом, стараясь, чтобы мяч при этом прошел в ворота. Первоначально удары выполняются по неподвижному мячу.

3. **ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ.** В упражнении участвуют три игрока. Один занимает место в воротах, второй накатывает мяч сбоку, а третий выполняет удары, стараясь попасть в тот или иной угол ворот. Партнеры поочередно меняются ролями.

4. **ЧЕРЕЗ СТОЙКУ.** В 17–18 м от линии удара чертится круг диаметром 2,5 м. Между линией удара и кругом ставится стойка. Игроки сначала выполняют удары по неподвижному мячу, а потом по катящемуся, стараясь, чтобы мяч, пролетев над стойкой, попал в круг.

5. **ПОДАЧА С ФЛАНГА.** На поле, у боковой линии, отмечается точка нанесения удара. В штрафной площади в зоне 11-метрового удара обозначается круг диаметром 5 м. Нужно выполнить 10 ударов, стараясь попасть в круг. При этом пять ударов – внутренней частью подъема и пять – внешней.

#### ***Типичные ошибки:***

1. Неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или в центр мяча или слишком близко к его краю).

Устранить этот недостаток можно с помощью многократного выполнения ударов в стенку по неподвижному мячу.

**Удары с лета.** Для данной разновидности ударов по мячу свойственна наивысшая техническая сложность. При разучивании такого технического приема, как удар с лета, сначала необходимо добиться максимально правильного и точного соприкосновения бьющей ноги и летящего мяча. Основными требованиями к правильному выполнению данного приема являются:

- игрок должен стоять лицом к мячу при выполнении удара;
- туловище во время удара подается немного вперед, к опорной ноге;
- точкой соприкосновения с серединой мяча при ударе является середина подъема стопы бьющей ноги, как это показано на следующем рисунке.

Если выполнять этот прием технически верно, удастся добиться максимальной точности удара. При выполнении ударов с лета внешней и внутренней частями подъема также следует помнить про основные технические моменты. Наивысшую сложность представляют удары с лета через себя. При выполнении такого удара, который выполняется в тот момент, когда мяч находится на одной линии с плечевым поясом игрока, туловища слегка подается назад, опорная нога сгибается в колене, а носок бьющей – направляется строго вверх. Такие удары являются максимально неожиданными для соперника, и могут застать вратаря врасплох.



Рис. 23. Удар с лета

***Средства и последовательность обучения:***

1. **ПОДБРОСЬ МЯЧ.** Встать в 10–12 м от стенки. Подбросив мяч перед собой, в момент опускания мяча до уровня колен нанести удар с лета. Сначала выполняются удары внутренней стороной стопы, а за тем – серединой и внешней частью подъема.

2. **НАБРОСЬ МЯЧ.** Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров в каждой паре встает левым боком в 10 м от стенки. Его задача – наклонив туловище в сторону опорной ноги, послать мяч, который партнер набрасывает сбоку, с лета в стенку. Мяч набрасывается так, чтобы он опускался сбоку и чуть спереди от бьющего игрока. Периодически партнеры меняются ролями.

3. **ДРУГ ДРУГУ.** Футболисты работают в парах. В каждой паре игроки встают в 15 м друг от друга, посылая по очереди мячи ударом с лета партнеру. При этом мяч направляется так, чтобы он опускался перед партнером. После отскока тот наносит удар с лета и т.д.

4. **ЗАБЕЙ ГОЛ.** Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15–20 м от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями.

5. **ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ.** Подбросить мяч перед собой и после первого отскока мяча от земли перекинуть его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро перевернувшись, вновь после отскока мяча, направить его через себя и т.д.

6. **МЯЧ СРЕДНЕМУ.** Занимающиеся тренируются в тройках. Два (А и Б) встают в 12–14 м друг против друга, а третий (В) занимает позицию между ними. Игрок А набрасывает мяч среднему, а тот ударом серединой подъема через голову направляет мяч игроку Б. Повернувшись после удара кругом, игрок В, получает мяч от игрока Б и аналогичным образом направляет его игроку А и т.д. Партнеры периодически меняются ролями.

7. **ПО ВОРОТАМ.** Два игрока встают справа и слева от ворот, поочередно с линии ворот (в 15 м от стойки) навешивают мяч в штрафную площадь так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий занимающийся выполняет удар по

воротам слета. Причем удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

**8. НАВЕСНАЯ ПЕРЕДАЧА.** Упражнение выполняется в парах. Партнеры занимают позицию по ту и другую сторону от ворот. Они стараются передавать мяч друг другу верхом, нанося удары с лета. Первоначально удары выполняются после отскока от земли, а по мере освоения без отскока.

***Типичные ошибки:***

1. Бьющая нога не движется параллельно земле, получается неточный удар и срезка мяча.

2. Опорная нога ставится слишком близко от мяча, получается слабый удар.

Исправить этот недостаток можно так. Нужно выполнить 8–10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. При этом следует акцентировать внимание соответственно или на наклоне верхней части туловища в направлении опорной ноги, или же на правильной постановке опорной ноги. После того, как это упражнение будет освоено, следует вместе с партнером поупражняться в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

**Удары с полулета.** Как показано на следующем рисунке, удар с полулета – это технический прием, при котором нога бьет по отскочившему один раз от земли снаряду. Применение такие удары находят в случаях, когда, например, нужно выполнить длинный пас или ударить по воротам с дальнего расстояния. Обычно при ударе с полулета задействуется середина и внешняя часть подъема стопы бьющей ноги, однако удары с полулета иногда могут выполняться и внутренней ее частью. Техника выполнения представляет собой следующее: опорная нога ставится рядом с приземлившимся мячом и сгибается в коленном суставе, а бьющая – отводится назад и начинает быстрое движение по направлению к мячу сразу после его отскока. При ударе туловище игрока подается слегка назад, а носок бьющей ноги смотрит вниз.

***Средства и последовательность обучения:***

1. В СТЕНКУ. Встать в 3–4 шагах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема.

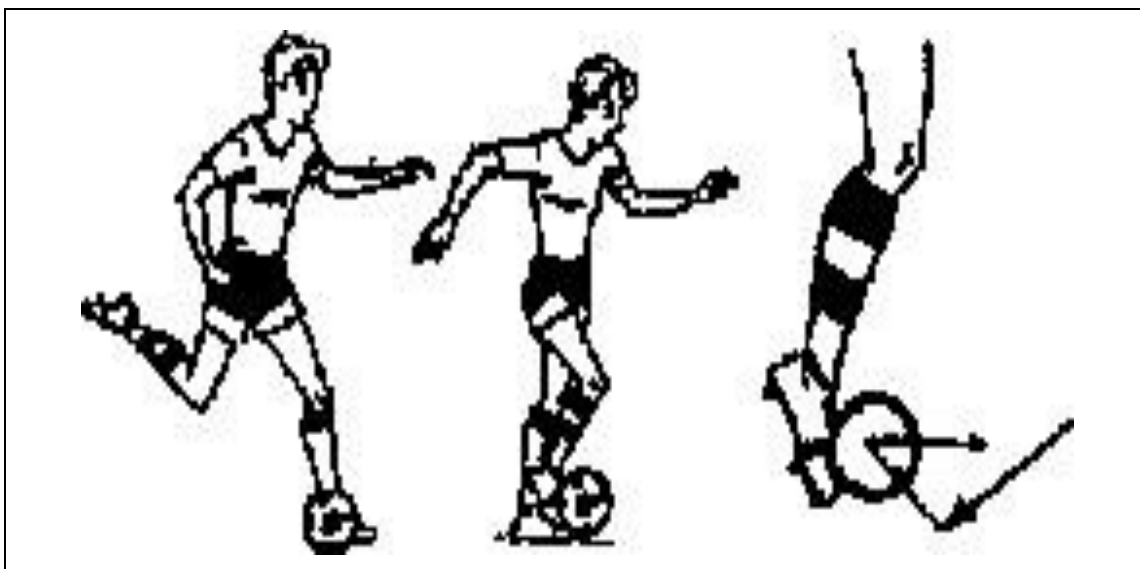


Рис. 24. Удар с полулета

Это упражнение повторяется 10–15 раз. Затем следует выполнить по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.

2. В КРУГ. На стенке обозначается круг диаметром 1 м. Встать в 8–10 м от цели и, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета стараться попасть в круг. Выполнить по 10–15 ударов каждой ногой.

3. В ВОРОТА. Встать с мячом в 12–15 шагах от ворот. Подбросив мяч перед собой, и устремившись за ним вдогонку, нанести удар с полулета по воротам, которые защищает вратарь.

4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Два игрока встают в 15–16 шагах друг от друга. Их задача – точно послать мяч друг другу. Причем один удар выполняется по неподвижному мячу, другой – с полулета. Каждый из них должен выполнить по 10–15 ударов с полулета.

5. ЧЕРЕЗ ШНУРОК. Между двух стоек натягивается шнурок. Два игрока встают по обе стороны от шнурка и поочередно посылают мяч друг другу ударом с полулета.

6. СИЛЬНЫЙ УДАР. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах и выбрасывает руками мяч в поле так, чтобы он немного не долетал до партнера. Тот с полулета сильно наносит удары по воротам. После 10–15 ударов партнеры меняются ролями.

#### ***Типичные ошибки.***

1. Слабо оттягивается носок бьющей ноги;
2. Опорная нога ставится слишком далеко от мяча.

Чтобы устранить эти ошибки, надо поупражняться в выполнении ударов с полулета в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Лучше выполнять удары вполсилы.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Люкшин Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов : науч.-метод. пособие. М. : Сов. спорт, 2011. 416 с.



#### **2.1.4. Удары по мячу головой**

Удар головой также является одним из важнейших средств ведения игры. Для его правильного и, главное, эффективного выполнения в той или иной игровой ситуации, игроки должны обладать высоким тактическим мастерством, которое позволит им успешно применять данный прием в нужное время и в нужном месте. В истории футбола очень много матчевых встреч, результат которых зависел от одного удара или одной передачи мяча «со второго этажа», что свидетельствует о том, что разучиванию данного приема, его практическому закреплению, и, что немаловажно, обучению игроков его верному тактическому применению в реальном матче, следует уделять особое внимание на тренировках. Особенно заметно отличились в игре головой британские футбольные команды, которые используют игру головой в матчах в среднем в полтора раза чаще, чем команды остального мира. Также следует отметить, что играть головой должны уметь не только полевые игроки, но и вратари – данный навык может оказаться незаменимым в тех случаях, когда команда снимает вратаря с целью взятия ворот в результате последней атаки в матче.

Обычно удары головой проводятся средней частью лба, однако, учитывая все разнообразие игровых ситуаций, разновидностей ударов головой может быть очень много. При таких ударах может задействоваться и лоб, и затылок, и теменная часть, и височная часть головы игрока. При этом наиболее часто встречающимися являются именно удары передней частью лба, для которых характерна высокая точность и возможность добиться нужной траектории полета мяча. Принято выделять два основных вида ударов головой – с места и в движении, а сам технический прием состоит из следующих фаз:

- подготовительная;
- рабочая;
- завершающая.<sup>15</sup>

**Подготовительная фаза – *замах*.** При замахе выполняется отклонение туловища и головы назад, что способствует растяжению мышц-антагонистов разгибателей туловища. Запрокидывание головы при этом не допускается, так как в данном случае игрок не будет видеть летящий мяч.

**Рабочая фаза – *ударное движение и проводка*.** При выполнении удара туловище резко распрямляется, а голова возвращается во фронтальную плоскость. Именно в этот момент целесообразно проводить удар, так как в этом случае его сила и точность будут максимальными.

**Завершающая фаза – *принятие исходного положения для последующих действий*.** Сразу за проводкой скорость движения туловища падает. При выполнении завершающей фазы удара головой необходимо сохранять устойчивое вертикальное положение тела, что позволит при необходимости успешно выполнить то или иное движение, маневр или технический прием. Сильный замах в сагиттальной плоскости позволяет увеличить силу удара по мячу цен-

---

<sup>15</sup> Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых : пер. с итал. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. 244 с.

тральной частью лба. При этом точность такого удара будет напрямую зависеть от того, куда направлена голова при ударе, и есть ли возможность установления прямого зрительного контакта с местом, куда необходимо послать мяч. При выполнении удара головой с места необходимо соблюдать следующие технические моменты:

- постановка ног должна быть такой, чтобы расстояние между ногами было не менее 50 и не более 70 сантиметров;
- туловище слегка подается назад, руки сгибаются в локтях, ноги – в коленях (первая фаза);
- резкая подача туловища вперед и одновременное нанесение удара по мячу головой (вторая фаза);
- туловище остается впереди, плечи при этом находятся сзади (третья фаза).

Далее рассмотрим ключевые моменты, на которые следует обратить внимание при разучивании данного технического приема.

### ***Средства и последовательность обучения:***

1. **ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ.** Мяч подвешивается так, чтобы он был выше головы тренирующегося на 10–15 см. Далее выполнить удары лбом в прыжке по подвешенному мячу.

2. **ЖОНГЛЕРЫ.** Подбросить мяч над собой, отклонив туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, напрягая мышцы спины и шеи. Режим движением туловища и головы вперед – вверх нанести удары посередине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой по мячу.

3. **У СТЕНКИ.** Встать в 2 м от стенки, подбросить мяч над собой и ударом головы направить его в стенку. Удар повторить 10–15 раз.

4. **МЯЧ В ВОЗДУХЕ.** Занимающиеся тренируются в парах. Игроки встают в 3–4 м друг от друга и ударами головы выполняют передачи, стараясь, чтобы мяч дольше продержался в воздухе. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.

5. **СКВОЗЬ КОЛЬЦО.** К перекладине ворот, баскетбольному кольцу или ветке подвешивается гимнастический обруч так, чтобы его нижний край был на уровне головы игроков. Партнеры встают по обе стороны обруча. Они поочередно подбрасывают мяч руками над головой и ударом лба направляют его партнеру так, чтобы мяч прошел сквозь обруч. Партнер ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение. Кто из партнеров окажется более точным? Первоначальное расстояние до кольца – 2–2,5 шага. Постепенно расстояние увеличивается.

6. **НАБРОСЬ МЯЧ.** Упражняются два игрока. Один из них набрасывает по крутой траектории мяч партнеру, а тот посылает его обратно ударом головой в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой (рис, 25). После пяти ударов партнеры меняются ролями.

7. **В ПРЫЖКЕ.** Упражняются три игрока. Игрок А встает в затылок игроку В. Игрок Б встает с мячом в руках в 3 м от них. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок А (рис. 26), подпрыгнув вертикально вверх, ударом головой

направил его назад и т.д. Игрок В, действует пассивно. После 8–10 ударов занимающиеся меняются ролями.

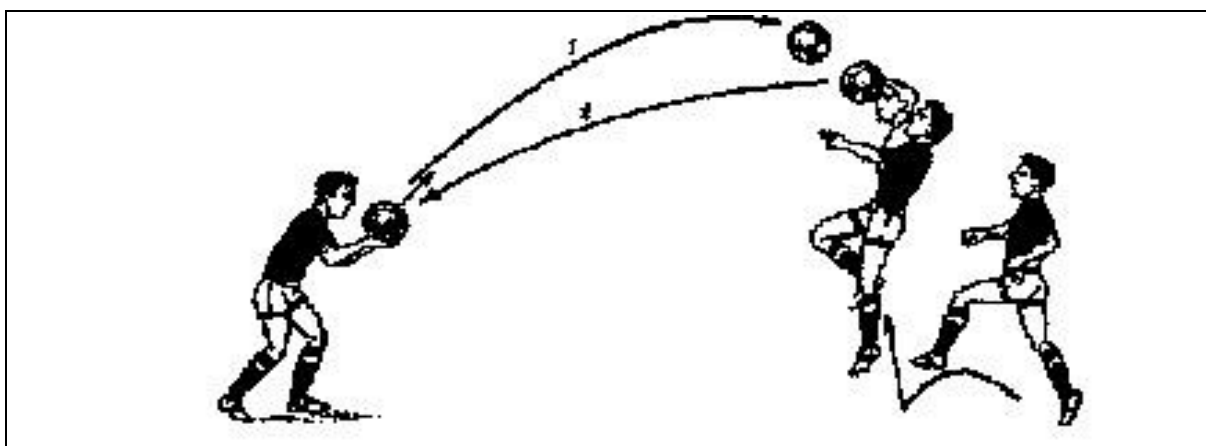


Рис. 25. Набрось мяч

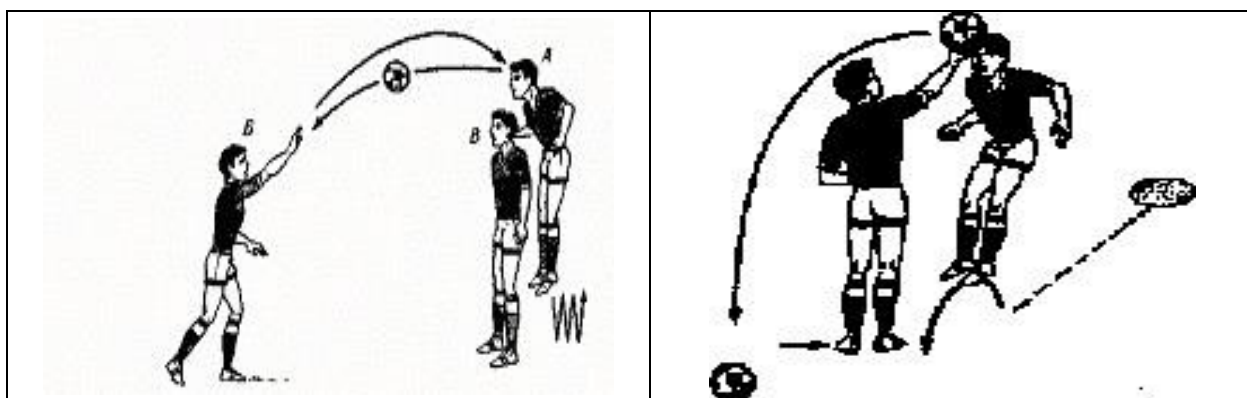


Рис. 26. В прыжке

Рис. 27. Сними с руки

8. СНИМИ С РУКИ. Один из занимающихся поднимает руку, в которой держит мяч (рис. 27). Стоящий в 3–4 м от него игрок разбегается, подпрыгнув, старается ударом головы снять мяч с руки.

9. ЧЕРЕЗ НАБИВНОЙ МЯЧ. Упражняются два игрока. Перед игроком А кладется набивной мяч. В 4–5 м от него с мячом в руках занимает позицию игрок Б. Он набрасывает мяч своему партнеру А так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой (рис. 28). Периодически партнеры меняются ролями.

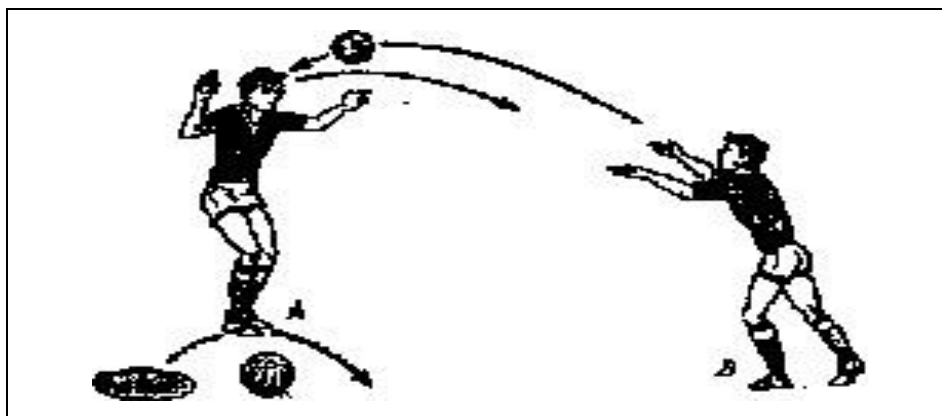


Рис. 28. Через набивной мяч

10. ГОНКИ МЯЧА. Занимающиеся располагаются по кругу и выполняют передачи игроку, который стоит в центре круга (рис. 29). Как только мяч упадет на землю, в центр круга встает другой игрок и т.д.



Рис. 29. Гонки мяча

11. ЧЕРЕЗ ШНУР. Впереди колонны занимающихся ставятся две стойки, на которые натягиваются на высоте головы игроков шнур. Перед колонной встает с мячом в руках игрок А. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий головным в колонне, пробежался и, прыгнув, пробил мяч головой над шнуром (рис. 30). После удара бьющий встает в конец колонны, а удар выполняет следующий игрок и т.д.

