

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ ПО МЯЧУ НОГАМИ</b>	<b>4</b>
<b>2. УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ</b>	<b>10</b>
<b>3. ОСТАНОВКИ МЯЧА</b>	<b>12</b>
<b>4. ВЕДЕНИЕ МЯЧА</b>	<b>16</b>
<b>5. ОТБОР МЯЧА</b>	<b>17</b>
<b>6. ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА</b>	<b>18</b>
<b>7. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ</b>	<b>19</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>23</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>24</b>

## **Введение**

Популярность футбола известна, особенно среди молодежи. Систематические занятия футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывает всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие футболом способствует воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: выдержке, настойчивости, активности, чувства ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх и др.

Однако чтобы не просто гонять мяч по поля, а делать это профессионально, со знанием дела, необходимо обучиться элементам футбола. В связи с этим особый интерес, я считаю, вызывает проблема технической подготовки футболиста. Техническая подготовка составляет совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

## 1. Обучение ударам по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Однако приведенная последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается только один способ, а когда он доводится до совершенства, тогда только приступают к освоению следующего. Изучение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его слабейшей ногой. При разучивании ударов следует сначала обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания **удара внутренней стороной стопы**, который часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10—15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие. И еще одна деталь, на которую всегда следует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный

и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих футболистов нередко наблюдаются следующие типичные ошибки. Во-первых, слабо разворачивается стопа бьющей ноги, во-вторых, при замахе недостаточно отводится назад бьющая нога. На первых порах также не всегда осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Нередко игроки разворачивают носок опорной ноги наружу, что затрудняет движение бьющей ноги к мячу. Заметив эти ошибки, постарайтесь их устранить. Лучшее упражнение для этого — многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3—5 шагов.

**Удар серединой подъема** в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Техника его исполнения такова. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед — вверх. Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча.

При разучивании этого приема начинающие футболисты из-за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку,

необходимо совершить 8—10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на носке опорной ноги. Кроме того, они также слишком далеко от мяча ставят опорную ногу и бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы исправить эти недостатки, надо сделать специальную отметку для постановки опорной ноги и, используя этот ориентир, выполнять удары с небольшого разбега в стенку. Таким образом этот недостаток быстро устранится.

**Удар внутренней частью подъема** в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, игрок встает в 3—4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаясь наискосок и по дуге к направлению полета мяча, он наносит удар в его нижнюю часть.

**Удар внешней частью подъема** применяется как при обстреле ворот, углом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить этот прием, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота

стопы бьющей ноги внутрь. Следует также помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара.

Конечно, освоить этот прием непросто. Но вполне возможно. Главное при разучивании - подмечать свои ошибки. А они, как правило, заключаются в следующем: опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или слабо оттягивается носок бьющей ноги; или недостаточно разворачивается внутрь стопа бьющей ноги. Чтобы опорная нога имела правильное положение, нужно ставить ее при ударе на специальную отметку. А чтобы хорошо оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивать стопу внутрь, надо сделать пометку мелом на соответствующем месте стопы. После этого следует совершить 10—15 ударов в стенку с расстояния 8—10 м, контролируя правильность движения.

Удар **носком** чаще всего применяется при игре в сырую погоду, так как этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Техника выполнения этого приема аналогична технике удара серединой подъема.

Удар **пяткой** применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда у начинающих футболистов он получается правильно. Более того, не все мастера футбола умеют использовать его в игре. Вот почему уже в юном возрасте необходимо уделить разучиванию этого удара серьезное внимание. Для выполнения данного приема опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом (или же сбоку от него), а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Пяткой можно успешно

направлять мяч и в сторону от себя, что также бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего выносится вперед и немного в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

Наиболее часто встречающейся ошибкой при выполнении данного приема бывает та, когда 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.

**Резаными ударами** называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы подучить наглядное представление об этих ударах, надо поставить мяч на землю и нанести по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Это и будет резаный удар. Этот удар находит все большее применение в современном футболе. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

**Резаный удар внутренней частью подъема** выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не посередине мяча, а по той его части, которая дальше отстоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее

вращается мяч, тем круче дуга его полета. При выполнении **резаного удара внешней частью подъема** нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге. При этом вначале мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги.

Зачастую начинающим футболистам мешает правильно выполнить этот прием 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** – один из наиболее сложных технических приемов игры. Обучаясь этим ударам, следует обратить внимание на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Например, игрок выполняет удар по летящему мячу сбоку от него, стараясь попасть в ворота. Лучше повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести удар серединой подъема в середину мяча. Как правило, когда удар получается правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Пожалуй, из всех видов ударов с лета самым сложным является **удар через голову**. Он выполняется так. Когда мяч опускается до уровня плеч, туловище необходимо подать назад, опорную ногу согнуть в коленном суставе, а бьющую ногу направить резко вверх, нанеся удар посередине мяча. Чтобы мяч не полетел при этом вверх, а назад, следует нанести удар в тот момент, когда носок бьющей ноги «смотрит» вверх. Такой удар особенно красив и неожиданен для соперника, когда футболист наносит его в полете.