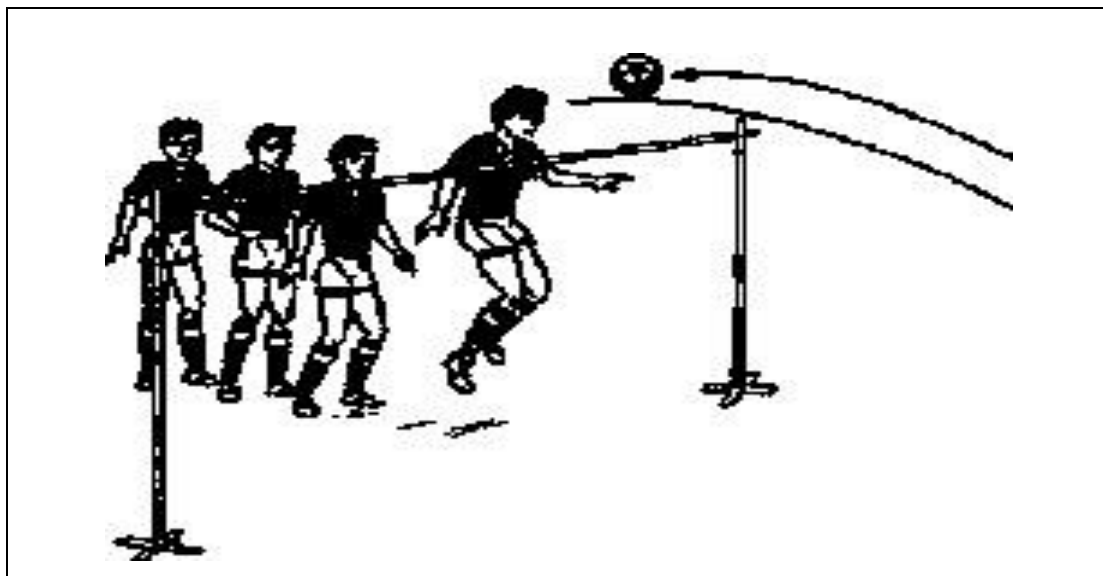


Рис. 30. Через шнур

12. ТРЕУГОЛЬНИК. Для выполнения данного упражнения игроки делятся на группы, по три человека в каждой, которые формируют треугольник. Расстояние между игроками составляет 5 метров. Упражнение состоит в следующем: игроки передают мяч друг другу головой, не давая ему коснуться земли, т.е. на весу. Для того, чтобы держать мяч в воздухе при передаче друг другу как можно дольше, все движения должны быть технически правильными и выпол-

няться максимально эффективно, то есть с минимальными затратами энергии. Оптимальными в данном случае будут удары серединой лба. При выполнении удара шея должна находиться в напряжении, туловище должно быть слегка подано вперед. При завершающей фазе удара туловище как бы следует за ударом, а глазами игрок «провождает» летящий мяч.

13. ДВИЖУЩИЙСЯ ТРЕУГОЛЬНИК. Данное упражнение выполняется по аналогии с обыкновенным треугольником, с единственной оговоркой: игроки должны постоянно двигаться, меняя свою позицию и положение мяча в пространстве. Это несколько усложнит задачу, поскольку в данном случае игрок должен будет следить не только за траекторией полета мяча, но и за тем, где находятся партнеры (рис. 31).

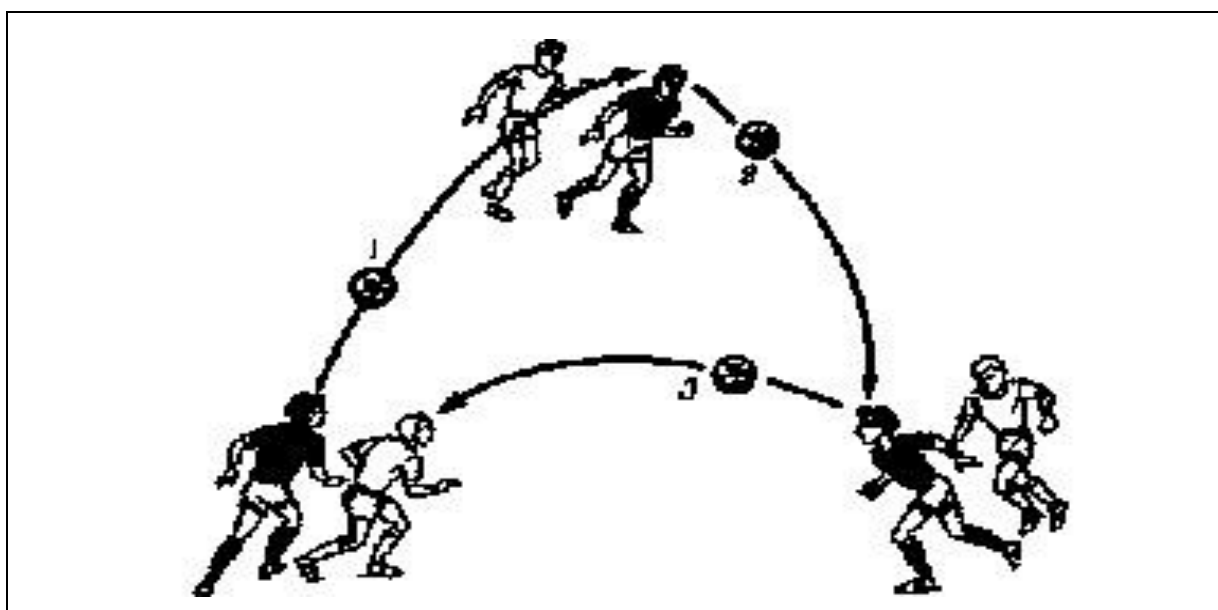


Рис. 31. Движущийся треугольник

14. КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ПАСЫ. Для выполнения данного упражнения игроки формируют несколько групп по 3 человека в каждой. Группа игроков выстраивается в одну колонну, при этом игроки находятся на расстоянии 4 м друг от друга. Крайние игроки стоят лицом друг к другу. Мяч один на всех. Упражнение начинается с паса крайнего игрока среднему, который возвращает мяч обратно и разворачивается спиной к партнеру. Далее мяч летит от крайнего игрока, стоящего справа, крайнему игроку, стоящему слева, который, в свою очередь, снова передает мяч среднему игроку, который стоит ближе к нему. Такая комбинация может повторяться до 20 раз, затем игроки меняются местами. Это упражнение позволяет отрабатывать короткие и длинные передачи мяча головой с места, как это показано на рисунке ниже.

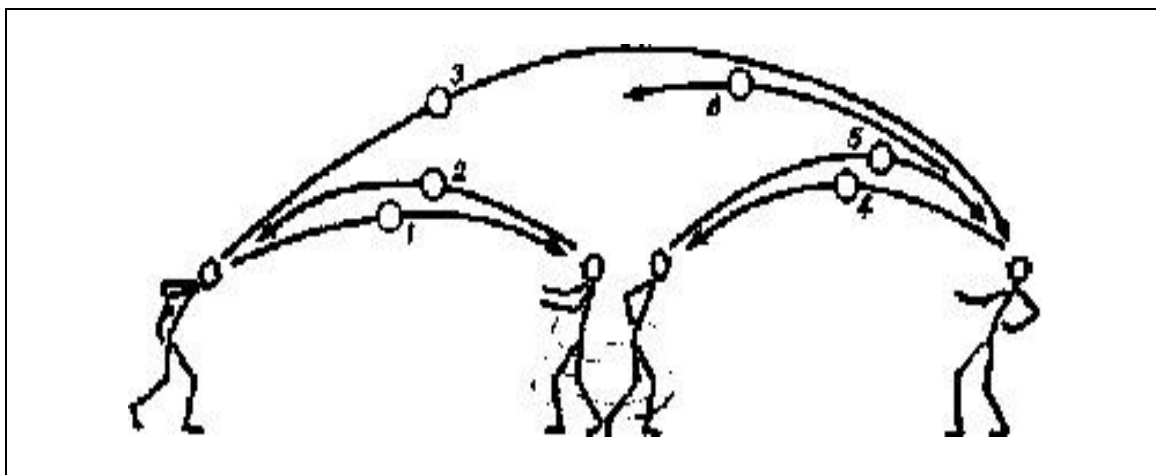


Рис. 32. Короткие и длинные пасы

15. **ЧЕРЕЗ ЦЕНТРАЛЬНОГО.** Расположение игроков в данном упражнении аналогично с расположением их при выполнении коротких и длинных передач. Отличием данного упражнения от предыдущего является выполнение всех передач через игрока, стоящего посередине. Средний игрок выполняет пас головой крайним игрокам, которые стоят у него за спиной. При выполнении таких передач голова пасующего должна быть запрокинута, а затылок должен касаться спины, что позволит мячу ложиться четко на лоб. Кроме этого, средний игрок должен выполнять как можно более быстрый разворот, готовясь к выполнению очередного паса. Таким образом, каждый игрок из группы должен выполнить 20 и более пасов, находясь на позиции среднего игрока.

16. **ЧЕРЕЗ ПОЛЕ.** Игроки делятся на группы, которые становятся вдоль боковой линии площадки на некотором расстоянии друг от друга. Целью игроков является передавать мяч другим игрокам из группы, при этом постоянно перемещаясь по направлению к противоположной боковой линии площадки и не давая мячу коснуться земли. Такое упражнение требует от игроков предельного внимания и концентрации, но, несмотря на всю его техническую сложность, способствует разнообразию тренировочного процесса в хорошем смысле (рис. 33).

17. **ПО ВОРОТАМ.** Данное упражнение выполняется одновременно тремя футболистами – вратарем и двумя полевыми игроками. Один из полевых игроков выполняет наброс мяча с линии вратарской площадки на заранее обозначаемую отметку, которая будет находиться на расстоянии примерно 8 метров до ворот. Второй игрок, в свою очередь, выполняет удар набрасываемого мяча головой в прыжке. Таким образом каждый игрок должен выполнить до восьми ударов головой по воротам.

18. **ПОДАЧА НА ГОЛОВУ.** Вратарь становится на ворота. Один игрок становится напротив ворот примерно в десяти метрах от них, двое других игроков располагаются по обе стороны от вратарской площадки и по очереди выполняют подачу мяча на голову стоящему напротив ворот игроку, который, в свою очередь, выполняет прыжок и удар подаваемого мяча по воротам. Смена осуществляется через каждые несколько подач, выполненных обеими игроками.

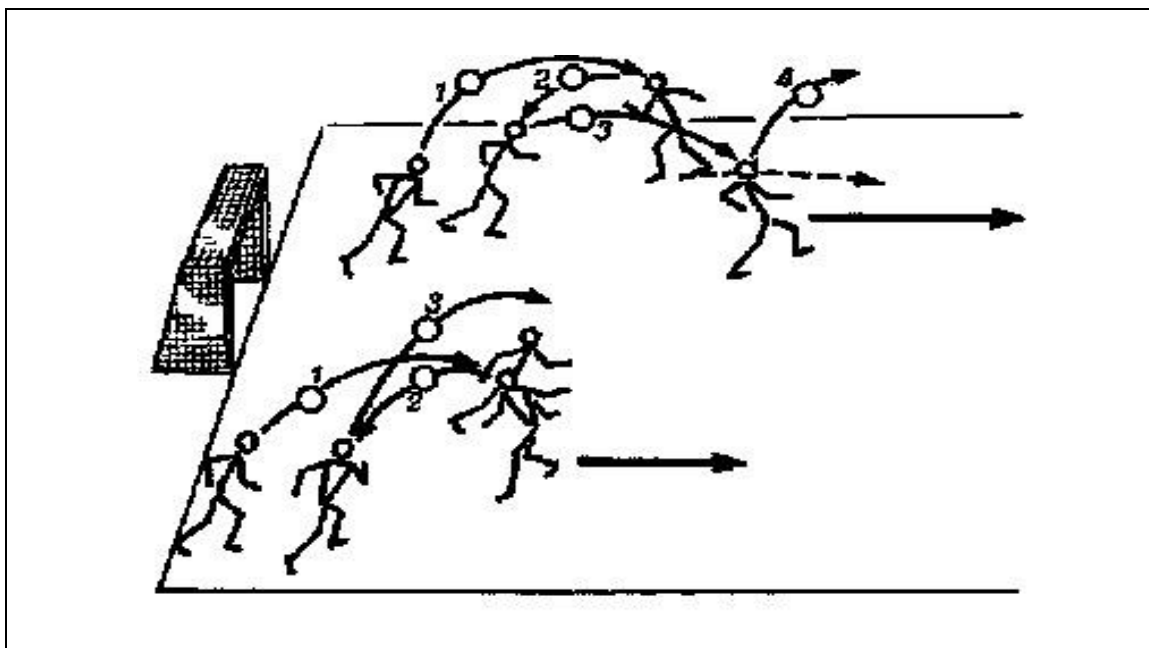


Рис. 33. Через поле

Удар головой с места выполняется так, как это показано на рисунке ниже. Постановка ног при этом – не шире, чем ширина плеч, колени немного согнуты, одна нога слегка впереди другой. Туловище подается назад, спина держится в напряжении. После этого центр тяжести переносится с задней ноги на переднюю, после чего голова выполняет «кивок», нанося удар по летящему мячу. После выполнения удара голова «сопровождает» траекторию полета мяча. Если мяч нужно послать не прямо, а, например, влево или вправо, туловище и голова игрока поворачиваются в соответствующем направлении.

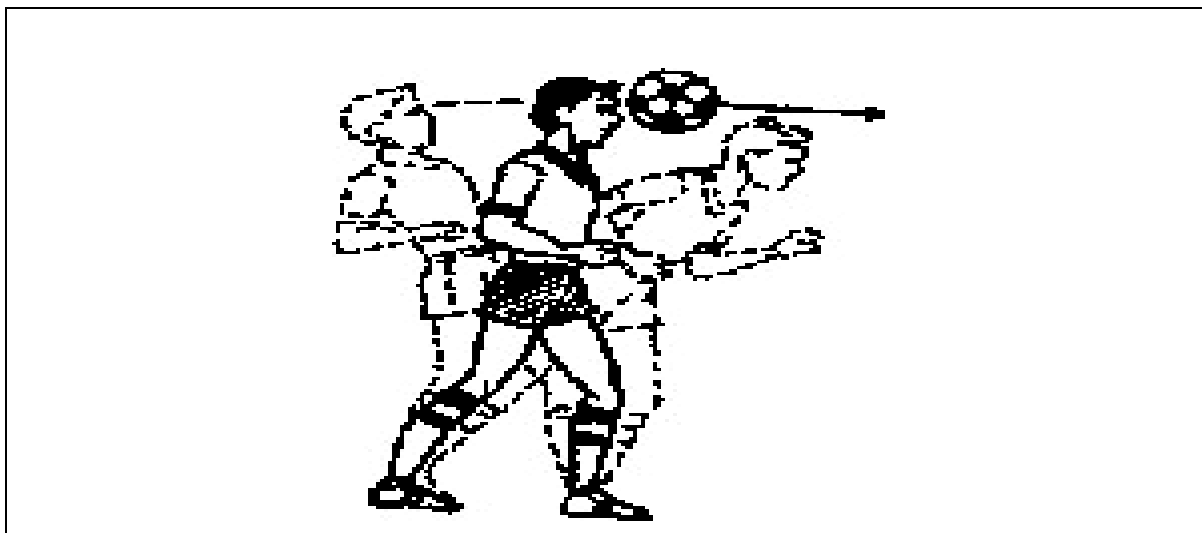


Рис. 34. Удар лбом с места

**Средства и последовательность обучения:**

1. Имитация движений без мяча, упражнение делится на две фазы: в первой фазе движения выполнять медленно, во второй – быстро.
2. Удары по неподвижному мячу, удерживаемому партнером на вытянутых руках на уровне головы.

3. Удары по подвешенному мячу.
4. Удары по мячу. Игрок сам себе набрасывает мяч.
5. Удары по мячу, подброшенному партнером.
6. То же упражнение во время бега (без прыжка).

**Удар по мячу средней частью лба с поворотом** выполняется в тех случаях, когда нужно изменить направление полета мяча.

Когда выполняется удар головой с места, замах выполняется путем подачи туловища назад и поворота его в направлении предполагаемой траектории полета мяча. Поворот туловища выполняется одновременно с поворотом ног, расстояние между которыми должно приблизительно составлять ширину плеч. При повороте ноги должны стоять не на всей стопе, а на носках. Исходное положение при этом занимает по аналогии с ударом по мячу средней частью лба без поворота. Это, в свою очередь, обуславливает полную идентичность механики движений при ударе с поворотом и при ударе без поворота.

Что касается **удара головой с поворотом в прыжке**, то здесь поворот туловища и головы в сторону удара и полета мяча осуществляется сразу после выполнения прыжкового движения, при котором туловище сначала подается назад. После этого движение схоже с обычным ударом головой в прыжке.

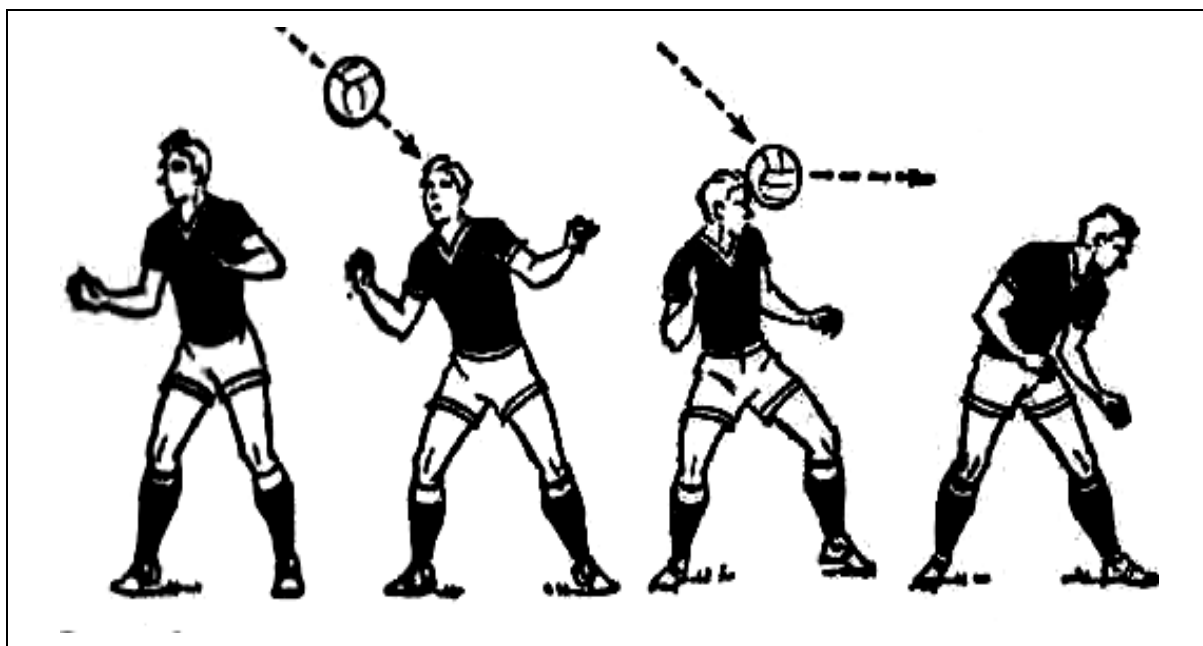


Рис. 35. Удар серединой лба с поворотом

***Средства и последовательность обучения:***

1. Выполнение упражнений без мяча с точным распределением движений по фазам.
2. Удары по неподвижному мячу. Партнер удерживает мяч в прямых руках на уровне головы (удар головой с места).
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Упражнения в тройках. Игроки образуют треугольник, находясь на расстоянии 3–5 м друг от друга. Один из футболистов подбрасывает мяч рука-



ми снизу-вверх другому спортсмену, тот ударом головы направляет мяч третьему, и так по кругу.

**Удар по мячу головой назад с места** используется только в том случае, если возникшая игровая ситуация не предполагает возможности использования других технических приемов, так как данный прием, в силу особенностей механики движения, отличается относительно низкой эффективностью, но в некоторых ситуациях все же может принести определенную пользу.

***Средства и последовательность обучения:***

1. Выполнение обеих фаз упражнения без мяча.
2. Удар с подбрасыванием мяча вверх руками и его передача партнеру, стоящему за спиной.
3. Упражнение в тройках. Крайний игрок набрасывает мяч партнеру, который располагается посередине между двумя футболистами, а тот ударом головы назад передает мяч последнему в тройке.

**Удар по мячу головой в движении (во время бега).** В данном случае техника выполнения приема является аналогичной с техникой удара с места. Единственным отличием между этими двумя приемами является сложность их исполнения: выполнить удар в движении будет всегда сложнее, чем из неподвижного положения. Если игрок, например, «опоздал» к мячу, удар, скорее всего, будет нанесен не той частью головы, что изменит траекторию полета мяча не в пользу выполняющего удар игрока.

***Средства и последовательность обучения:***

1. Игроки располагаются на поле парами. Один подбрасывает мяч руками снизу, другой сначала во время бега трусцой, а затем вовремя более быстрого бега наносит удар по мячу.
2. То же упражнение выполнять в тройках. Задача – наносить удары влево и вправо по отношению к направлению бега.

**Удар по мячу головой в прыжке.** Удар в прыжке обычно наносится в том случае, если траектория полета мяча не позволяет дотянуться до него с места. В данном случае важную роль будут играть антропометрические данные футболиста, а также его прыгучесть.

Удары по мячу головой в прыжке могут выполняться с отталкиванием одной или обеими ногами.

Удар после толчка двумя ногами обычно выполняется в тех случаях, когда идет борьба за мяч «на втором этаже». При выполнении данного технического приема следует обращать внимание на следующие моменты:

- сгибание обеих ног в коленном суставе;
- верхняя часть туловища слегка подается назад;
- удар по мячу выполняется после того, как тело достигло наивысшей точки в воздухе;
- при ударе ноги выносятся вперед, а плечи – немного назад;
- при приземлении ноги должны имитировать шаговое движение, что позволит смягчить приземление.

### ***Средства и последовательность обучения:***

1. Имитационные упражнения с выпрыгиванием вперед-вверх без мяча.
2. Для освоения выбора оптимальной, опережающей удар позиции (“натянутого лука”) используют следующие упражнения: игрок держит мяч перед собой в руках на соответствующей высоте, а другой футболист в прыжке в момент отталкивания назад старается коснуться мяча животом, грудью.
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Удары по мячу, подброшенному партнером, находящимся на небольшом расстоянии.
5. Удары в тройках в направлениях вправо и влево.
6. Удары по мячу назад (за спину) в тройках.

**Удар по мячу головой после толчка одной ногой.** Использование данного технического приема обусловлено игровыми ситуациями, которые характеризуются отсутствием соперников и наличием достаточного пространства для выполнения маневра (в том числе прыжка). При разбеге делается несколько шагов, при этом толчковая нога не меняет своего положения после выполнения прыжка. Мах в направлении вперед-вверх выполняется маховой ногой. В остальном данный прием выполняется по аналогии с рассмотренным выше ударом в прыжке после толчка двумя ногами. Направления, в которых наносится удар, могут отличаться в зависимости от степени прогиба туловища.

### ***Средства и последовательность обучения:***

1. Имитация удара после разбега с нескольких шагов.
2. То же самое с определением места отталкивания.
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Удары по подброшенному вверх партнером мячу.
5. Удары по мячу в тройках – влево и вправо.<sup>16</sup>

Удар головой также может выполняться серединой лба в прыжке, как это показано на рисунке ниже. Сила такого удара довольно высока, поэтому игроки довольно часто используют его в реальных сценариях футбольного матча. При выполнении данного удара игрок сначала выполняет прыжок с одной или обеих ног с согнутыми в локтях руками, которые двигаются по направлению к грудной клетке (предварительная фаза). После этого туловище слегка подается назад. После того, как наивысшая точка прыжка была достигнута, футболист выполняет сам удар головой.

Для того, чтобы удар вышел максимально мощным и точным, нужно точно рассчитать траекторию прыжка и полета снаряда. В данном случае речь идет о том, что момент удара должен совпадать с моментом прохождения головой и туловищем фронтальной плоскости.

В завершающей фазе игрок приземляется на носки со сгибанием ног в коленном суставе.

---

<sup>16</sup> Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых : пер. с итал. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. 244 с.

Еще один пример удара головой – **удар в падении**. Выполнение данного приема целесообразно в тех случаях, когда мяч летит ниже уровня головы игрока, как это показано на рис. 37.

Основываясь на вышесказанном, можно предположить, что борьба на втором этаже дается лучше более высоким игрокам, однако бывают случаи, когда низкие игроки достаточно успешно конкурируют с соперниками в игре головой.

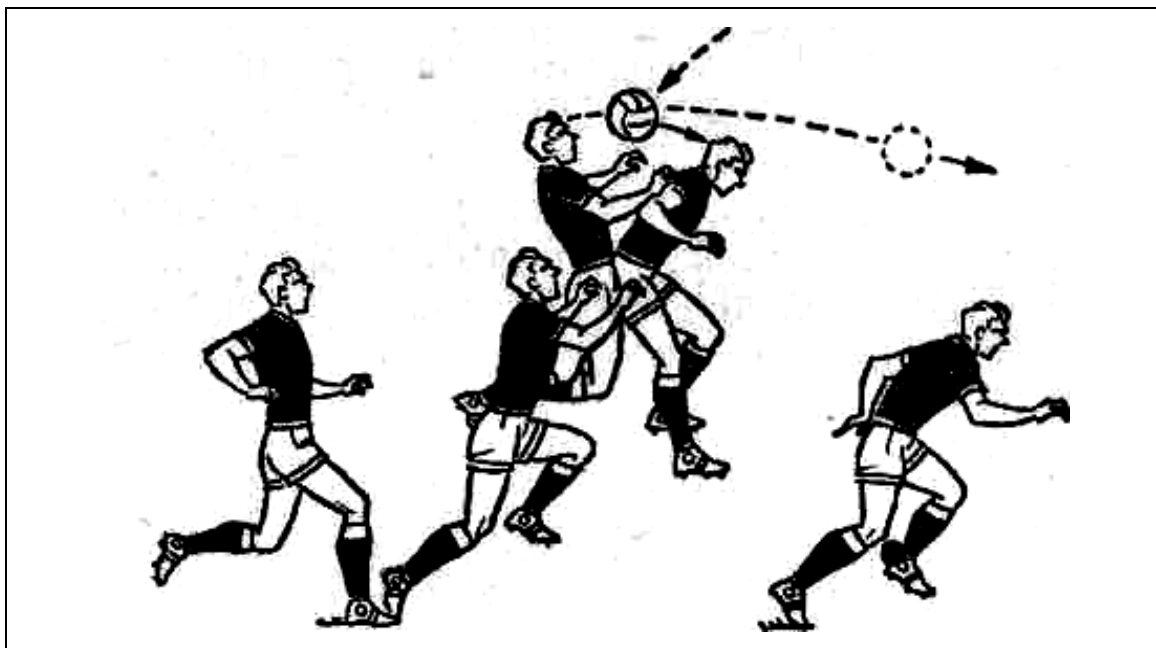


Рис. 36. Удар средней частью лба в прыжке

Ярким примером в данном случае является игрок по имени Пётр Дементьев, который при своем небольшом росте (1,70 м) ухитрялся выигрывать большинство противостояний «на втором этаже». Это удавалось ему благодаря более правильному, со стратегической точки зрения выбору позиции перед прыжком. Еще одним примером является игрок московского «Спартака» Николай Паршин, который достаточно успешно играл головой в тех случаях, когда летящий мяч находился на уровне пояса или грудной клетки.



Рис. 37. Удар головой в падении

Вышеописанное объясняется преимуществом более низких футболистов перед высокими при игре головой в низко летящий снаряд, так как низкие игроки в большинстве случаев обладают лучшей подвижностью и скоростью пе-

ремещений. Для ударов головой в падении свойственна рискованность, но при этом такие удары очень эффективны и во многих случаях результативны. Удар головой в падении выполняется с определенными оговорками, которые и отличают его от всех перечисленных выше ударов головой. Так, после разбега при ударе в падении туловище подается слегка вперед, затем выполняется толчок от земли с одной ноги и игрок «летит» параллельно с поверхностью поля, встречаясь головой с летящим мячом. Такой полет позволяет использовать всю массу тела и ускорение для нанесения более мощного удара.

При ударе в падении обычно задействуется средняя или боковая часть лба. Когда удар выполняется серединой лба, мяч летит в одном направлении с целью удара. Когда удар выполняется боковой частью, траектория полета зачастую не соответствует предполагаемой цели.

При приземлении после падения необходимо держать согнутые в локтях руки в напряжении. Амортизация падения достигается сгибанием рук в локтевом суставе и перекату с груди на ноги через живот.

Высота летящего мяча, по которому целесообразно наносить удар в падении, может варьироваться от 60 см до одного метра. Такие удары применяются в том случае, если игровая ситуация не предусматривает возможности выполнения других технических приемов.

**Удар боковой частью лба** позволяет футболисту сыграть в мяч тогда, когда серединой лба выполнить удар не представляется возможным. Обычно удар боковой частью лба выполняется с целью выбить мяч, а не забить гол, так как точность такого удара оставляет желать лучшего. Чем подвижнее позвоночный столб выполняющего данный удар футболиста, тем выше будет эффективность данного технического приема. Такой удар также может выполняться как на месте, так и в движении, как это показано на рисунке ниже. Механика движений при ударе боковой частью лба в целом сопоставима с другими ударами головой, которые были описаны ранее. Если удар выполняется без прыжкового движения, необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- постановка ног на расстоянии 30–50 сантиметров друг от друга;
- замах туловища в другую сторону от той, с которой приближается летящий мяч;
- начало удара по мячу с разгибания опорной ноги и приведения туловища в горизонтальное положение;
- перенос веса тела на другую ногу.

Если удар выполняется в прыжке, то делается все то же самое, но перед выполнением самого удара игрок выполняет прыжок в высоту. Сам удар при этом наносится в тот момент, когда туловище достигает самой высокой точки прыжка.



Рис. 38. Удар боковой частью лба в прыжке

Следует остановиться на некоторых **особенностях обучения технике ударов по мячу головой.**

1. Умение ориентироваться вырабатывается в упражнениях с произвольными перемещениями партнеров. Нужно посылать мяч партнеру (который изменяет направление своего движения) в тот момент, когда он подпрыгивает для нанесения удара головой.

2. Длинные передачи с фланга, предназначенные для удара головой по воротам, хорошо развивают “чувство” мяча, умение выбирать точку отталкивания и точку соприкосновения с мячом.

3. Несколько слов об игре головой при розыгрыше стандартных положений. Необходимо бежать “на мяч”, а не стоять на месте. Ведь в движении легче освободиться от опеки защитника. Набегая на мяч, следует как можно выше подпрыгнуть и встретить мяч в самой высокой точке. Благодаря этому вы сумеете опередить соперника. А инерцию разбега “вложите” в силу удара по мячу.

**Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении ударов по мячу головой:**

1. Игрок закрывает глаза, когда “встречает” мяч и продолжает держать их закрытыми после выполнения удара.

2. Удар наносится не той частью головы, которой необходимо (виском, теменем).

3. Отсутствие фазы отведения головы назад.

4. Недостаточно отводится назад корпус (отсутствие фазы замаха), плохо сгибаются ноги в коленных суставах. Одна из причин – недостаточная подвижность в суставах.

5. Удар наносится не по центру, а в нижнюю часть мяча. После такого удара мяч начинает вращаться и резко поднимается вверх.

6. Футболист медленно выполняет движение корпусом вперед (II фаза), не «выстреливает».

7. После нанесения удара игрок резко замедляет, “гасит” движение туловища вперед, которое необходимо продолжать по инерции.

## Вопросы для закрепления темы

1. Что понимается под термином «техника футболиста».
2. Что включает в себя техника игры футболиста.
3. Чем характеризуется техническое мастерство игрока.
4. Назови последовательность обучения техническим приемам.
5. С помощью, каких методов обучения разучивают технический прием.
6. В какой последовательности следует усложнять выполнение технических приемов.
7. С помощью чего происходит закрепление технических приемов.
8. Расскажи о цели ударов по мячу.
9. Проанализируйте процесс обучения одного из ударов по мячу.
10. Назови основные ошибки при обучении ударов по мячу.
11. Расскажи, как устранить ошибки.

### 2.1.5. Остановки мяча

Остановка мяча обычно выполняется за счет уступающего движения конкретной части тела и расслабления в той или иной группе мышц. Принято выделять полную остановку мяча, в результате которой мяч остается неподвижно лежать у ног остановившего его игрока, а также неполную остановку, в результате которой мяч продолжает двигаться, но уже со значительно меньшей скоростью и иногда в другом направлении. Обычно игровые ситуации не позволяют полностью останавливать мяч – неполные остановки мяча являются более распространенными. В свете вышеизложенного, в некоторых случаях целесообразно использовать термин «прием мяча» вместо термина «остановка мяча». Как было отмечено выше, игровые ситуации редко предполагают возможность выполнения полной остановки снаряда, что объясняется высоким темпом игры и высокими требованиями к внимательности и скорости принятия футболистами игровых решений в ходе матча. Таким образом, лучше всего разучивать остановки мяча одновременно с работой над техникой ударов по мячу, при этом сложность разучиваемых технических приемов должна повышаться постепенно.

**Основные фазы движения** являются общими для всех способов:

**Подготовительная фаза – принятие исходного положения.** При принятии последнего центр тяжести смещается на слегка согнутую в колене опорную ногу. Вторая нога – останавливающая – движется по направлению к катящемуся или летящему мячу, поворачиваясь к нему останавливающей поверхностью.

**Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена.** Чем выше скорость движения мяча, тем длиннее будет амортизирующий путь. При совсем низкой скорости полета уступающее движение ногой выполнять необязательно.

После того, как нога соприкоснулась с мячом, она отводится немного назад, что позволяет погасить скорость движения снаряда.



Рис. 39. Классификация остановок мяча

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).

#### *Обучение остановкам мяча*

**Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** является относительно надежным и удобным способом остановки мяча. После остановки мяча внутренней стороной стопы игрок имеет возможность выполнять с мячом дальнейшие действия – выбить его, передать мяч партнеру, совершить удар по воротам и др. При выполнении данного приема следует обращать внимание на такие моменты (рис. 40):

- перенос веса тела на слегка согнутую опорную ногу перед остановкой;
- сгибание останавливающей ноги в коленном суставе;
- разворот стопы останавливающей ноги сильно наружу.

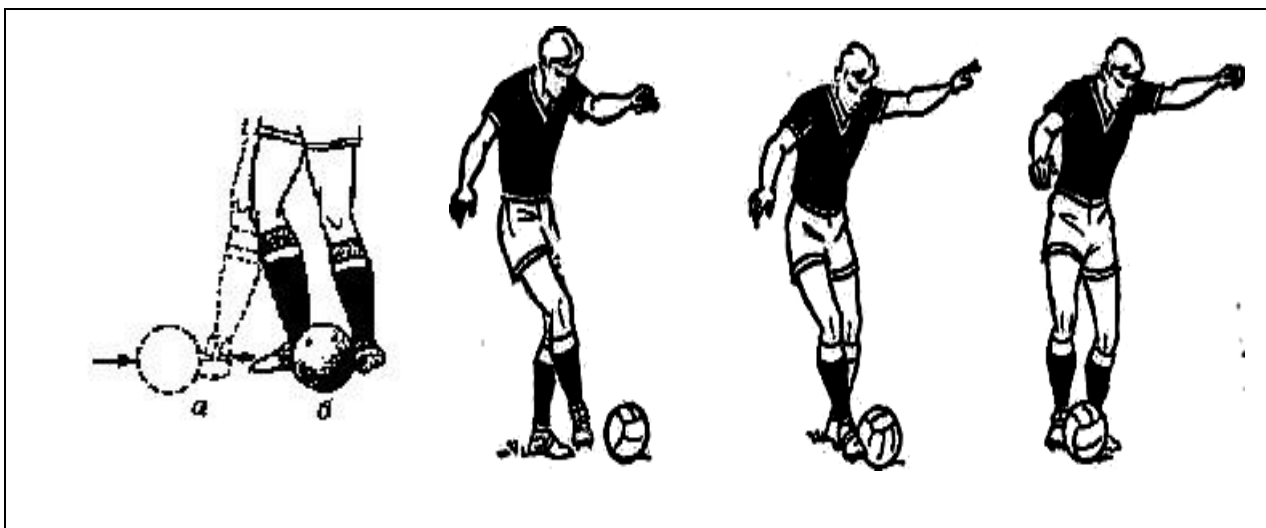


Рис. 40. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

***Средства и последовательность обучения:***

1. **УДАРЬ И ОСТАНОВИ.** Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т.д.

2. **ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА.** Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.

3. **МЯЧ В ЦЕНТРЕ.** Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12–14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача – поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.

4. **ИЗ КРУГА В КРУГ.** Участники разделяются на две команды. В составе каждой равное число игроков. Команды располагаются в нескольких местах друг от друга, встав в колонны по одному. Перед каждой колонной чертится круг диаметром 2 м. Первые номера команд встают в круг с мячом. По сигналу они направляют мяч головным игрокам своих команд. Те, остановив мяч, направляют его обратно, а сами поворачиваются и бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждый игрок в командах выполнит по три передачи. Победа дается команде, быстрее выполнившей задание. Расстояние от колонны до круга – 5–6 м.

5. **В ДВИЖЕНИИ.** Игроки разбиваются на пары и встают в 7–8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивается.

***Типичные ошибки:***

1. Нога, которой футболист останавливает мяч, сильно напряжена, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть мячом.

2. Преждевременный или запоздалый контакт мяча со стопой, выполняющей остановку.

3. С мячом контактирует не вся поверхность внутренней стороны стопы, а лишь ее часть.



4. Неправильная постановка стопы опорной ноги. Ее ось направлена не в сторону катящегося мяча и мяч отскакивает в сторону.

5. Отсутствие зрительного контроля за движением мяча.

**Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.** Отметим, что остановить стопой летящий мяч представляется гораздо более трудной задачей в сравнении с остановкой катящегося снаряда, но при этом механика движений, выполняемых в рамках этих приемов, приблизительно одинакова.

Для остановки мяча, который летит высоко, дополнительно используется прыжок с одной или обеих ног. При этом выполняется сгибание останавливающей ноги в бедре и колене, и разворот стопы останавливающей ноги наружу. Завершающая фаза остановки летящего мяча в прыжке предполагает приземление на одну ногу.

**Средства и последовательность обучения:**

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Остановка подвешенного мяча (высота варьируется).
3. Остановка мяча, подброшенного партнером сверху вниз.
4. Остановка мяча, подброшенного партнером с расстояния 10–15 м.

**Типичные ошибки:**

1. Медленное и преждевременное отведение назад останавливающей ноги.
2. Выполнение остановки мяча не всей поверхностью внутренней стороны стопы.

**Остановка внутренней стороной стопы мяча после его отскока от земли.** Данный прием выполняется следующим образом. Выполняется сгибание опорной ноги в коленном суставе, после чего она направляется в сторону отскочившего мяча. Носок останавливающей ноги при этом находится под углом  $45^\circ$  относительно поверхности поля и под углом  $90^\circ$  относительно опорной ноги. Локти согнуты, стопы смотрят наружу, а туловище и одноименное с опорной ногой плечо слегка выведены вперед. Центр тяжести целиком переносится на опорную ногу, и держится на ней до тех пор, пока мяч не будет остановлен.

**Средства и последовательность обучения:**

1. Имитация остановки без мяча.
2. После того, как игрок принял необходимое положение, партнер одной рукой подбрасывает мяч с таким расчетом, чтобы тот, отскочив от земли, точно попал на принимающую поверхность стопы игрока.
3. Остановка мяча, подброшенного партнером, после второго отскока от земли.
4. То же упражнение, только останавливать мяч после первого отскока.
5. То же упражнение, только игрок выполняет остановку мяча во время бега вперед (партнер «коротко» подбрасывает мяч).
6. Остановка мяча с поворотом на  $90^\circ$  – сначала после второго, затем после первого отскока.

### ***Типичные ошибки:***

1. Опорная нога ставится на землю под острым углом ( $45^\circ$ ). В таком случае после отскока от поверхности поля мяч может пролететь под подошвой, особенно на мокром грунте.

2. По отношению к месту приземления мяча неправильно поставлена стопа опорной ноги.

3. Вес тела перенесен не на всю площадь стопы опорной ноги.

**Остановка катящегося мяча подошвой** (рис. 41) выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника выполнения приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимания и старательности. Делается это так. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

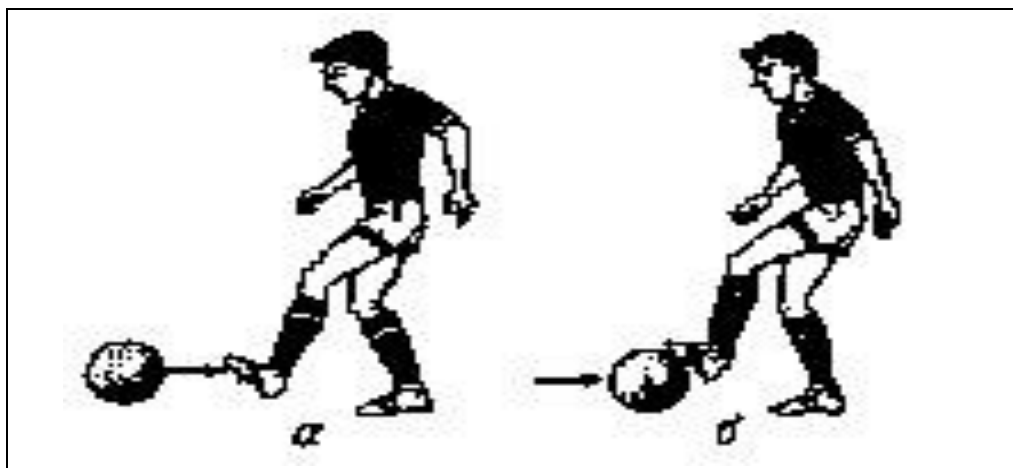


Рис. 41. Остановка катящегося мяча подошвой

### ***Средства и последовательность обучения:***

1. **МЯЧ ПАРТНЕРУ.** Игроки разбиваются на пары и встают в 5 м друг от друга. Один из них выносит ногу вперед, приподняв носок и опустив пятку, навстречу мячу, который накатывает ему партнер. Как только мяч соприкасается с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. После этого он накатывает мяч товарищу, который выполняет остановку, а затем передачу и т.д.

2. **ПО СИГНАЛУ.** Упражнение выполняется парами. Партнеры встают в 6–7 м друг от друга. Один из партнеров владеет мячом, а другой поворачивается к нему спиной. Первый дает передачу низом в сторону товарища, а когда мяч приблизится к нему, подает сигнал голосом. Услышав сигнал, игрок поворачивается кругом и останавливает мяч подошвой. После этого партнеры меняются ролями и т.д.

3. **ТРОЙКА.** Одновременно упражняются три игрока. Два из них, встав в 5–6 шагах, друг от друга, поочередно низом посылают мяч в сторону третьего, который занимает позицию в 7–8 шагах от них. Тот вынужден делать движение

вправо или влево, останавливая мяч подошвой, так как мяч посылается партнерами в сторону от него. Периодически партнеры меняются ролями.

**Типичные ошибки:**

1. Занос останавливающей ноги слишком высоко (мяч проскальзывает под стопой).

Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуется повторить упражнение 1. После остановки игрок сильно наступает на мяч ногой – это тоже типичная ошибка. У кого она наблюдается, необходимо после остановки сразу сделать шаг вперед останавливающей ногой. В этом случае масса тела будет перенесена на опорную ногу и мяч не выскочит из-под стопы.

**Остановка летящего мяча подошвой.** В игре футболисты часто останавливают опускающиеся мячи подошвой (рис. 42). В первом случае опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится немного вперед. После касания мячом игрового поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.<sup>17</sup>



Рис. 42. Остановка мяча подошвой

**Средства и последовательность обучения:**

1. НАБРОСЬ МЯЧ. Упражняются два игрока. Один из них легко набрасывает мяч партнеру, который останавливает его или внутренней стороной стопы, или подошвой. Расстояние между партнерами – 3–4 шага. Каждый должен выполнить по 10–15 остановок мяча тем и другим способом.