А теперь о наиболее типичных ошибках. Чаще всего у начинающих футболистов встречается следующий недочет: бьющая нога не движется параллельно земле, или опорная ставится слишком близко от мяча. В

результате, как правило, получается неточный или слабый удар, а подчас и срезка мяча. 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** (рис. 1) выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот. Удар с полулета выполняется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема.

Делается это так. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с мячом и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.



Рис. 1. Удары с полулета

Наиболее типичными ошибками при ударах с полулета являются следующие: или слабо оттягивается носок бьющей ноги, или 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.

## 2. Удары по мячу головой

Удары головой — неотъемлемая часть игры в футбол. Специалисты-статистики подсчитали, что удары головой в ходе футбольного матча по частоте применения занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных формах и

вариантах<sup>1</sup>. После фланговой передачи в штрафную площадь нападающий стремится ударом головой забить мяч в ворота соперника. Игрок обороны в этом случае, напротив, пытается сильным ударом головой выбить мяч за пределы опасной зоны перед воротами.

В середине поля большинство передач, посланных из зоны защиты, игроки пытаются принимать головой и передать мяч своим партнерам. Такие приемы очень часто можно наблюдать и при розыгрышах угловых ударов, когда игрок, принимая мяч головой, пытается сбросить его свободному партнеру чуть назад или в сторону, создавая тем самым благоприятные условия для удара по воротам. Все это может успешно осуществляться только в том случае, когда в команде есть футболисты, хорошо играющие головой. Поскольку в каждой команде очень мало таких игроков, то необходимо активно работать над выработкой данного навыка.

Обучаясь этому приему, следует обращать внимание на то, чтобы не только подставлять голову под мяч, как это часто бывает, а стараться прежде всего нанести удар головой в необходимом направлении, причем с определенной силой. Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, в прыжке и в броске.

При **ударе лбом с места** ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара следят за полетом мяча. Этим ударом можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

Чтобы нанести **удар головой в прыжке**, прежде всего необходимо хорошо выполнить толчок ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок же может выполняться как

---

<sup>1</sup> Андреев С.Н. Играй в футбол. – М., 1999. – С. 41.

толчком одной, так и двумя ногами одновременно. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке прыжка коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча.

При ударе боковой частью головы необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть туловища. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча. Туда же делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

Наиболее сложным является удар головой в падении (рис. 2). Он выполняется в том случае, когда мяч летит перед игроком на небольшой высоте. Игрок, не успевая добежать до мяча, делает бросок вперед — вниз.



Рис. 2. Удар головой в падении

На мой взгляд, удар головой - наиболее слабое место в подготовке игроков. Каковы причины этого? Прежде всего следует помнить, что удары головой - сложный технический прием. Ему следует уделять повышенное внимание. Часто ошибки возникают из-за боязни неприятных ощущений в момент соприкосновения мяча с головой. При разучивании этих технических приемов рекомендуется использовать облегченные, слабо накаченные мячи.

Что касается наиболее типичных ошибок у начинающих при ударах головой, можно отметить следующие: удар зачастую наносится по мячу не лбом, а макушкой только за счет кивка головой, а движение туловища не используется. Нередко также во время удара слишком низко игроки опускают голову и не смотрят на мяч. Все это ведет к неточным ударам.

### 3. Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных

мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Вот почему в последнее время термин «остановка» все чаще заменяется термином «прием» мяча. Думается, это закономерно. Ведь современный футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, подправляя его в ту сторону, которая наиболее выгодна для дальнейших действий.

Разучивание остановок (приема) мяча рекомендовано проводить одновременно с отработкой техники ударов. Вначале целесообразно освоить остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, подъемом. После этого можно перейти к разучиванию остановок различными частями тела в движении и прыжке.

**Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Этот прием выполняется так. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги угол. Таким образом она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

**Остановка катящегося мяча подошвой** 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.

Начинающие игроки, выполняя остановку катящегося мяча подошвой, часто заносят останавливающую ногу слишком высоко. Эта ошибка ведет к тому, что мяч проскальзывает под стопой. 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.

В игре футболисты часто останавливают **опускающиеся мячи и внутренней стороной стопы, и подошвой**. 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.

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.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется **остановка внешней стороной стопы**, 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.

Большую сложность для начинающих футболистов представляет остановка летящих мячей, особенно с высокой скоростью. Овладев приемом таких мячей, игрок получает в игре большое преимущество перед соперником. Как правило, летящие мячи останавливаются **внутренней стороной стопы** или **серединой подъема**. 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.

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 и бедром, и животом, и грудью. 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.

#### **4. Ведение мяча**

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях Дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча. Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на поле. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч не следует далеко отпускать, так как соперник получит благоприятную возможность для отбора мяча. При атаке соперника справа надо перевести мяч под левую ногу и наоборот так, чтобы туловище владеющего мячом находилось между мячом и соперником.

Главными ошибками при ведении мяча являются следующие: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд постоянно прикован к мячу. И в том, и в другом случае игрок не может эффективно использовать дриблинг. Какова же причина этих ошибок? В первом случае сильно закреплен голеностоп. В результате удары-толчки по мячу наносятся слишком жестко. Для исправления недостатка следует поупражняться в ведении слабо накаченного мяча. Во втором случае футболисты сильно наклоняют голову вниз. Для устранения этого просчета нужно во время

тренировок ведения на поле установить стойку в 20 м., которую нельзя упускать из виду во время ведения мяча.

## 5. 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. Основной 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.

**Отбор мяча толчком** - 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.

**Отбор мяча подкатом** - 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 дальше от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы.

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.

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.

## **6. 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 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 кистей рук - тоже типичная ошибка. Нередко начинающие игроки не заносят мяч при вбрасывании за голову, что является грубой ошибкой.

## **7. Техника игры вратаря**

Вратарь — особая фигура в команде. Роль его чрезвычайно велика. Техника игры стража ворот лишь частично схожа с техникой полевых игроков. В основном же она сильно отличается от последней, так как вратарю разрешается играть в пределах штрафной площади руками. В технике игры стражей ворот можно выделить следующие приемы: ловля мячей катящихся, низко летящих, полуввысоких и высоко летящих, ловля мячей в падении и броске, отбивание летящих мячей, вбрасывание и выбивание мячей.

Вратари должны помнить, что выполнение ими целого ряда технических приемов связано в определенной мере с опасностью получения травм. Чтобы избежать этого, на тренировках и в игре вратари должны облачаться в специальное обмундирование: стеганые трусы, наколенники, перчатки, налокотники. В то же время удобная, хорошо подогнанная форма избавляет от ссадин и ушибов при падениях, бросках, столкновениях с соперником.

**Основная стойка.** Когда игра развивается на подступах к воротам, вратарь должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Для этого он должен уметь соблюдать основную стойку, т. е. он должен уметь выбрать наиболее удобное исходное положение. Ему необходимо поставить ноги врозь, колени слегка согнуть, верхнюю часть

туловища наклонить вперед, руки, согнутые в локтях, направить вперед ладонями вниз, взгляд устремить на мяч. Из этого положения легко начать любое движение.

**Ловля катящихся и низко летящих мячей** осуществляется в стойке при параллельном расположении стоп (ноги почти сомкнуты). При приближении мяча вратарь быстро наклоняется вперед, чуть сгибает ноги в коленях и подхватывает мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. Затем выпрямляется и прижимает мяч к груди. Взгляд до этого момента устремлен на мяч. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне, вратарь одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближайшей ногой и еще до касания мяча руками приставляет дальнюю ногу.

Нередко для большей надежности вратари осуществляют ловлю катящихся мячей в стойке на одном колене. В этом случае вес тела почти полностью приходится на сильно согнутую в колене опорную ногу. Другая нога, разворачиваясь наружу, опускается на колено около опорной ноги. Голень ее становится поперек, преграждая путь мячу. Руки между ногами почти касаются земли. Коснувшись ладоней, мяч направляется по предплечьям и прижимается к груди или животу.

**Ловля полувысоких мячей**, т.е. летящих выше колена и ниже головы, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами представляет как бы ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч прокатывается последовательно по ладоням, предплечьям и прижимается к туловищу. Если вратарь находится в этот момент в положении шага, то в целях уменьшения силы удара вес тела переносится на сзади стоящую ногу.

**Ловля высоко летящих мячей**, т.е. выше головы, осуществляется на месте и в прыжке. При ловле на месте руки вытягиваются вверх, ладони

обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч мягким движением переносится к груди. Ловля мяча в прыжке может выполняться на месте или в движении толчком одной или двумя ногами. Приземляется вратарь в положении ноги врозь.