2. ПОСЛЕ ОТСКОКА. Подбросить мяч выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и остановить мяч после отскока внутренней стороной стопы. Упражнение повторяется 10–15 раз.

---

<sup>17</sup> Плой Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. М. : Terra-Спорт, 2012. 240 с.

Затем остановки выполняются подошвой. При этом игрок набрасывает мяч так, чтобы он опускался чуть впереди. Упражнение повторяется 10–15 раз.

3. **ОСТАНОВИ И ПЕРЕДАЙ.** Упражняются два игрока. Один набрасывает мяч влево от партнера. Тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, а возвращает мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т.д. Всего партнеры выполняют по 10 остановок той и другой ногой. Затем они меняются ролями. Следующая серия предполагает остановки мяча подошвой с последующей передачей партнеру. Передача выполняется ногой, которая останавливала мяч. Каждый из партнеров выполняет по 10 остановок той и другой ногой.

4. **С РАЗБЕГА.** Два игрока занимают позицию в 8 м друг против друга. Один из них набрасывает партнеру мяч так, чтобы он опускался в 3–4 м перед ним. Партнер делает рывок, останавливает мяч и возвращает его вам ударом ноги, а сам возвращается на исходную позицию и т.д. Партнеры периодически меняются ролями.

5. **С ПОВОРОТОМ.** Упражнение выполняется парами в 8 м друг от друга. Они поочередно набрасывают партнеру мяч так, чтобы тот останавливал его после отскока с поворотом на  $45^\circ$ , а затем – на  $90^\circ$ .

6. **ПОСЛЕ РЫВКА В СТОРОНУ.** Два игрока встают в 10–12 шагах друг от друга. Один из них набрасывает мяч в сторону партнера. Тот должен сделать рывок и остановить мяч после отскока от земли с поворотом лицом к тому, кто бросал мяч. После остановки игрок берет мяч в руки и набрасывает его для остановки своему партнеру и т.д.

7. **ПОСЛЕ УДАРА.** В упражнении участвуют два игрока. Они встают в 20 шагах друг от друга и поочередно посылают мяч в сторону партнера ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы или подошвой.

**Типичные ошибки:** Коснувшись ноги, мяч отскакивает от игрока – вот одна из наиболее часто встречающихся ошибок при остановках мяча этими способами. Причина в том, что слишком напряжен голеностопный сустав останавливающей ноги. Для исправления данного пробела следует еще раз выполнить упражнения 1 и 2.

**Остановка летящего мяча внешней стороной стопы.** В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы (рис. 43). Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника. А выполняется он так. Опорная нога сгибается в коленном суставе, а другая выносится вперед, приподнимается и разворачивается. Мяч накрывается внешней стороной стопы, а голеностопный сустав расслабляется. Туловище слегка наклоняется в сторону мяча. Существуют и другие варианты остановки летящего мяча этим способом (рис. 44).

**Средства и последовательность обучения:**

1. ИМИТАЦИЯ. Данный прием выполняется без мяча, имитируя остановку.

2. ПОДБРАСЫВАЮЩАЯ МЯЧ. Мяч подбрасывать в сторону от себя и останавливать его то правой, то левой ногой.

3. НАБРАСЫВАЮЩАЯ МЯЧ. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 6 м друг от друга и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы его можно было останавливать внешней стороной стопы. Расстояние постепенно увеличивают.

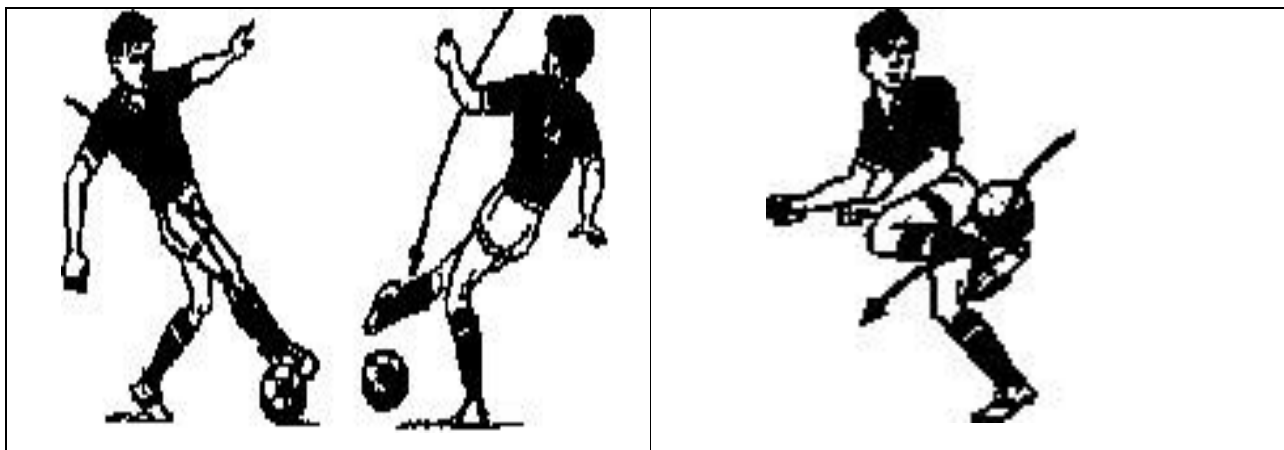


Рис. 43. Остановка мяча  
внешней стороной стопы

Рис. 44. Остановка мяча  
внешней стороной стопы

4. С ПОВОРОТОМ. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом и останавливает мяч правой ногой с поворотом лицом к партнеру, отыгрывая ему мяч внешней частью подъема этой же ноги. После этого мяч набрасывается вправо от партнера и т.д. Периодически игроки меняются ролями.

**Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъема.** Большую сложность для начинающих футболистов представляет остановка летящих мячей, особенно с высокой скоростью. Овладев приемом таких мячей, вы получаете в игре большое преимущество перед соперником. Как правило, летящие мячи останавливаются внутренней стороной стопы (рис. 45) или серединой подъема (рис. 46).

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы.

В тот же миг останавливающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом принимаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая выносится вперед вверх. Она также чуть сгибается в колене. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся

мяч встречается с серединой подъема (или носком) и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

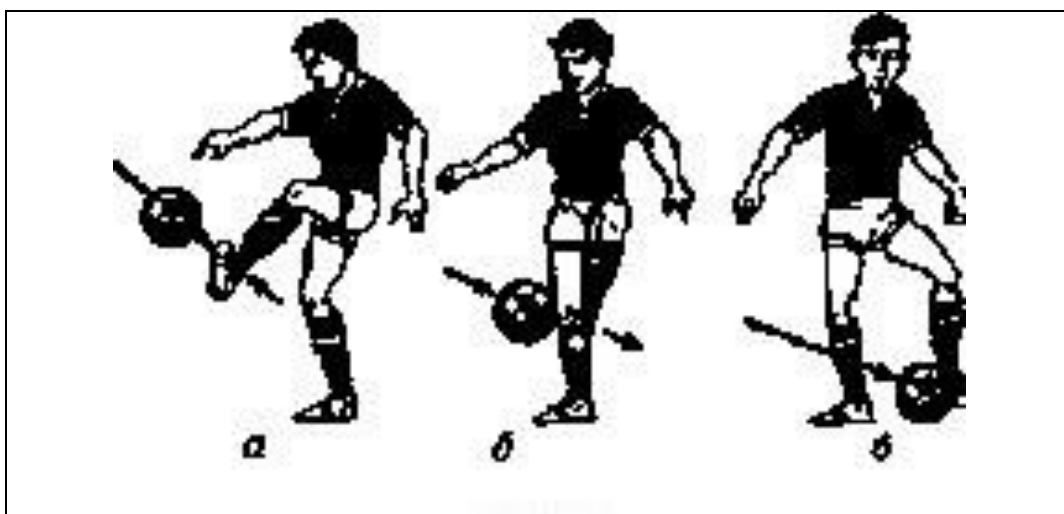


Рис. 45. Остановка мяча внутренней стороной стопы

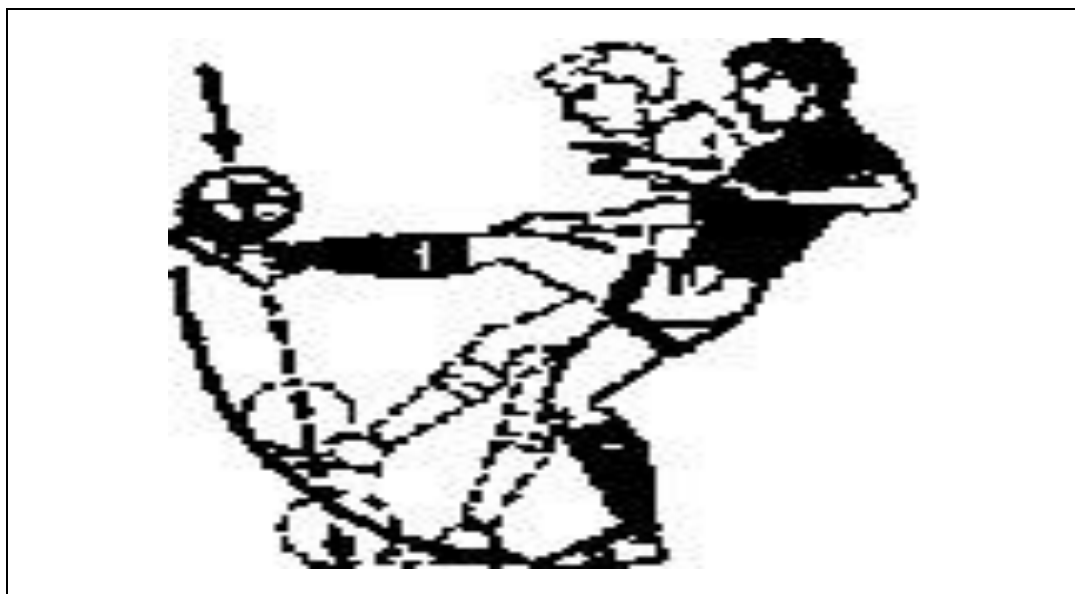


Рис. 46. Остановка мяча серединой подъема

***Средства и последовательность обучения:***

1. **ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ.** К стойке или воротам подвешивается мяч так, чтобы от земли до мяча было примерно 40 см. Занимающийся раскачивает подвешенный мяч и при его приближении делает шаг вперед, стараясь его остановить внутренней стороной стопы. Поупражнявшись, измените расстояние от земли до мяча до 10 см и, раскачивая мяч, останавливайте его серединой подъема.

2. **СВЕЧКА.** Подбрасывать мяч над собой свечкой и затем останавливать опускающийся мяч то внутренней стороной стопы, то серединой подъема.

3. **ПО КРУТОЙ ТРАЕКТОРИИ.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущие. Разница в том, что два игрока поочередно набрасывают мяч друг другу по крутой траектории. Расстояние между партнерами 8 м.

4. **ПОДБЕЙ ВВЕРХ.** Жонглировать мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, останавливать его серединой подъема или внутренней стороной стопы.

5. ПОСЛЕ УДАРА. В упражнении участвуют два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 15–20 шагов и поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он опускался прямо на партнера. Летящий мяч останавливается то одним, то другим способом.

6. ПОСЛЕ УДАРА С ПОВОРОТОМ. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, с той лишь разницей, что одновременно с остановкой игроки совершают поворот на 45–90° в условленную сторону.

**Типичные ошибки:** Существенной ошибкой при остановках летящего мяча данными способами является неумение мягко и быстро отвести ногу назад в момент соприкосновения с мячом. В результате, как правило, мяч сильно отскакивает от игрока и становится легкой добычей соперников. Рекомендуем для исправления недостатка возвратиться к упражнениям 1 и 2.

**Остановка летящего мяча головой, бедром, животом, грудью.** Футбол становится все быстрее. У игроков зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник не дремлет, стремясь отыскать любую возможность для отбора мяча. Поэтому футболисты стараются принять мяч и головой (рис. 47) и бедром (рис. 48), и животом (рис. 49), и грудью (рис. 50 и 51). Техника этих приемов аналогична описанным выше приемам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение до касания с ним подается немного назад. Например, остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока или летит прямо на него, а играть головой невыгодно. А такая ситуация часто встречается в игре.

**Средства и последовательность обучения:**

1. ВДВОЕМ. Игроки разбиваются на пары и встают в 4 м друг от друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу на грудь, останавливая его. Расстояние между партнерами постепенно увеличивается.

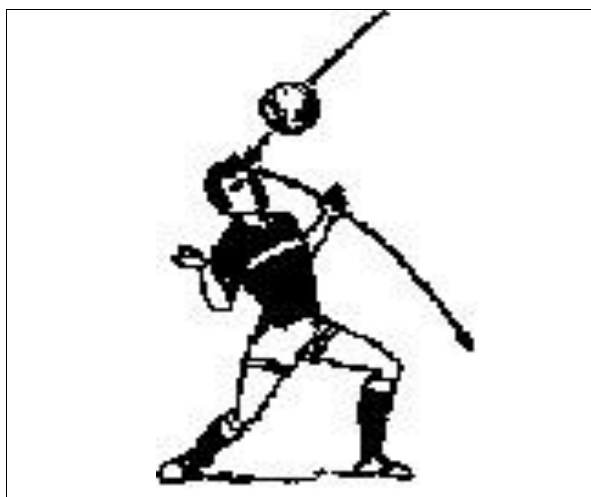


Рис. 47. Остановка летящего мяча головой

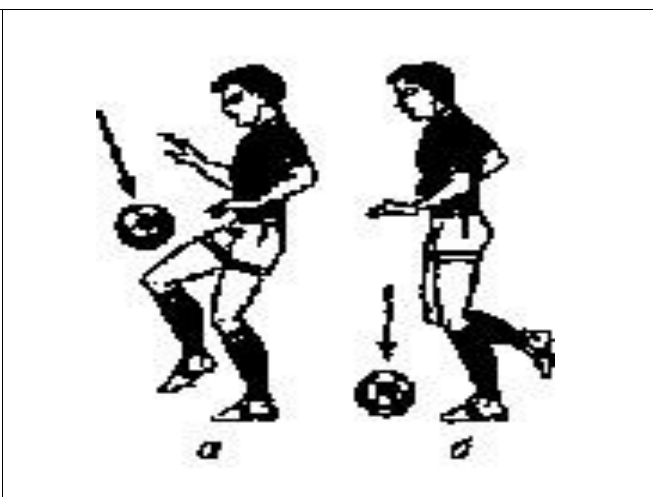


Рис. 48. Остановка летящего мяча бедром



Рис. 49. Остановка мяча животом

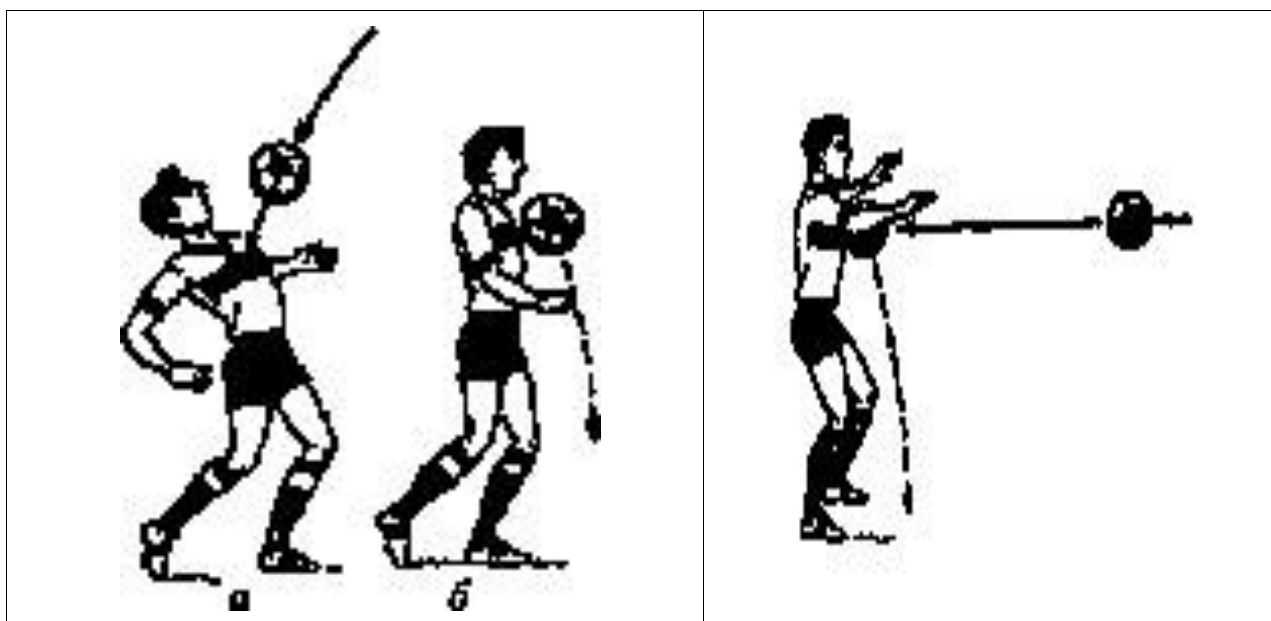


Рис. 50. Остановка летящего мяча грудью

Рис. 51. Остановка летящего мяча грудью

2. МЕНЯЯ ТРАЕКТОРИЮ. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Однако траектория полета мяча все время меняется.

3. НАВСТРЕЧУ МЯЧУ. Упражняются два партнера. Они встают друг против друга на расстоянии 10 м и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы товарищ смог сделать рывок навстречу летящему мячу и остановить его грудью.

4. ОСТАНОВКА В ДВИЖЕНИИ. Занимающиеся разбиваются на пары. По сигналу пары начинают двигаться взад и вперед по полю. При этом один игрок набрасывает мяч другому, а тот принимает его на грудь и плавно опускает себе в ноги. После короткого дриблинга последний берет мяч в руки и набрасывает его на грудь партнеру и т.д. (рис. 52).



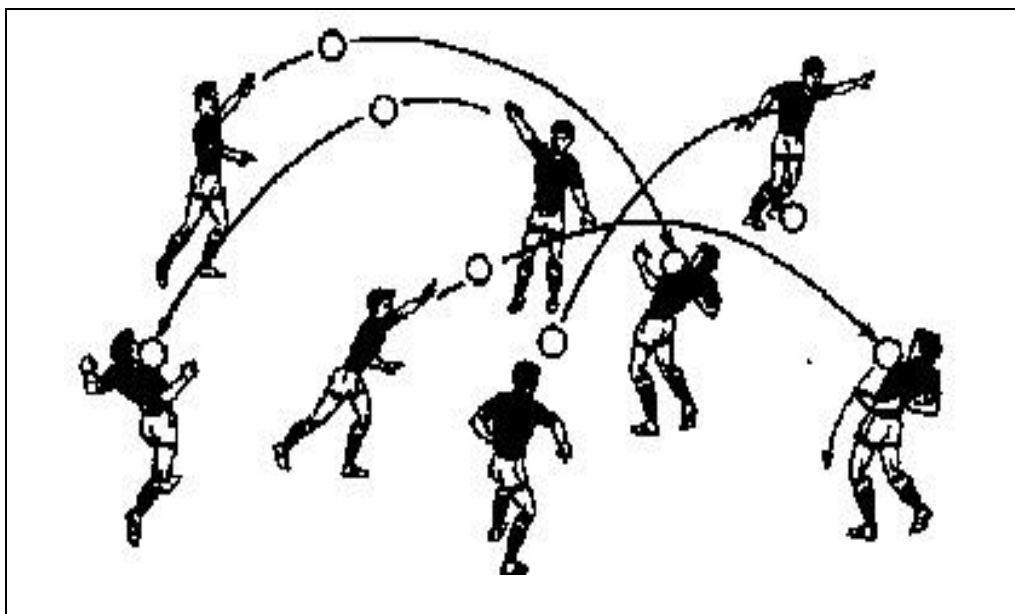


Рис. 52. Остановка мяча в движении

5. ПОСЛЕ УДАРА. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Разница в том, что мяч не набрасывается партнеру рукой, а после дриблинга мягко направляется ему ударом ноги.

6. ПОСЛЕ ОТСКОКА. Игроки упражняются в парах. Задача – принять на грудь отскочивший от земли мяч, который партнер направляет ему рукой с отскоком от земли (рис. 53). Расстояние между игроками 8–10 м. Принимающий игрок должен, выгнув грудь, как бы подсесть под мяч и затем плавно спустить его на землю под ноги.

7. ПОСЛЕ НАВЕСА. Упражнение проводится перед воротами. Нападающие А и Б, за которыми следят защитники С и Д, находятся за пределами штрафной площадки. Нападающий А подает мяч верхом на партнера В. Последний принимает его на грудь, проходит в штрафную площадь и бьет по воротам. После пяти передач партнеры меняются ролями. Защитники С и Д сначала действуют пассивно, а затем оказывают противодействие нападающим (рис. 54).

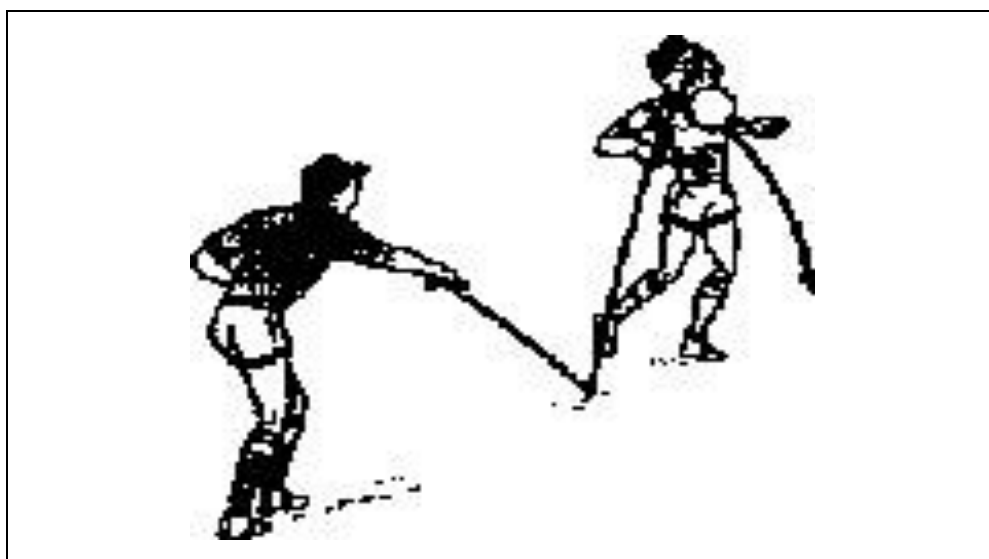


Рис. 53. После отскока

8. ТРЕУГОЛЬНИК. Упражняются одновременно три игрока. Они образуют на поле треугольник со сторонами в 10 шагов. Два игрока имеют по мячу. Они попеременно направляют мячи в сторону партнера без мяча, который останавливает летящие мячи грудью, а затем возвращает их партнерам ударом ноги. Игроки периодически меняются ролями.

9. С ПОВОРОТОМ. Данное упражнение выполняется так же, как и предыдущее, однако, останавливая мяч, игрок поворачивается на 45–90°, обрабатывает мяч и направляет его назад.

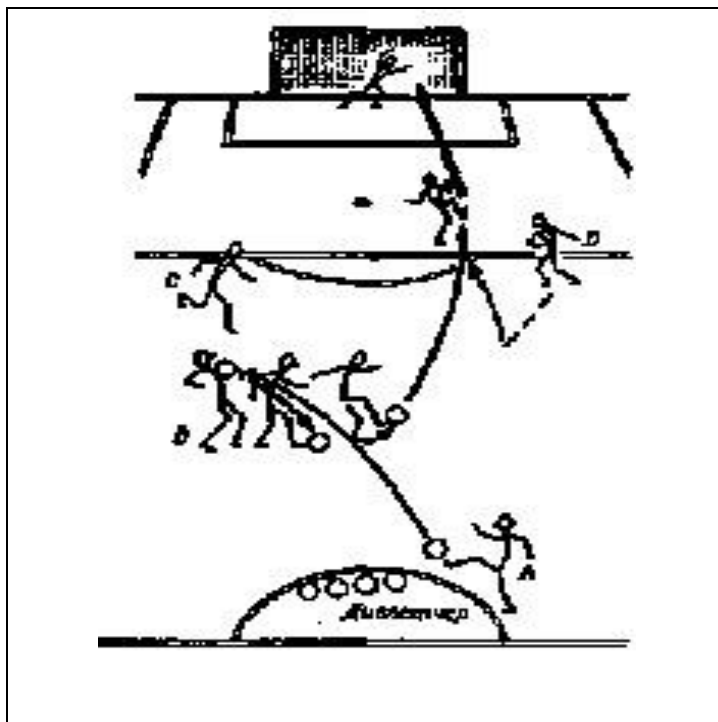


Рис. 54. После навеса

**Типичные ошибки:** При выполнении остановок мяча грудью у новичков подмечены следующие ошибки: когда мяч летит навстречу, они иногда опаздывают «убрать» грудь, в результате чего мяч сильно отскакивает от груди. Чтобы появился прочный навык своевременного «убирания» груди, надо чаще выполнять упражнение в подбрасывании мяча над собой с последующей остановкой его грудью. Полезно от занятия к занятию повторять упражнение 1. Второй типичной ошибкой является явно недостаточное отведение назад верхней части туловища в момент остановки. После этого, как правило, опускающийся мяч неожиданно соскальзывает с груди. В целях устранения данного пробела рекомендуется выполнять останавливающее движение без мяча, имитируя остановку грудью.

### Вопросы для закрепления темы

1. Какими могут быть остановки мяча.
2. Какова цель остановок мяча.
3. Назови последовательность разучивания остановок (приемов) мяча.
4. проанализируй процесс обучения остановкам мяча.

5. Назови основные ошибки при обучении остановок мяча.
6. Как устранить основные ошибки.<sup>18</sup>

### 2.1.6. Ведение мяча

В современном скоростном футболе такой прием как ведение мяча заметно утратил свою значимость. Однако, иногда возникают ситуации, когда без применения ведения мяча просто невозможно обойтись (например, если партнеры по команде оказываются “плотно прикрытыми” игроками противника). С помощью ведения мяча выполняются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (иногда ходьба) и производятся в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой и головой. В настоящее время в футболе чаще всего используют ведение мяча внешней частью подъема. Кроме того, применяют ведение средней частью подъема, внутренней частью стопы, носком, внутренней частью подъема, бедрами и головой. На рис. 55 представлена классификация ведений мяча.<sup>19</sup>

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

#### **Основы обучения ведению мяча.**

Одной из главных задач при обучении данному приему является достижение слитности движений. Решение такой задачи обеспечивается тренировкой в ведении мяча различными способами, с различной скоростью, в различных направлениях и в усложненных условиях – с использованием препятствий (подвешенных мешков; стоек; барьеров и игроков).

Для освоения ведения мяча на высокой скорости используют метод сопряженного воздействия – речь об этом пойдет несколько ниже. Рекомендуется применять большое количество игр и игровых упражнений.

Специалисты советуют упражнения, направленные на совершенствование в технике ведения мяча различными способами, включать в подготовительную часть тренировочного занятия.

#### **Последовательность обучения ведению мяча.**

Обучение необходимо осуществлять в такой последовательности: ведение внешней частью подъема, ведение внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы, ведение серединой подъема, ведение носком, ведение бедром, ведение головой.

На первом этапе учатся вести мяч во время ходьбы, затем – во время бега, постоянно увеличивая скорость передвижения.

Второй этап обучения – выполнение ведения мяча поочередно левой и правой ногой по прямой линии, затем по дуге, «восьмеркой» и, наконец, «слабомом» (между флажками, «фишками»).

---

<sup>18</sup> Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р. Футбол: техника игры : учеб.-метод. пособие. Томск : Изд-во Том. политехн. ун-та.

<sup>19</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадемПресс, 2007. 472 с.

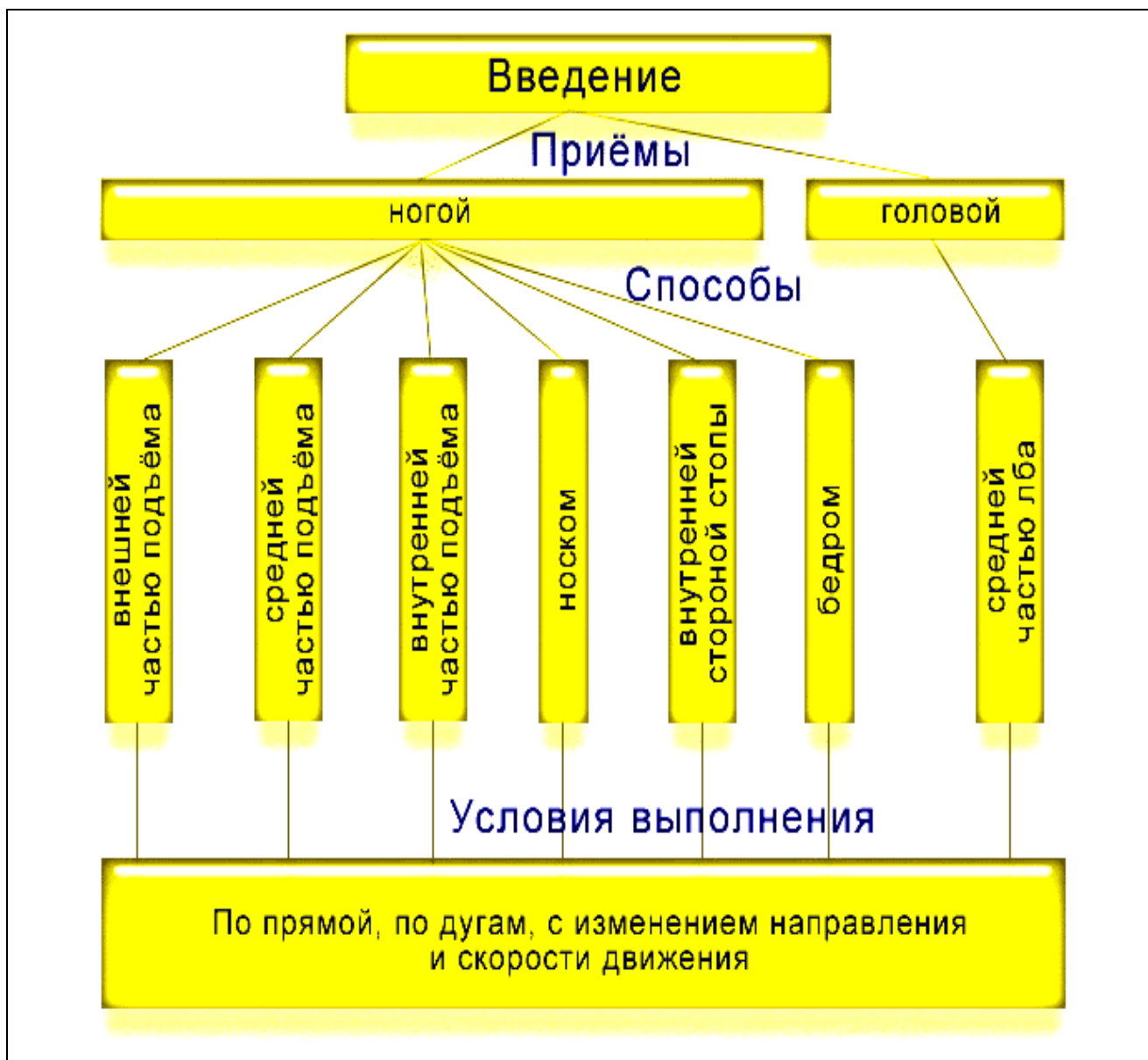


Рис. 55. Классификация введений мяча

*Третий этап* – закрепления и совершенствования – предполагает выполнение различных задач с применением ведения мяча. Например, ведение мяча после передачи партнера, ведение с остановками по сигналу, выполнение ударов по воротам (мишени) после ведения мяча; ведение мяча в усложненных условиях: на фоне утомления, при наличии дефицита времени, в ограниченном пространстве, на фоне ограничения деятельности ведущих анализаторов (слуховых, зрительных), при активном противодействии соперника и т.д.

С целью качественного овладения таким техническим приемом, как ведение мяча, необходимо использовать следующие **методические рекомендации**:

1. Ведение осуществляется путем несильных, последовательных толчков мяча ненапряженной стопой.

2. В момент соприкосновения ноги с мячом взгляд игрока направлен на мяч, за ситуацией на поле он следит периферическим зрением. Между двумя прикосновениями ноги к мячу взгляд игрока на мгновение переключается (для

оценки обстановки) на поле, в этот момент периферическое зрение его сосредотачивается на мяче.

3. В тех случаях, когда рядом находится соперник, мяч нельзя отпускать от себя дальше 2 м, если же нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 10–12 м.

4. Ведут мяч дальней от соперника ногой, закрывая подступы к мячу туловищем и опорной ногой.

5. Ведение следует применять только в тех случаях, когда нет возможности использовать передачу.<sup>2021</sup>

**Ведение мяча ногой.** Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Так как детали техники бега и ударов по мячу ногой различными способами были рассмотрены выше, подробно остановимся на особенностях ведения мяча.

В соответствии с тактическими задачами во время выполнения ведения удары по мячу наносят с различной силой. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на дистанцию до 10–12 м. Если возникает противодействие соперника, появляется возможность потери мяча, поэтому необходимо держать мяч под постоянным контролем, не отпуская его от себя дальше 1–2 м. В то же время, частые удары снижают скорость ведения мяча.

В рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу и выполняется удар.

**Ведение мяча внешней частью подъема** принято считать наиболее универсальным способом. Используя данный прием, футболисты перемещаются по прямой, дугам и с изменением направления движения (рис. 56). При выполнении приема стопу ведущей мяч ноги необходимо развернуть носком в середину.

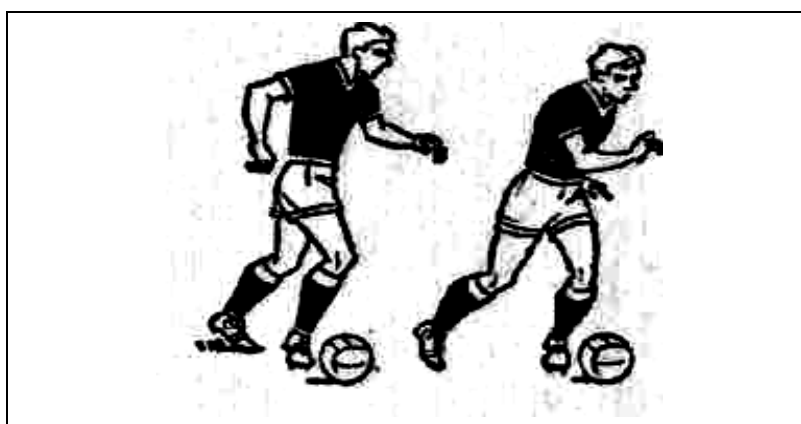


Рис. 56. Ведение мяча внешней частью подъема

<sup>20</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадемПресс, 2007. 472 с.

<sup>21</sup> Левченко Е.С. Футбол : учеб.-метод. пособие. Ставрополь : Изд-во: СКФУ, 2014. 159 с.

Ведение мяча внутренней частью подъема позволяет осуществлять перемещение по дуге (рис. 57).

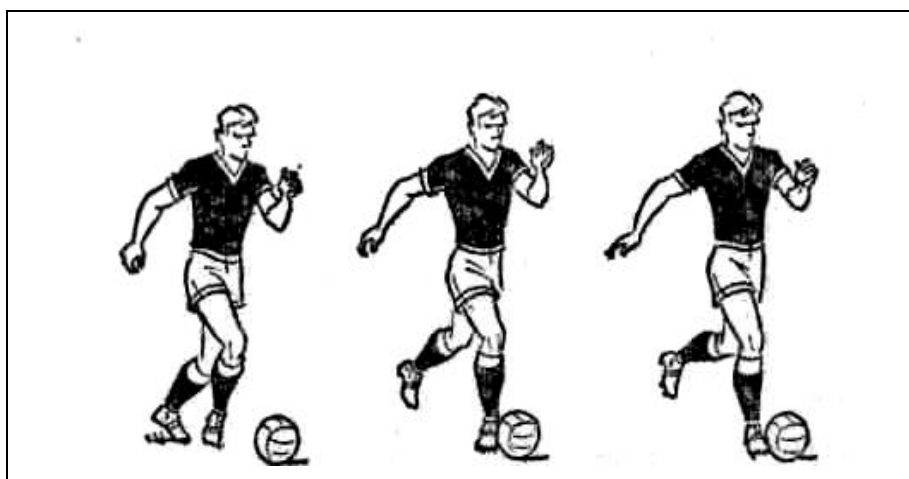


Рис. 57. Ведение мяча внутренней частью подъема

Посредством **ведения мяча средней частью подъема** (рис. 58) и носком (рис. 59) осуществляется, в основном, прямолинейное движение футболиста, реже по дуге. Достаточно редко ведение средней частью подъема используется в игре, особенно начинающими и низко квалифицированными футболистами, так как существует угроза зацепить землю носком. В то же время, данный прием относится к числу надежных, потому что достаточная величина поверхности соприкосновения ноги с мячом и отсутствие разворота стопы при осуществлении ведения обеспечивают точность выполнения движений.



Рис. 58. Ведения мяча средней частью подъема

**При ведении мяча носком** (рис. 59) опорная нога ставится сбоку от мяча; маховая нога, согнутая в колене, движется к мячу; игрок подталкивает мяч перед собой носком. Туловище прямое или немного наклонено вперед. Колено маховой ноги в момент соприкосновения стопы с мячом находится над мячом. Чтобы выполнить перемещение по дуге, удары следует производить по той части мяча, которая дальше от опорной ноги.



Рис. 59. Ведение мяча носком

Для совершенствования техники ведения мяча носком рекомендуются следующие упражнения:

1. Ведение мяча правой, затем левой ногой в ритме шага, касаясь мяча на каждом шаге.
2. То же в медленном беге.
3. Ведение мяча поочередно правой и левой ногой.
4. Ведение мяча правой и левой ногой по дуге.
5. Ведение мяча с остановками по сигналу.
6. Сочетание ведения мяча с передачами партнеру и ударом по воротам.

**Ведение мяча внутренней стороной стопы** применяется, если игроку необходимо изменить направление движения. С мячом контактирует внутренняя часть стопы – от большого пальца до голени. Футболист толкает мяч развернутой наружу (от себя) стопой, возвращаясь после толчка в исходное положение. Колено ноги, выполняющей ведение, тоже развернуто наружу, туловище немного наклонено в сторону опорной ноги. Во время ведения шаги игрока шире обычного.

Ниже приведен комплекс упражнений, способствующий освоению и совершенствованию основных способов ведения мяча – внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частями подъема.

1. **Ведение мяча сначала внутренней стороной стопы**, внутренней частью подъема, затем – внешней по прямой в ритме шага, выполняя касания мяча на каждом шаге.
2. То же по кругу.
3. Упражнение 1 и 2, но в темпе медленного бега.
4. Ведение мяча в темпе медленного бега по малому кругу, обводя стойки или стоящих игроков.
5. Ведение мяча по восьмерке внутренней частью подъема.

**Ведение мяча бедром** (рис. 60). Данный способ ведения используется для обработки мячей, летящих на средней высоте, а также во время быстрого бега, чтобы не тратить время на опускание мяча вниз. Короткими движениями вверх,

в необходимом направлении мяч подбивается частью бедра (находящейся ближе к колену).

Кроме того, для ведения прыгающих мячей применяют удары бедром и средней частью подъема. Используя данные приемы, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.



Рис. 60. Ведение мяча бедром

Применяя **ведение мяча головой**, можно перемещаться в различных направлениях и удерживать мяч в воздухе с помощью последовательных ударов. Удары наносятся, в основном, средней частью лба. Техника выполнения данного приема не отличается от техники ударов по мячу головой. Футболист подбивает мяч невысоко вперед вверх с таким расчетом, чтобы успеть переместиться и, догнав летящий мяч, нанести следующий удар головой.

***Средства и последовательность обучения:***

1. **МЕДЛЕННЫЙ ДРИБЛИНГ.** Следует вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге касаться его ногой.

2. **ЧЕРЕДУЯ НОГИ.** То же, что и предыдущее упражнение. Однако занимающиеся чередуют ведение, выполняя удары-толчки по мячу то правой, то левой ногой (рис. 61).

3. **ПО КРУГУ.** На поле обозначается круг диаметром 5–6м. Игроки упражняются в ведении мяча: против хода часовой стрелки они ведут мяч внешней частью подъема (рис. 62), а по ходу часовой стрелки – внутренней частью подъема.

4. **ПО КОРИДОРУ.** На поле обозначается коридор длиной 25 м и шириной 1 м. Нужно провести мяч по коридору, не выходя за его пределы.



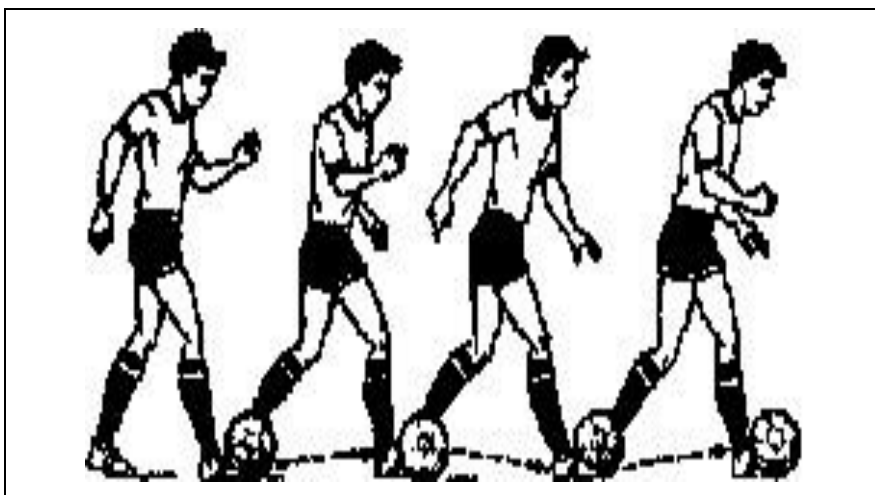


Рис. 61. Чередуюя ноги

5. **ВНУТРИ КРУГА.** На поле обозначается круг диаметром 7–8 м. Внутри его чертится еще один круг, диаметр которого меньше первого на 1 м.

Зона, ограниченная той и другой окружностью, используется для ведения мяча. Занимающиеся вначале поочередно или группами по 3–4 человека ведут – мяч по ходу часовой стрелки внешней частью подъема ноги (рис. 63), затем – против хода часовой стрелки той же частью ноги.

При дриблинге туловище их слегка наклоняется к центру круга. Скорость ведения постепенно увеличивается. Затем игроки ведут мяч внутренней частью подъема правой ноги и, наконец, этой же частью левой ноги.