**Ловля мячей в падении и броске.** Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, часто выполняется в падении (рис. 3). Пытаясь достать мяч, вратарь как бы стелется по земле, касаясь последовательно поверхности голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой — сверху и подтягивается к

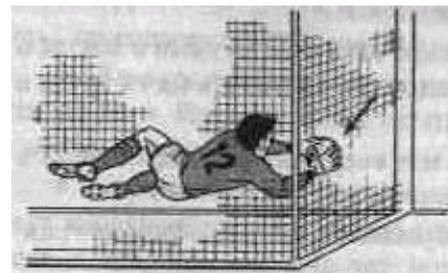


Рис. 3. Ловля мяча в падении

груди. Ловля в падении применяется и после выхода вратаря из ворот на соперника, ведущего

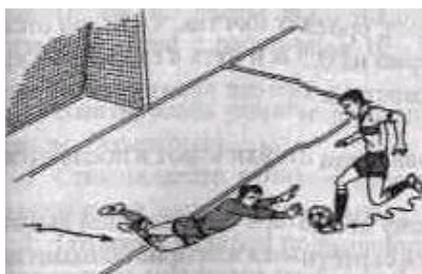


Рис. 4. Ловля мяча после выхода из ворот

мяч (рис. 4). Действия вратаря в этот момент направлены на то, чтобы овладеть слишком далеко отпущенным мячом или преградить путь к мячу. С этой целью вратарь падает

вдоль ворот, преграждая путь сопернику даже в том случае, если мяч после падения

все же окажется в ногах соперника.

Ловля низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске. Вратарь энергично отталкивается вверх - в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу. Пальцы слегка разводятся, что создает большую площадь для приема мяча. В момент ловли руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. При падении на землю следует сгруппироваться.

**Отбивание** летящих мячей. Когда в падении или броске вратарь не в силах поймать мяч, он отбивает его ладонью. Если же мяч опускается перед воротами и при этом возникает возможность овладеть им со стороны соперников, вратарь отбивает его кулаком или кулаками. Удар

выполняется фалангами сжатых в кулак пальцев за счет сгибания рук в локтевых суставах. Делается это, как правило, в прыжке.

**Выбрасывание мяча** осуществляется вратарем после ловли. Задача вратаря - быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание осуществляется одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу. При вбрасывании мяча из-за плеча рука, поддерживающая мяч, сгибается в локте и поднимается до уровня головы. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением вперед - вниз предплечья и заканчивается энергичным движением кисти. В результате мяч летит в направлении цели. В этот момент свободная рука вытягивается в сторону и назад, а вес тела перемещается на впереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади.

Рассмотрим ошибки, которые начинающие вратари допускают при вбрасывании. Например, вначале у многих при замахе мяч соскальзывает с руки. Причина этого в том, что мяч неправильно захватывается и удерживается рукой. Вот почему необходимо тем, кто допускает эту ошибку, во время тренировок контролировать поддержку мяча разжатыми пальцами и ладонью. Иной раз мяч просто не доходит до адресата. Дело здесь в том, что вратари, спеша ввести мяч в игру, забывают о таком важном элементе, как энергичное заключительное движение кисти. Им можно посоветовать выполнять вбрасывание, стоя у стенки и контролируя движение кисти в момент выпуска мяча из руки.

## **Заключение**

Техническая подготовка очень важна для футболиста. Чтобы подготовить игрока высокого класса, необходимо освоение всего технического арсенала футбола, начиная с детства. Последовательность обучения техническим приемам рекомендуется следующая. Сначала следует ознакомиться с ударами по мячу ногами и остановками мяча. После освоения этих приемов можно участвовать в играх 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. В дальнейшем, на основе изученных приемов, следует приступить к изучению разнообразия технических приемов, т.е. после ударов ногами по мячу и остановок мяча следует приступить к обучению его ведению, выполнению финтов, затем - к разучиванию техники ударов по мячу головой, вбрасывания и, наконец, отбора мяча. Естественно, такая последовательность совсем не означает, что занимающиеся, не освоив того или иного приема, не должны играть в футбол. Предлагаемая последовательность в обучении техническим приемам предполагает освоение начинающими футболистами всего технического арсенала постепенно на основе уже освоенного материала.

Усложнение выполнения технических приемов рекомендуется строить в такой последовательности: сначала на месте, затем в движении, при пассивном сопротивлении соперника, при активном сопротивлении соперника и, наконец, в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных играх. При этом выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как такие упражнения проводятся в основном с целью создания у начинающих первичного представления о структуре изучаемого приема. После опробования приема на месте следует перейти к его выполнению в движении. Конечно, обучение отдельным техническим приемам не должно быть самоцелью. Процесс обучения должен строиться творчески, а уже освоенные приемы нужно увязывать с противодействием соперника.

## Список литературы

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: Помпадур, 1999.
2. Годе М. Спорт/ 50/50: Опыт словаря нового мышления. – М.: Прогресс, 1989. – С.176- 181.
3. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.