6. **ПОДНИМИ ГОЛОВУ.** На поле устанавливается стойка в 20 м от колонны занимающихся. По сигналу они с интервалом 5–6 м ведут мяч вперед, держа в поле зрения и мяч, и ориентир (голова все время должна быть высоко поднятой).

7. **ИЗМЕНЯЯ НАПРАВЛЕНИЕ.** На поле размечается участок. Группа игроков по сигналу начинает ведение мяча, стараясь не столкнуться друг с другом. Для этого игроки должны постоянно менять направление движения (рис. 64).

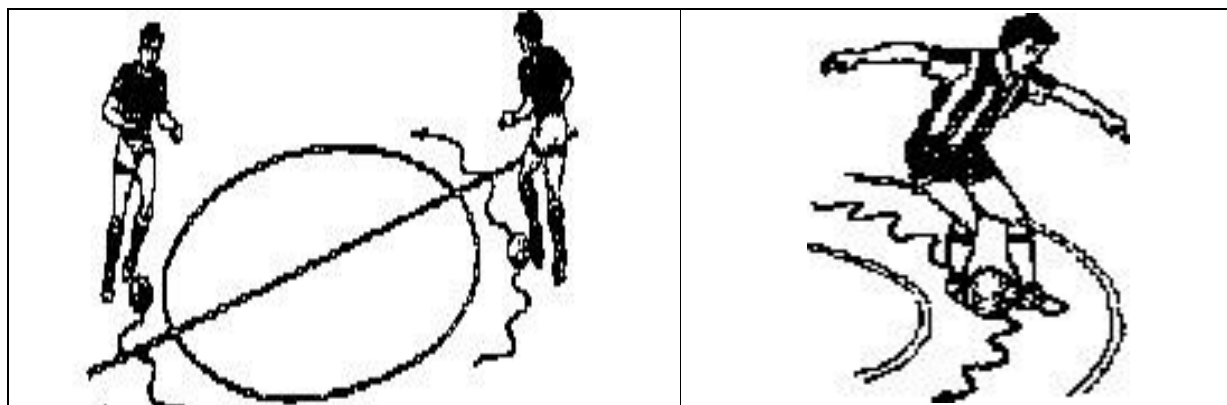


Рис. 62. По кругу

Рис. 63. Внутри круга

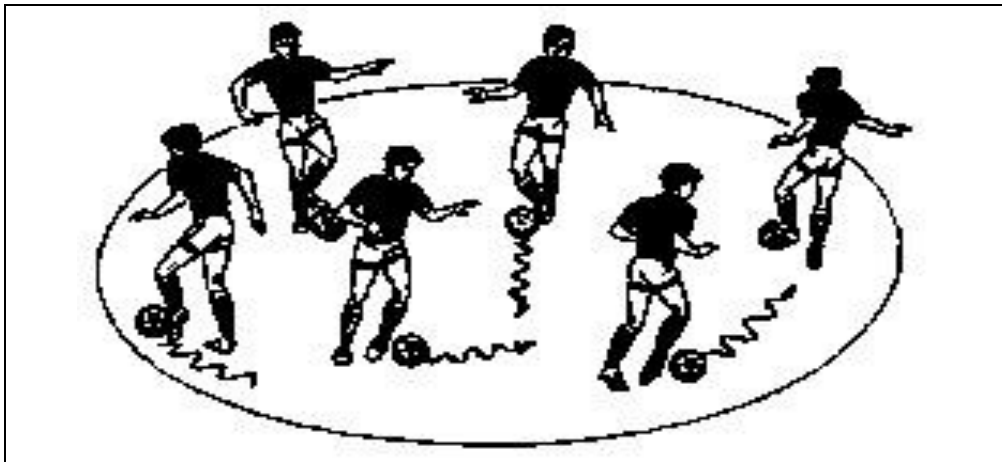


Рис. 64 Изменяя направление

**Типичные ошибки:**

1. Во время ведения футболист слишком далеко отпускает мяч от себя. В таком случае необходимо, чтобы перед игроком спиной вперед двигался противник или следует указать футболисту количество касаний мяча на данном отрезке.
2. Спортсмен ведет мяч, не толкая его, а, нанося по нему удары, что способствует потере контроля над мячом – мяч отскакивает на значительное расстояние. Для исправления такой ошибки при ведении следует использовать мяч увеличенного веса или недостаточно накачанный снаряд.
3. Во время ведения футболист все внимание концентрирует на мяче.
4. Игрок может выполнять ведение только одной ногой.
5. Футболист не прикрывает мяч туловищем и опорной ногой, так как осуществляет ведение ближней к сопернику ногой

**Вопросы для закрепления темы**

1. В каких ситуациях используется ведение (дриблинг) мяча.
2. Назови основные приемы выполнения ведения.
3. Проанализируй процесс обучения ведению мяча.
4. Назови основные ошибки при обучении ведению мяча.
5. Как устранить основные ошибки.<sup>2223</sup>

**2.1.7. Обманные движения (финты)**

Финт в переводе с итальянского означает «притворство», «выдумка», в теории спорта используется как синоним выражения «обманное движение».

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания благоприятных условий для дальнейшего ведения игры. Обманные движения относятся к тем приемам техники, использование которых практически всегда предполагает вступление в единоборство с противником. Эффективное

<sup>22</sup> Калинин Д.И. Развитие основных физических качеств футболистов // Молодой ученый. 2016. № 19. С. 426–428.

<sup>23</sup> Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В.А. Шальнов. Ульяновск : УлГТУ, 2009. 22 с.

применение финтов способствует успешному решению многих тактических задач. Качество выполнения финтов определяется уровнем развития у игрока таких физических качеств, как быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость; лимитируется степенью психологической подготовленности и наличием умения импровизировать. Финты могут выполняться с мячом или без мяча.

Обманные движения без мяча являются органической частью техники передвижений. К ним относят: ускорения, ускорения с изменением скорости и направления бега и т.п. Финтами без мяча пользуются нападающие – для освобождения от опеки соперника и выхода на свободную позицию с целью овладения мячом. Часто применяют данный прием и игроки линии защиты – они провоцируют противника, ведущего мяч, на утрату контроля над мячом. Ложные телодвижения выполняют и вратари – с целью вынудить соперника нанести удар именно в ту часть ворот, к защите которой они подготовились. Кроме того, голкиперы успешно пользуются такими финтами и на выходах. Необходимо отметить, что рассматриваемый прием эффективно применяется также для создания искусственного офсайда. Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений с мячом: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Так, финты с мячом дифференцируют в зависимости от места и положения, которое занимает противник во время выполнения игроком финта – спереди, сбоку, сзади. На рис. 65 представлена классификация обманных движений с мячом.

Цель этих движений – сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Словом, значение финтов в футболе велико. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро. Обучаясь игре в футбол, важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В.А. Шальнов. Ульяновск : УлГТУ, 2009. 22 с.

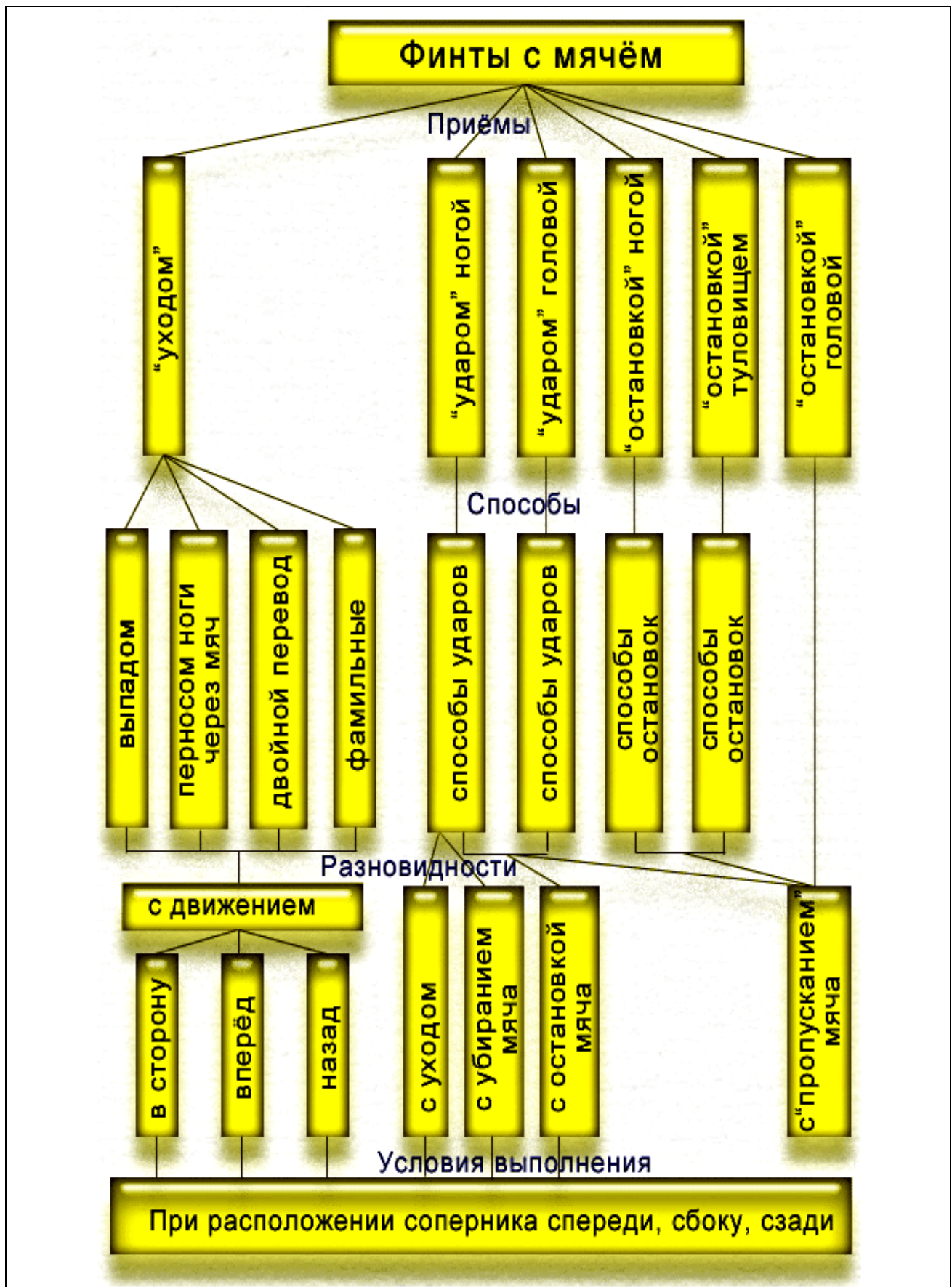


Рис. 65. Классификация обманных движений (финтов) с мячом

Для того чтобы подготовить начинающих футболистов к освоению финтов с мячом, рекомендуем начать работу с выполнения *упражнения без мяча*:

1. После медленного бега выполнить рывок вправо (влево) или по ходу движения.

2. После быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении.

3. Совершить пробег между деревьями, все время меняя направление движения.

4. Выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь – рывок и т.д.

5. Совершить пробег змейкой между стоек.

6. БЕГ В КВАДРАТЕ. На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 м, в котором размещаются 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 с. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.

7. Совершив ускорение, занимающиеся делают остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем.

8. САЛКИ ВОКРУГ СТОЛБА. Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловища стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.

После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучить простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.<sup>25</sup>

**Финт «ложный замах на удар».** Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров. Вначале используется в качестве такового любой предмет (стойка, флажок, мяч). Занимающийся упражняется так: ведя мяч на ориентир, за 2–3 м до него выполняет финт, как бы показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). После того, как занимающийся почувствует, что данное упражнение освоено, следует выполнить аналогичное задание, но с партнером. Задача партнера – сначала выполнять роль пассивного соперника, а затем действовать все более активно против игрока, владеющего мячом (рис. 66).

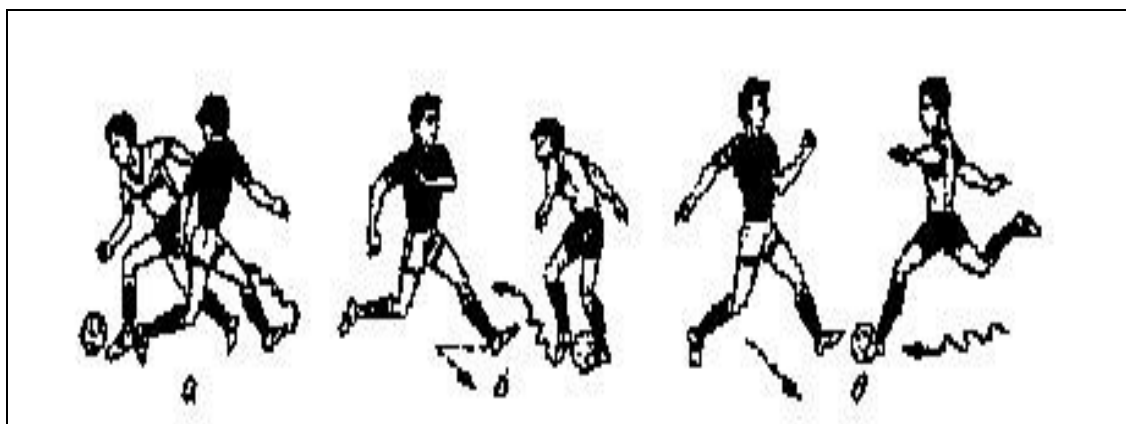


Рис. 66. Финт ложный замах на удар

<sup>25</sup> Крутько Г.А., Матиевская С.М. Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе // Международный журнал экспериментального образования. 2012. № 4-2. С. 122–125.



Рис. 67. Финт «ложная остановка»

**Финт «ложная остановка».** Осваивается данный прием в парах. Партнеры встают в 8 м друг от друга. Один из них ведет мяч прямо на своего товарища. За 1,5–2 м от него он резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле (рис. 67). Затем, быстро приподняв ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

**Финт «подбрось мяч».** Упражняются в парах. Приближаясь к сопернику, игрок пробрасывает мяч мимо него справа (слева), а обегает слева (справа). Сначала в качестве соперника используется любой предмет (стойка, флажок) (рис. 68), а лишь затем отработка приема осуществляется с партнером. Желательно, чтобы партнер, выполняющий роль соперника, действовал пассивно.

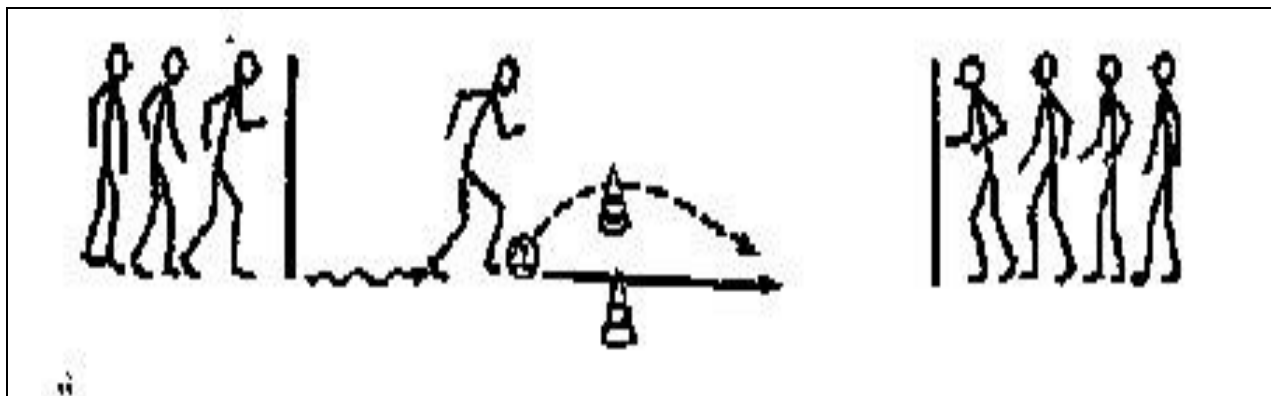


Рис. 68. Финт «подбрось мяч»

**Финт «показ корпусом».** Данный прием выполняется так. Игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 м от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам молниеносным движением проходит с мячом рядом с соперником слева (справа) (рис. 69). Вначале в качестве ориентира использовать стойки, флажки, мячи.

**Финт «уход с мячом».** Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой, для удара, а бьющая нога переносится через мяч и ставится впереди и сбоку от

опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться кругом через одноименное этой ноге плечо. После этого провести мяч на 8–10 шагов. Это упражнение повторяется 10–15 раз. После освоения этого движения оно используется в играх с партнерами. Этот финт может выполняться по-разному. Это зависит от игровой обстановки. Например, если соперник атакует сзади, можно использовать финт «Уход с переносом ноги через мяч» (рис. 69).



Рис. 69. Финт «показ корпусом»

**Финт «выпад в сторону».** Игрок ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает мяч внешней частью подъема мимо среагировавшего на финт игрока и продолжает ведение мяча (рис. 71).

**Финт «оставь мяч партнеру».** В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Один из игроков ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

**Финт «переступание через мяч».** Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над мячом и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который исполняет роль пассивно действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

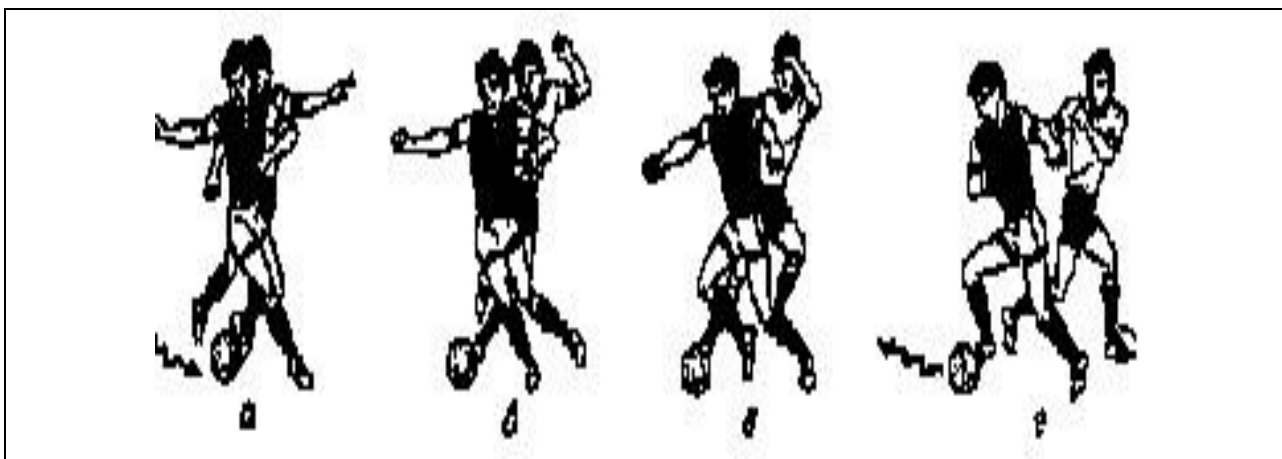


Рис. 70. Финт «уход с мячом»

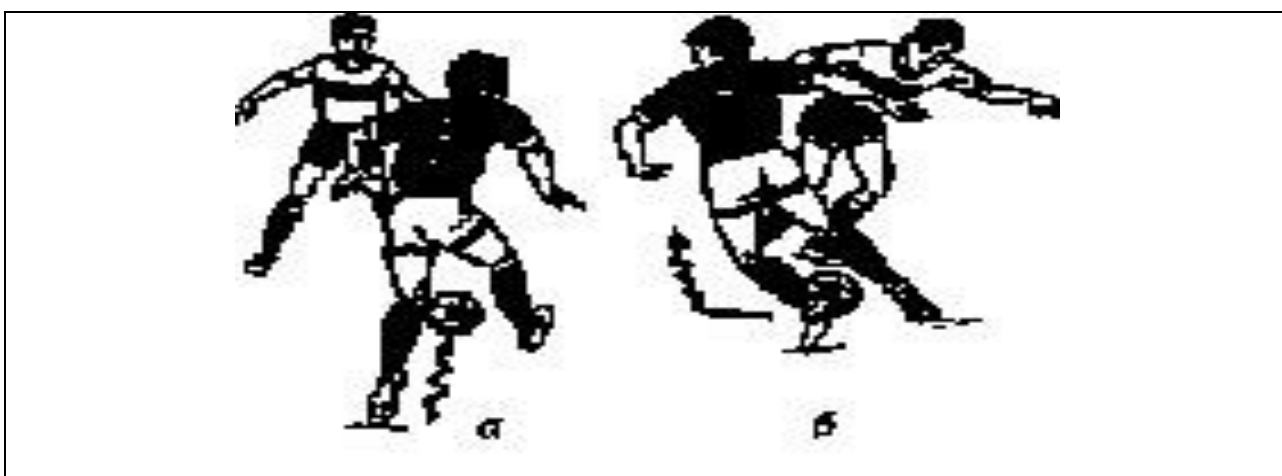


Рис. 71. Финт «выпад в сторону»

**Типичные ошибки:** Основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы: ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом; ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт; после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч. Избавиться от них не так просто. Однако можно. Прежде всего необходимо систематически отрабатывать ложные движения, применять их чаще на тренировках.

### Вопросы для закрепления темы

1. Что такое финт.
2. Расскажи о цели финтов.
3. Назови упражнения без мяча для подготовки к освоению финтов.
4. Назови виды финтов и их основные ошибки.
5. Как устранить основные ошибки при разучивании финтов.<sup>26</sup>

<sup>26</sup> Плой Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. М. : Терра-Спорт, 2012. 240 с.



### 2.1.8. Отбор мяча

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

**Отбор мяча перехватом** применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основным же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног (рис. 72).



Рис. 72. Отбор мяча перехватом

#### **Средства и последовательность обучения:**

1. ПАССИВНЫЙ ОТБОР. Упражняются два партнера. Они занимают позицию в 15 шагах друг от друга. Один из них ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда он приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

2. СТОЯ НА МЕСТЕ. Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

3. КАК В ИГРЕ. Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй – ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер

сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 8–10 раз.

**Отбор мяча толчком** (рис. 73) – простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо. При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Этого бывает достаточно для проворного защитника, чтобы отобрать мяч. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.



Рис. 73. Отбор мяча толчком

***Средства и последовательность обучения:***

1. **ТОЧНЫЙ РАСЧЕТ.** Упражнение выполняется парами. В каждой паре распределяются роли: один атакующий (без мяча), а другой – защитник. По сигналу пары идут по полю плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически партнеры меняются ролями.

2. **ВО ВРЕМЯ БЕГА.** Упражнение аналогично предыдущему. Разница же в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

3. **С МЯЧОМ.** В этом упражнении вводится мяч. Содержание же упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

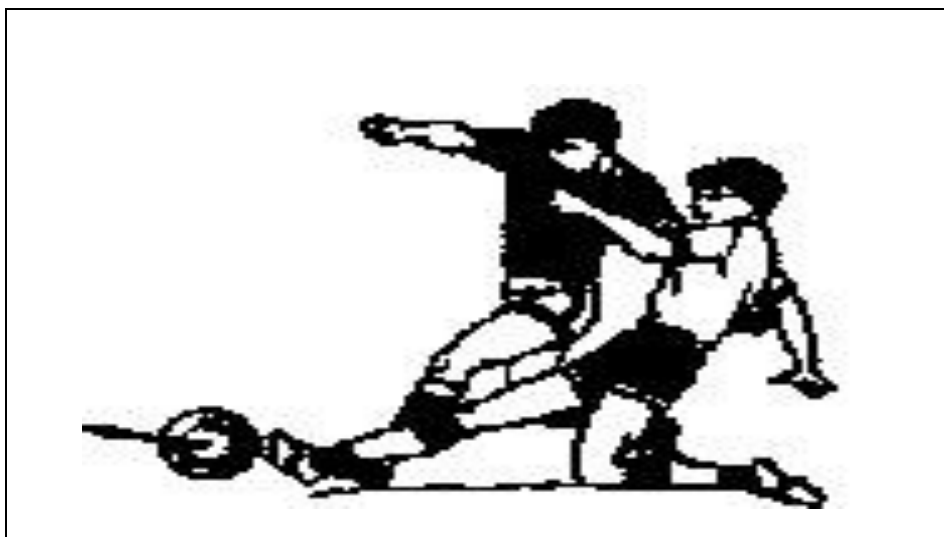


Рис. 74. Отбор мяча подкатом

**Отбор мяча подкатом** (рис. 74) – один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации – спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

***Средства и последовательность обучения:***

1. **ПО СИГНАЛУ.** Упражнение выполняется в парах. По первому сигналу партнера один из игроков выставляет вперед одну ногу, согнутую в колене, а сзади стоящую ногу чуть сгибает

По второму сигналу он выполняет скользящее движение вперед выставленной ногой и сильно сгибает опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руку, партнеры периодически меняются ролями.

2. **СЛИТНО.** Медленно передвигаясь по полю, игроки выполняют прием слитно, имитируя отбор мяча у соперника.

3. **С НАБИВНЫМ МЯЧОМ.** В штрафной площади кладется несколько набивных мячей. Перемещаясь в ее пределах, игроки выполняют подкат, выбивая у воображаемого соперника набивные мячи.

4. **ИМИТАЦИЯ УДАРА.** Упражнение выполняется в парах. Один из партнеров имитирует удар по неподвижному мячу. Другой, встав от партнера на расстоянии 1,5–2 м, выполняет в момент «удара» подкат в целях выбивания мяча. Партнеры периодически меняются ролями.

5. **КАК В ИГРЕ.** Игроки разбиваются на пары. На каждую пару дается по мячу. Один из партнеров ведет мяч дальней ногой, а другой старается выбить его, выполняя подкаты. Партнеры периодически меняются ролями.

**Типичные ошибки:** Часто начинающие футболисты, сделав выпад на мяч, расслабляют мышцы ног. Как правило, это ведет к неприятным болевым ощущениям. Исправить эту ошибку можно так: занимающиеся встают друг против друга и, поочередно имитируя отбор, напрягают при соприкосновении с мячом мышцы ног. Это упражнение даст свою пользу. В игре с помощью приобретенной привычки прием будет выполняться правильно. При выполнении отбора подкатом защитник нередко неправильно выбирает момент атаки соперника, осуществляя отбор, когда впереди находится его ближайшая нога. В результате нога защитника сталкивается с ногой соперника, а это является нарушением правил игры.

### Вопросы для закрепления темы

1. Назови существующие способы отбора мяча.
2. Проанализируй процесс обучения отбора мяча различными способами.
3. Назови ошибки, часто возникающие при отборе мяча.
4. Как устранить ошибки при обучении различным способам отбора мяча.<sup>2728</sup>

#### 2.1.9. Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать так, чтобы большие пальцы соприкасались (рис. 75). За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага (рис. 76) или с разбега (рис. 77) футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один–два шага резко поднимает его над головой и заносит за туловище.

<sup>27</sup> Калинин Д.И. Развитие основных физических качеств футболистов // Молодой ученый. 2016. № 19. С. 426–428.

<sup>28</sup> Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р. Футбол: техника игры : учеб.-метод. пособие. Томск : Изд-во Том. политехн. ун-та.

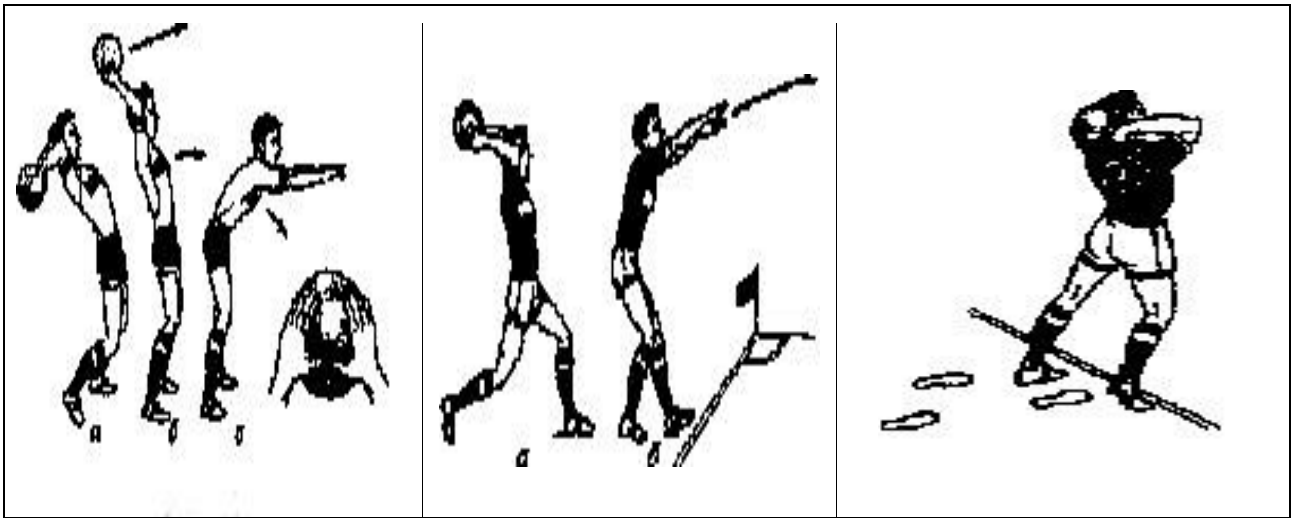


Рис. 75. Выбрасывание мяча с места

Рис. 76. Выбрасывание мяча с шага

Рис. 77. Выбрасывание мяча с разбега

***Средства и последовательность обучения:***

1. ТОЛЬКО РУКАМИ. Встать в 4–5 м от стенки и выполнить броски двумя руками из-за головы без движения туловища и ног. Особое внимание обращается на энергичное движение кистей в заключительной фазе броска.

2. С ПРОГИБАНИЕМ ТУЛОВИЩА. Это упражнение аналогично первому. Однако перед вбрасыванием мяча нужно прогнуться в пояснице. Затем за счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук мяч направить в стенку. Постепенно расстояние до стенки увеличивается до 5–6 шагов.

3. С ШАГА. То же упражнение, что и предыдущее, но перед вбрасыванием делается шаг вперед.

4. ПО КОРИДОРУ. На поле из флажков обозначается коридор шириной 3 м. Выполняя вбрасывание по коридору, стремитесь, чтобы мяч не вышел за его пределы.

5. ТОЧНЫЙ БРОСОК. В 8–9 шагах от боковой линии поля чертятся три концентрических круга диаметром 1,5; 1 и 0,5 м. Игроки соревнуются: кто после 10 бросков наберет больше очков. За попадание в самый маленький круг начисляется по 3 очка, в средний – по 2 и большой – по 1.

6. НА ХОД. Занимающиеся соревнуются в парах. Один из партнеров движется в поле параллельно боковой линии на расстоянии 10 м от нее. Его партнер вбрасывает ему мяч на ход. Периодически партнеры меняются ролями.

***Типичные ошибки:*** При анализе техники вбрасывания у начинающих футболистов замечено, что многие из них не используют при выполнении этого приема движения туловища и ног. Отсутствие завершающего энергичного движения рук – тоже типичная ошибка. Нередко начинающие игроки не заносят мяч при выбрасывании за голову, что является грубой ошибкой. Чтобы исправить эти недочеты в технике, рекомендуется многократное выполнение упражнений 1, 2 и 3.

### **Вопросы для закрепления темы**

1. Назови способы вбрасывания мяча.
2. Расскажи, в каких ситуациях можно использовать вбрасывание мяча.
3. Назови основные ошибки при обучении вбрасывания мяча.
4. Как возможно устранить основные ошибки при обучении вбрасыванию.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Изучение специальной литературы.
2. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.
3. Самостоятельная отработка технических приемов футболиста.
4. Проведение занятий по футболу.
5. Анализ проведенного занятия по футболу.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Левченко Е.С. Футбол : учеб.-метод. пособие. Ставрополь : Изд-во: СКФУ, 2014. 159 с.

### 3. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (ноги на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые Руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падения.<sup>30</sup>

#### 3.1. Ловля мяча

Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

**При ловле мяча снизу** вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 78). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнутые.

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

---

<sup>30</sup> Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В.А. Шальнов. Ульяновск : УлГТУ, 2009. 22 с.

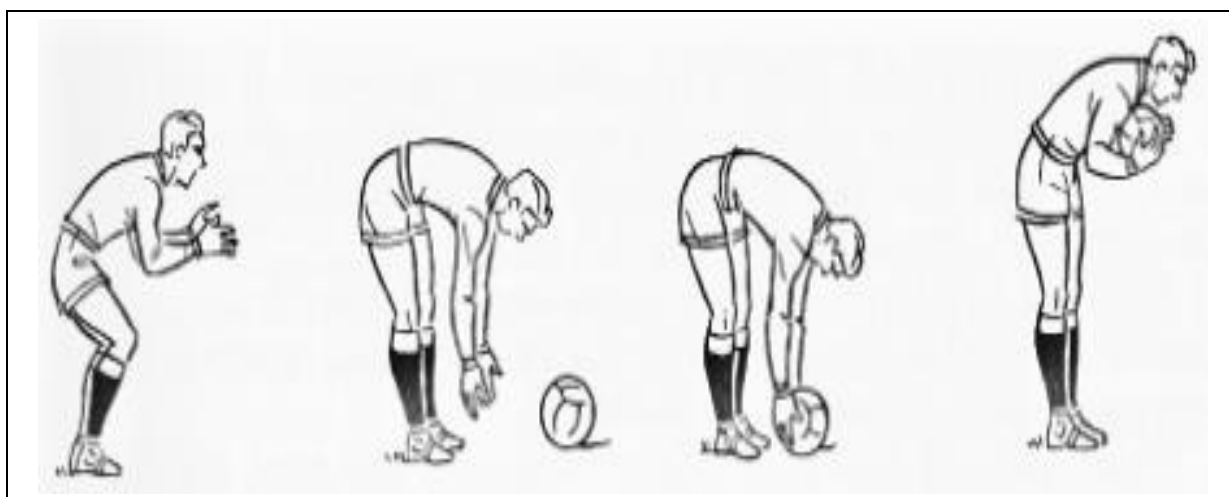


Рис. 78. Ловля катящегося мяча снизу

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис. 79). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50–80°. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.



Рис. 79. Ловля катящегося мяча в приседе

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 80). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низко летящих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком – преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх – вперед или вверх – в стороны.



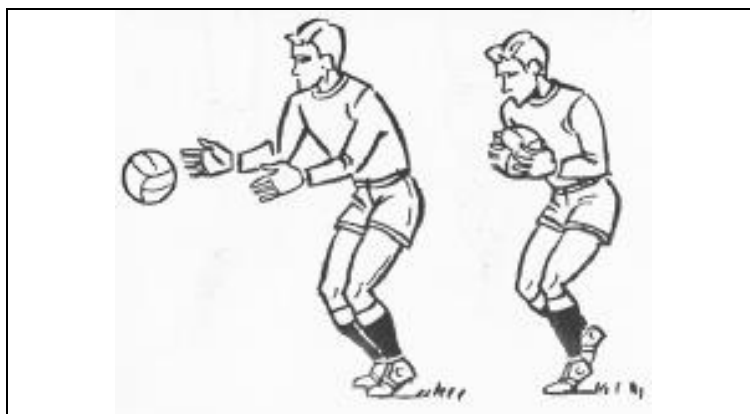


Рис. 80. Ловля летящего мяча снизу

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 81).

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную “полусферу”. Расстояние между большими пальцами незначительно (3–5 см).

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 82). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед вверх или вверх – в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

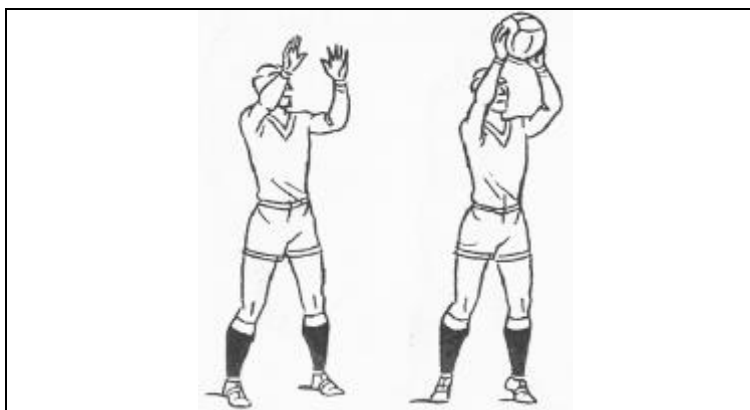


Рис. 81. Ловля мяча сверху

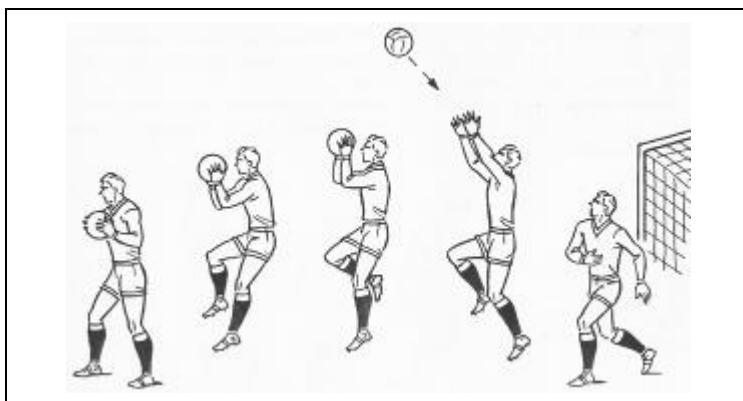


Рис. 82. Ловля мяча сверху в прыжке

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону – вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении – эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач (“прострелов” вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника. Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета.

Первый вариант применяется для ловли катящихся и низко летящих на расстоянии 2–2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 83). В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ОЦТ выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит “перекатом” в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. В завершающей фазе, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.

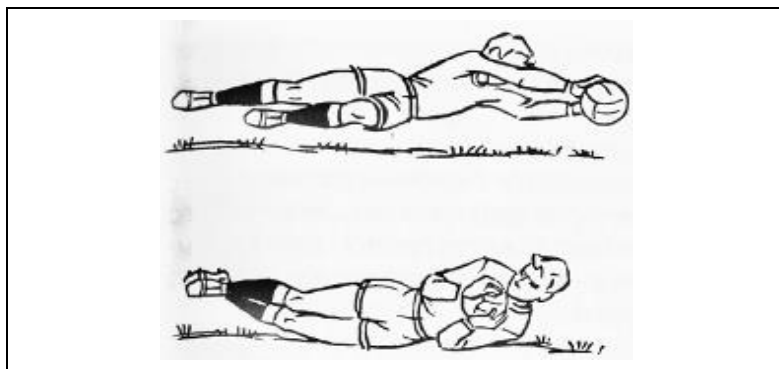


Рис. 83. Ловля мяча в падении (без фазы полета)

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 83). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ОЦТ за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. движение руки маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону – вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, – в сторону.

При ловле катящихся и низколетящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг среднезадней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.<sup>31</sup>

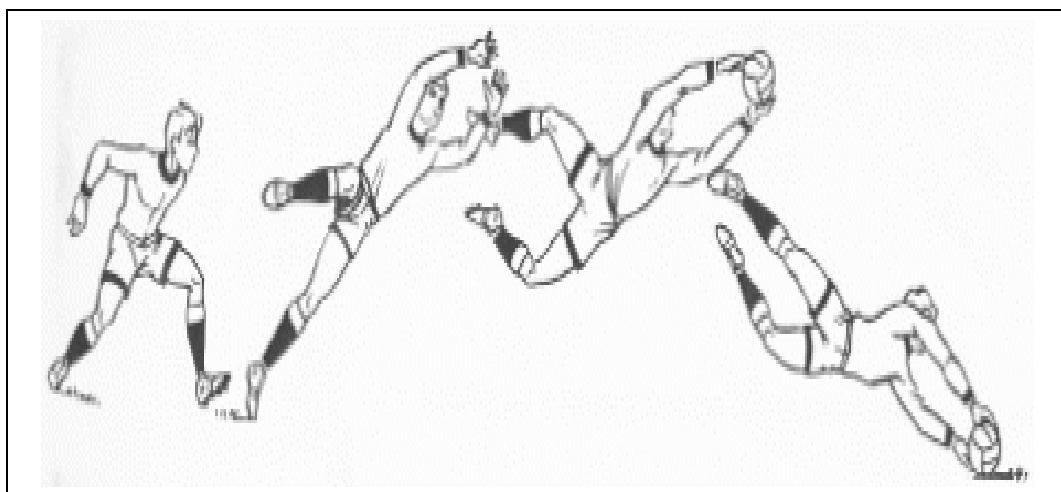


Рис. 84. Ловля мяча в падении (с фазой полета)

### 3.2. Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

<sup>31</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадемПресс, 2007. 472 с.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желателно направлять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 85).

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками.

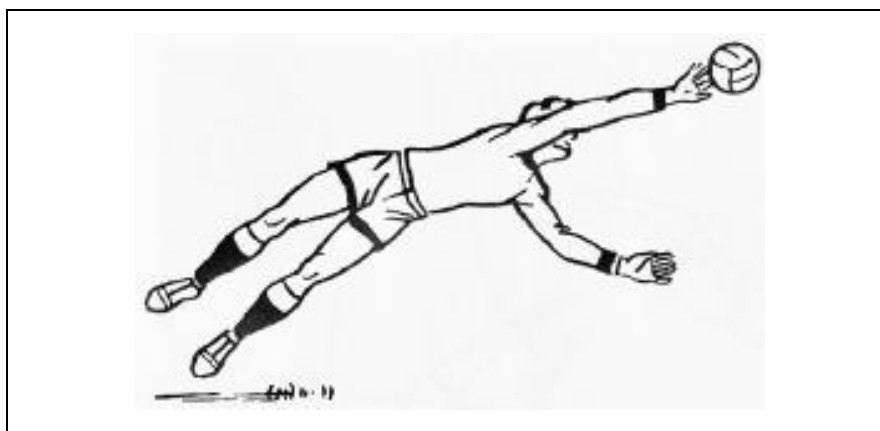


Рис. 85. Отбивание мяча одной рукой в падении

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 85). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки.

Случаются ситуации (например, если мяч Мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом – руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и, обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.

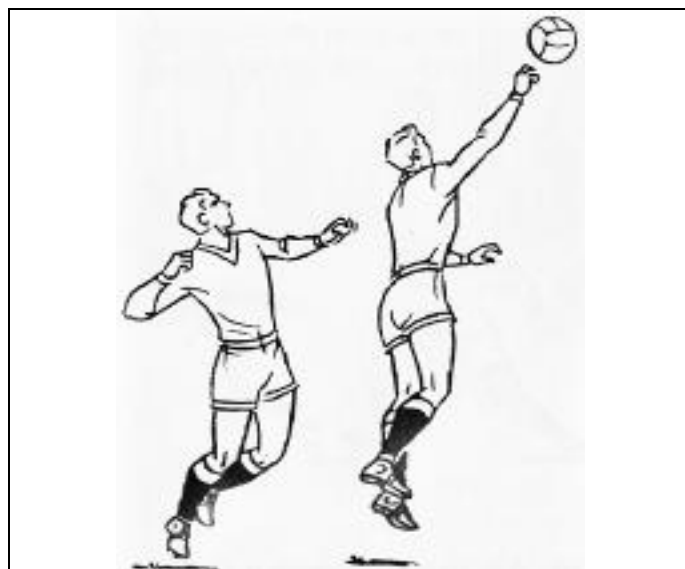


Рис. 86. Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

### 3.3. Перевод мяча

Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

В подготовительной фазе в направлении полета мяча выносятся одна или две напряженные руки (рис. 87). Летящий мяч, встречая преграду, ударяется в подставленные под углом ладони (одну или две), и его траектория изменяется. Перевод мяча ладонями наиболее надежен. Однако это не всегда возможно. Часто для перевода мячей, летящих под верхнюю перекладину, достаточно дотянуться напряженными пальцами, преградить путь мячу и изменить его траекторию. Подобные мячи переводятся также кулаками. В этом случае траектория полета мяча изменяется за счет несильного удара кулаком, который направлен вверх назад.

В зависимости от направления полета мяча и его расстояния от вратаря Перевод выполняется на месте, в прыжке, в движении или после необходимых перемещений.

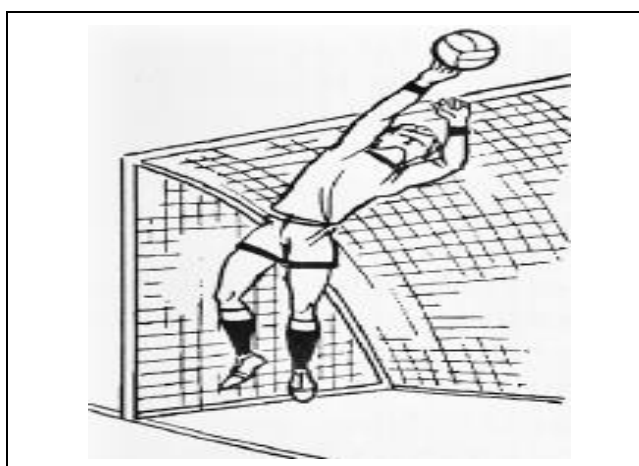


Рис. 87. Перевод мяча

### 3.4. Броски мяча

В современном футболе вратари довольно часто используют броски Мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35–40 м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже – двумя руками.

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.

#### Задания для самостоятельной работы

1. Изучение специальной литературы.
2. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.
3. Самостоятельная отработка технических приемов вратаря.
4. Проведение занятий по футболу.
5. Анализ проведенного занятия по футболу.<sup>32</sup>

### 3.5. Комплексы упражнений для совершенствования технической и физической подготовки вратаря

#### Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости вратаря:

1. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча;
2. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2–3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;
3. Упражнения в ловле теннисного мяча.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств вратаря:

1. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
2. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. сжимание теннисного мяча;
3. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
4. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя–тремя партнерами с разных сторон;
5. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

---

<sup>32</sup> Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р. Футбол: техника игры : учеб.-метод. пособие. Томск : Изд-во Том. политехн. ун-та.

### **Упражнения для развития специальной выносливости вратаря:**

1. Повторное непрерывное выполнение в течение 5–12 мин ловли с отбиванием мяча,
2. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя–пятью игроками.
3. Отбивание мяча с переводом вверх при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя–пятью игроками.

### **Упражнения для развития ловкости вратаря:**

1. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
2. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;
3. Прыжки с поворотами, перекатами;
4. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.
5. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2–3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.
6. Упражнения в ловле теннисного мяча.
7. Кувырки вперед и назад.

### **Упражнения для развития гибкости вратаря:**

1. Упражнения в наклонах из различных и.п., стретчинг;
2. Маховые упражнения из различных и.п.;
3. Упражнения для развития статической и динамической гибкости.

Развитие гибкости происходит довольно медленно и с большими трудностями.

Упражнения на гибкость нужно как можно чаще вводить в тренировочные занятия, причем вратарь должен привыкать к ежедневным самостоятельным занятиям для развития эластично-связочного аппарата, подвижности суставов.

Для развития гибкости важна также и способность расслаблять мышцы. Мышцы-антагонисты часто затрудняют выполнение движений с большой амплитудой, поэтому упражнения для растягивания и расслабления мышечно-связочного аппарата должны занимать особое место в учебно-тренировочных занятиях вратаря.

На практике используются следующие *примерные комплексы* упражнений для тренировки вратаря.

#### **«Комплекс №1»**

1. Бег (3–6 мин), стретчинг (7–12 мин).
2. Ловля мяча после удара партнером с рук с расстояния 10–15 м.
3. 3 серии ударов по 10 мячей в левый и правый угол.
4. 3 серии ловли мяча в прыжке вверх (по 10 мячей).
5. 3 серии ловли мячей, посылаемых низом с 10–12 м (по 10 мячей).
6. 3 серии ударов с линии штрафной площади, низом – верхом (чередую).
7. 2 серии по 10 ударов, под углом к воротам в дальние углы. За сложным мячом – прыгнуть.

### **«Комплекс №2»**

1. Бег (3–6 мин), стретчинг (7–12 мин).
2. Ловля мяча в левом и правом верхнем углу ворот после набрасывания и перемещения.
3. С линии ворот, быстро к 11 метровой отметке, бросить во фланг и не дать мячу, брошенному от линии штрафной пересечь линию ворот.
4. Ловля мяча от нескольких бьющих игроков (7–10 мин).
5. Ловля мяча от нескольких бьющих игроков после кувырка вперед (3–6 мин).
6. Игра на выходе на опережение после наброса мяча с пассивным и активным сопротивлением (7–10 мин).

### **«Комплекс №3»**

1. Бег (3–6 мин), стретчинг (7–12 мин).
2. В глубоком приседе перемещение в левую сторону на 30 м и на каждый подскок ловля мяча. Сразу продолжить выполнение упражнения в обратную сторону (5–8 повторов с паузами 3–5 мин).
3. Из положения сидя ловля мяча, брошенного за спину (3 серии по 10 повторов).
4. На линии ворот отжаться 5 раз и поймать мяч, пробитый в правый угол, снова отжаться 5 раз и поймать мяч, пробитый в левый угол (по 5–7 раз в каждый угол).
5. Ловля мяча после броска партнера в противоход (3 серии по 10 раз в каждую сторону, перемещение вдоль линии ворот приставными шагами).
6. Ловля мяча на выходе после кувырка назад (3 серии по 10 раз).

### **«Комплекс №4»**

1. Бег (3–6 мин), стретчинг (7–12 мин).
2. Ловля мяча в воздухе в положении лежа на животе (прогнуться, 3 серии по 10 раз).
3. То же самое на спине (сесть лечь, 3 серии по 10 раз).
4. Сидя поймать мяч, брошенный влево вправо (поочередно, 3 серии по 10 раз в каждую сторону).
5. Челнок от линии ворот до линии вратарской площади, среагировать на 3 удара (3 серии по 3–5 мин).
6. Накрыть мяч, лежащий справа или слева в 2,5 метрах от вратаря (3 серии по 10 раз в каждую сторону).

### **«Комплекс №5»**

1. Исходное положение (И. п.) – сидя спиной к мячу, ноги согнуты в коленях, руки свободно в различных положениях.
2. Старты на 5, 10, 15 м с подбором лежащего мяча (при овладении мячом не замедлять скорости и помнить о правиле «четырёх шагов»).
3. И. п. – лежа на боку, животе, на спине, руки вытянуты прямо, ноги согнуты. Старты на 5, 10, 15 м для приема или отбивания верхового мяча кулаком.
4. И. п. – то же, что в упражнениях 1 и 2. Старты на 15 м и удары по мячу ногой в различных направлениях.



Упражнения для *совершенствования техники приемов мяча при игре в воротах* (рекомендуются упражнения, которые связаны с ловлей и отбиванием мячей, летящих в нижний и верхний углы ворот):

1. Пятеро нападающих с линии штрафной площади поочередно наносят разной силы удары в верхний и нижний углы ворот. Отскочившие мячи добивают. Задача вратаря – правильно выбрать место в воротах, ловить или отбивать мячи в прыжках и падениях.

2. Вратарь в воротах. Справа и слева на линию штрафной подают навесные мячи. Из-за линии штрафной игроки бьют по воротам с лета, постоянно перемещаясь. Задача вратаря – правильно выбрать место, ловить или отбивать мяч, отдавать мяч игрокам для новой подачи. Для усложнения упражнения перед вратарем постоянно перемещается один из игроков (по линии вратарской площадки).

3. На линии штрафной ставят щиты. Мяч за щитами вратарю не виден. В 10–15 м от штрафного – игрок с мячом (он вратарю хорошо виден.). Этот игрок доводит мяч до штрафной, и в этот момент кто-либо из трех игроков, владевших мячом (в том числе и за щитами) – бьет по воротам.

4. Моделируется пробивание из-за «стенки». Для усложнения игры вратарю в штрафной находятся 3–4 игрока, которые, перемещаясь, стараются помешать вратарю.

5. Игра 4х3 в одни ворота. Совершенствуется умение выбрать место в воротах, руководство обороной, игра на выходах.<sup>33</sup>

Упражнения для *отработки ловли и отбивания мяча в борьбе с противником*:

1. Группа футболистов в штрафной площади забивает в одно касание. Вратарь, постоянно перемещаясь, должен перехватить мяч руками или ногами.

2. Игрок А, находящийся в 10–15 м от штрафной площади, посылает мячи в разных направлениях в штрафную. Два других игрока и вратарь стараются им овладеть.

3. Вратарь в воротах. Перед ним партнер, а в 8–10 м от ворот два соперника (А и Б) Игроки В и Г, находящиеся соответственно слева и справа от ворот, с 20–30 м поочередно направляют мячи с разной силой и по разным траекториям (низом, верхом, на дальнюю и ближнюю штанги, к 11-метровой отметке) в штрафную площадь нападающим, которые стараются поразить ворота. Задача вратаря – правильно выбрать место при игре на выходах, применяя наиболее рациональные действия (ловля, отбив, перевод).

4. Три игрока в площади ворот. Справа и слева игроки поочередно выполняют штрафные удары. Задача вратаря – в условиях непрерывного силового давления со стороны соперников правильно выбрать место и поймать или отбить мяч.

---

<sup>33</sup> Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : Спорт Академ Пресс, 2007. 472 с.

5. В штрафной и рядом с ней по 6 футболистов защищающейся и нападающей команды. Моделируются условия углового удара. Мяч посылают в разные зоны штрафной и вратарской площадки разными ударами (в том числе и закрученные). Задача вратаря – выйти и перехватить мяч.

Упражнения для *тренировки в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча* при организации атакующих действий команды:

1. За пределами штрафной площади на разном расстоянии от нее расположены три щита (цели). У вратаря – три мяча (футбольный, теннисный и набивной – вес 1 кг). Задача – вбрасывать мячи, стремясь попасть в цели в определенной последовательности (менять последовательность в весе мяча и очередности бросков в цели);

2. Вратарь выбивает мяч от ворот ногой или бросает рукой перемещающимся игрокам. Задача его – точно адресовать мяч в ноги определенному игроку. Для усложнения вводятся игроки соперника;

3. Вратарь с линии вратарской площадки выполняет удар в направлении игрока, стоящего у линии центрального круга, после чего быстро бежит к линии штрафной и выбрасывает мяч другому игроку, находящемуся в поле. Задача – точно выбивать и вбрасывать мяч находясь в постоянном движении;

4. Игрок (или двое), находящийся перед вратарем, пытается помешать голкиперу быстро и точно ввести мяч в игру. Задача – наиболее рационально (в данной ситуации) точно передать мяч игрокам.

Эти упражнения обычно вратарю знакомы, они часто встречаются в игре, и поэтому выполнять их нужно начиная с занятий в зале.

Закончив упражнения, вратарь должен обязательно расслабить мышцы, получившие большую нагрузку. С этой целью выполняются прыжки с ноги на ногу, поочередное потряхивание ногами (руки опущены вниз), расслабленные движения в плечевых и локтевых суставах, семенящий бег, ходьба.

Ловкость вратаря складывается, во-первых, из способности осваивать координационно сложные двигательные навыки и действия; во-вторых – из способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В развитии ловкости вратарю могут хорошо помочь спортивные игры – баскетбол, волейбол, настольный теннис, и особенно участие в соревнованиях по этим видам спорта. Для хорошей координации полезны упражнения со скакалкой (типа тех, что делают боксеры), акробатика (различные кувырки, перекаты, упражнения на батуте).

Общей физической подготовкой, т.е. развитием силы, скорости, прыгучести, ловкости, вратарь занимается вместе со всеми полевыми игроками. Помимо этого, развивается и общая выносливость.

Выносливость вратаря – это его способность эффективно участвовать в игре на протяжении всего соревнования.

Специальная выносливость вратаря совершенствуется в процессе тренировочных игр. Игровые ситуации в штрафной площади иногда складываются

так, что вратарь вынужден задерживать вдох или выдох. Например, при приеме мячей дыхание у вратаря часто сбивается.

Не все, наверное, знают о том, что вратарь во время приема верхового мяча на грудь или живот не дышит, но как только опасность миновала, он восстанавливает дыхание, делая глубокие вдохи и выдохи.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых: пер. с итал. / Х. Вайн. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 244 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с.
3. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – Москва : СпортАкадемПресс, 2007. – 472 с.
4. Гуревич, И.А. Соревновательно-игровой метод в процессе реализации программы физического воспитания: футбол / И.А. Гуревич // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2010. – № 6. – С. 29–47.
5. Калинин, Д.И. Развитие основных физических качеств футболистов / Д.И. Калинин // Молодой ученый. – 2016. – № 19. – С. 426–428.
6. Крутько, Г.А., Матиевская С.М. Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе / Г.А. Крутько, С.М. Матиевская // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4-2. – С. 122–125.
7. Левченко, Е.С. Футбол : учеб.-метод. пособие / Е.С. Левченко. – Ставрополь : Изд-во: СКФУ, 2014. – 159 с.
8. Люкшин, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие. – Москва : Сов. спорт, 2011. – 416 с.
9. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В.А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 22 с.
10. Плои, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. – Москва : Терра-Спорт, 2012. – 240 с.
11. Пронин, В.В. Профессиональный футбол как культурный феномен современного социума / В.В. Пронин, Ю.Т. Ревякин, А.С. Ситников // Вестник ТГПУ. – 2012. – №4. – С. 239–243.
12. Рымашевский, Г.А., Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистов высокой квалификации / Г.А. Рымашевский, С.А. Савин. – Москва, 2011. – С. 42–44.
13. Смышляев, А.В. Футбол: техника игры : учеб.-метод. пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск : Изд-во Том. политехн. ун-та, 2009. – 69 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### 1. Подвижные игры с элементами футбола и эстафеты

#### «Передачи мяча ногами»

Игроки делятся на две команды (по 5–6 чел.), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места черточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвертым номерам и т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

#### «Передачи мяча головой»

Построение, как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвертому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалеких) передачах мяча.

Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

#### «Выбей мяч из круга»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладет мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему.

Если находящемуся в середине не удастся выбить мяч из круга, то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

#### «Забей гол»

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарем становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

### **«Передай пас»**

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передает мяч через площадку партнеру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берет мяч в руки.

Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приема мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берет мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

### **«Точно в цель»**

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8–10 м от стены, где начерчены два круга радиусом 70 см. Круги расположены на расстоянии 1 м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить ее концентрическими кругами (120 см, 80 см, 40 см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

### **«Передача мячей по кругу»**

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12–16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся первой закончить передачу мячей.

Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

### **«Светофор»**

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зеленый свет» – только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зеленых кружочков.

### **«Топ- танец»**

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

### **«Стрельба по мишени»**

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

### **«Охота на индюков»**

По периметру площадки ставится как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

### **«Обманный мяч»**

Игроки, стоящие по кругу, передают друг другу мяч. 2–3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, кто поймает мяч или коснется выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

### **«Ведение мяча парами»**

Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой. Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

*Варианты проведения:*

1. Участники делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут участники меняются ролями.

2. Ведение мяча по извилистой линии.

3. Между предметами; 4. По коридору (шириной 2 м и длиной 10 м), постепенно уменьшая его ширину.

### **«Гонка мячей»**

Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча. Участники водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

*Варианты проведения:*

1. Все участники свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

### **«Игра в футбол вдвоем»**

Вратарская техника: прием и отбивание катящегося мяча. Необходимо забить гол в круг соперника, не выбегая из круга. Игроки становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2–3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает игрок, забивший большее количество мячей в круг противника.

### **«Забей в ворота»**

Вратарская техника: прием и отбивание катящегося мяча. Цель забить как можно больше голов в ворота противника

*Варианты проведения:*

1. Несколько игроков (4–6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, – это нападающие. Двое игроков (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защит-

ники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем участники меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забивает мячей в ворота.

2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

#### **«У кого больше мячей»**

Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой. Задача игроков как можно больше отбить мячей в сторону противника.

*Варианты проведения:*

1. Игроки образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40–50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

#### **«Футболист»**

Отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трех шагов, с разбега. Необходимо сделать точный удар по неподвижному мячу.

*Варианты проведения:*

1. Игроки становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу участник закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

3. Удар мячом в сетку и его прием.

#### **«Смена сторон»**

Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

*Варианты проведения:*

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7–10 игроков. На площадке в 15–20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все игроки имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

#### **«Футбольный слалом»**

Ведение мяча вокруг стоек. Ведение мяча слалом между флажками.

*Варианты проведения:*



1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6–8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5–3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т.д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

2. Ведение мяча между стоек и удар по воротам.

#### **«С двумя мячами»**

Следить за своим мячом и мячом противника. Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

*Варианты проведения:*

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5–6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один игрок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один игрок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

#### **«Сильный удар»**

Удар ногой по неподвижному мячу. Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

*Варианты проведения:*

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает игрок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щечкой»); 3. Удары внешней стороной стопы.

#### **«Попади в мишень»**

Выполнить удар по мячу с четким попаданием в мишень.

*Варианты проведения:* 1. Игроки поочередно с расстояния 7–10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает игрок, сумевший сделать больше точных попаданий; 2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Крутько Г.А., Матиевская С.М. Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе // Международный журнал экспериментального образования. 2012. № 4-2. С. 122–125.

### **Футбольные эстафеты:**

1. Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведет мяч ногами до стойки, обводит ее и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету.

2. На пути каждой команды стоят 5–6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. Затем выполняет следующий игрок. Не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч за стартовой линией и выполняет задание.

3. В 10 м перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафуетя очком.

4. Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперед, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад.

5. Эстафета проводится на одной стороне футбольного поля. Мячи кладутся на линию штрафной площадки перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью. По сигналу игроки наносят удары по воротам: сначала первые номера, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше раз поразили ворота.

6. Игрок с мячом двигается вперед, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем передает мяч очередному игроку, который подбрасывает мяч вверх и продвигается вперед, подбивая его головой.

7. Игроки, продвигаясь вперед парами, перебрасывают мяч друг другу ногой или головой.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Гуревич И.А. Соревновательно-игровой метод в процессе реализации программы физического воспитания: футбол / Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2010. № 6. С. 29–47.

## 2. Нормативы выполнения технических приемов, общей и специальной физической подготовки футболистов

Педагогический контроль является одной из форм оценки подготовленности футболистов. В качестве тестов должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические качества занимающихся. Выбираются упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательного качества.

Контрольные нормативы принимаются один раз в год, результаты заносятся в протокол.

### Общая физическая и специальная подготовка

*Упражнения для ОФП:* бег 30 м., бег 100 м., 12-ти минутный бег (тест Купера), прыжок в длину с места, пятерной прыжок с места. Бег выполняется с высокого старта, вбрасывание мяча на дальность.

*Упражнения для СФП:* бег 30 м с ведением мяча, бег 5 x 30 м с ведением мяча, вбрасывание мяча на дальность.

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

2. Бег 5 x 30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

3. Вбрасывание мяча на дальность. При вбрасывании с места в момент замаха ноги сгибаются в коленях. Мяч держится в ладонях двух рук, большие пальцы почти соприкасаются, туловище отклоняется назад. Бросок выполняется энергичным разгибанием ног, разгибанием туловища и движением рук.<sup>36</sup>

### Техническая подготовка

1. *Удары по воротам на точность* выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мяч посылается мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. *Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам* выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3. *Жонглирование мячом* – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары

---

<sup>36</sup> Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе ; сост. В.А. Шальнов. Ульяновск : УлГТУ, 2009. 22 с.

выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.<sup>37</sup>

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п\п	Упражнения	Результат	Баллы
1	Бег 30 м (сек)	4,3	5
		4,4	4
		4,6	3
2	Бег 100 м (сек)	13,2	5
		13,5	4
		14,0	3
3	12-ти минутный бег (тест Купера) (м)	3 350	5
		3 250	4
		3 150	3
4	Прыжок в длину с места (см)	250	5
		245	4
		240	3
5	Пятерной прыжок в длину (м)	12,5	5
		12,0	4
		11,0	3

#### Контрольные нормативы по специальной физической подготовки

№ п\п	Упражнения	Результат	Баллы
1	Бег 30м с ведением мяча (сек)	4,8	5
		5,2	4
		5,4	3
2	Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	26,0	5
		27,0	4
		28,0	3
3	Вбрасывание мяча на дальность(м)	21	5
		19	4
		17	3

#### Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п\п	Упражнения	Результат	Баллы
1	Удар по мячу на точность (число попаданий)	8	5
		7	4
		6	3
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,7	5
		8,5	4
		9,0	3
3	Жонглирование мячом(кол-во раз)	21	5
		20	4
		16	3

<sup>37</sup> Рымашевский Г.А., Савин С.А. Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. М., 2011. С. 42–44.