



# **ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ФУТБОЛ)**

ВИТЕБСК  
2020

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

# **ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ФУТБОЛ)**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2020*

УДК 796.322(075.8)  
ББК 75.576я73  
П42

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 22.10.2020.

Составитель: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев**

**Рецензенты:**

доцент кафедры теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,  
кандидат педагогических наук *В.А. Талай*;  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
УО «ВГТУ», доцент *А.Г. Мусатов*

**П42** **Повышение спортивного мастерства (футбол) : методические рекомендации / сост. В.А. Хлопцев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 49 с.**

В методических рекомендациях представлены основы обучения технике и тактике игры в футбол, а также раскрыто содержание техники и тактики футбола в рамках учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства».

Данное учебное издание способствует формированию у студентов профессионально-педагогических навыков: изучения техники и тактики игры, объяснения и показа упражнений, овладения методами обучения приемам игры, организации группы для занятий и их проведения. Предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта дневной формы получения образования специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» при подготовке к занятиям.

УДК 796.322(075.8)  
ББК 75.576я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

## СОДЕЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ФУТБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ .....	5
Бег, ходьба .....	5
Остановки .....	5
Повороты .....	6
Прыжки .....	6
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ ПО МЯЧУ .....	7
Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы .....	7
Техника ударов по мячу внешней частью подъема .....	8
Техника ударов по мячу внутренней частью подъема .....	8
Техника ударов по мячу средней частью подъема .....	9
Техника ударов по мячу головой .....	12
Методические приемы обучения технике ударов по мячу .....	13
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСТАНОВКАМ МЯЧА В ФУТБОЛЕ .	17
Техника остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы .....	17
Техника остановки мяча внутренней, внешней, средней частью подъема, грудью .....	19
Методические приемы обучения технике ударов по мячу .....	22
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА В ФУТБОЛЕ .....	25
Техника ведения мяча .....	25
Методические примы обучения технике ведения мяча .....	26
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДВИЖЕНИЯМ В ФУТБОЛЕ .....	27
Техника обманных движений .....	27
Методические примы обучения технике обманных движений .....	30
ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ В ФУТБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ .....	32
Техника игры вратаря .....	32
ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ФУТБОЛЕ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ .....	38
Тактика игры в защите: индивидуальные действия .....	38
Тактика игры в нападении: индивидуальные действия .....	39
ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ФУТБОЛЕ: ГРУППОВЫЕ, КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ .....	41
Тактика игры в нападении: групповые действия .....	41
Тактика игры в защите: групповые действия .....	42
Командные тактические действия .....	43
Методика обучения тактике игры в защите и нападении в футболе .....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Целью преподавания дисциплины «Повышение спортивного мастерства» является повышение уровня физической, технической, тактической подготовленности обучающихся. Достижение цели решается посредством следующих задач:

- участие в организации соревнований и судейство соревнований по футболу;
- совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки в футболе;
- совершенствование знаний, умений и навыков контроля различных сторон подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение методикой проведения занятий по футболу;
- приобретение навыков планирования занятий по футболу в учреждениях образования;
- приобретение навыков планирования занятий по футболу во внеклассной работе, во внешкольной работе (секционные занятия, кружки).

Содержание учебной работы по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов факультетов физической культуры учреждения высшего образования. Целевые установки курса «Повышение спортивного мастерства» направлены на подготовку будущего профессионала со всеобъемлющим видением своей профессиональной деятельности. Будущий дипломированный специалист-педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять ее на практике. Применение и поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых должно стать постоянной обязанностью педагога. Дисциплина «Повышение спортивного мастерства (спортивные игры)» относится к циклу дисциплин учебного плана, как дополнительный вид обучения.

В результате изучения тем в рамках данного курса студент должен:

**знать:**

- методику совершенствования технического мастерства;
- методику совершенствования тактического мастерства;
- методику развития двигательных способностей;
- правила соревнований;

**уметь:**

- выполнять технические и тактические действия в футболе;
- реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать средства и методы направленного развития двигательных способностей и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в процессе проведения занятий по футболу;
- выбирать и использовать педагогические средства и методы восстановления в процессе подготовки спортсменов;
- выполнять различные функциональные обязанности в составе судейской бригады при проведении соревнований;
- планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку;

**владеть:**

- техникой и тактикой вида спорта;
- методиками физической, технической и тактической подготовки;
- приемами оказания помощи при выполнении физических упражнений;
- методикой восстановления работоспособности и физического состояния спортсмена;
- умениями и навыками судейства соревнований в избранном виде спорта;
- приемами страховки и первой медицинской помощи.

# ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ФУТБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

## БЕГ, ХОДЬБА

Бег является основным средством передвижений в футболе. В футболе используются следующие приёмы бега:

- обычный,
- спиной вперёд,
- скрестным шагом,
- приставным шагом.

*Обычный бег* применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По своей структуре этот бег мало отличается от легкоатлетического, имея лишь определённые различия в длине, частоте шагов и их ритме.

Бег *спиной вперед* используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег *скрестным шагом* применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега. Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег *приставным шагом* используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют раз личные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

## ОСТАНОВКИ

Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке *прыжком* выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку *выпадом* осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног. После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

## ПОВОРОТЫ

При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

## ПРЫЖКИ

Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногами, грудью, головой и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

*Прыжки толчком одной ногой* характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

*При прыжке толчком двумя ногами* с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

### ***Методика обучения перемещению***

При подборе и использовании упражнений для обучения технике перемещений необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения должны состоять из основных приемов и способов техники передвижения футболистов и их сочетаний;
- упражнения необходимо выполнять в переменном темпе;
- упражнения должны преимущественно отражать специфику игровых передвижений.

*Комплекс упражнений, направленных на освоение разновидностей бега, поворотов и остановок:*

1. Быстрая ходьба, переходящая в бег.
2. Бег по прямой в медленном, быстром и среднем темпе.
3. Бег по прямой с ускорением.
4. Бег по прямой с изменением скорости: быстро – медленно – быстро.
5. Стартовые ускорения обычным бегом и остановками.
6. Стартовые ускорения бегом спиной вперед и остановками.
7. Стартовые ускорения скрестным шагом и остановками.
8. Стартовые ускорения приставным шагом и остановками.

9. Стартовые ускорения в беге различными приемами по дуге (кругу), по виражу, в гору, под гору и остановки.

10. Стартовые ускорения в беге различными приемами по прямой, дугам и виражу после поворотов.

11. Стартовые ускорения в беге различными приемами из различных положений (высокий и низкий старт, полуприсед, сед, положение лежа, с закрытыми глазами и т.д.).

12. Бег различными способами между предметами, расположенными на расстоянии 1,5–2 м.

13. Челночный бег: лицом вперед, спиной вперед.

14. Эстафеты с использованием различных разновидностей бега.

15. Подвижные игры: “Невод”, “Вызов номеров”, “Пустое место”, “Вороны и воробы”, “Салки” и др.

#### *Комплекс упражнений, направленных на освоение прыжков*

Необходимо выполнять следующие виды прыжков:

1. На одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад.
2. На одной ноге вперед и назад с продвижением вправо и влево.
3. На одной ноге вперед и назад, вправо и влево с различной последовательностью.
4. Попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад.
5. Попеременно вперед и назад с продвижением вправо и влево.
6. Попеременно толчком правой и левой ноги в различных направлениях и последовательности.
7. На правой ноге вправо с приземлением на левую и наоборот.
8. Толчком двух ног с продвижением в различных направлениях.

## **ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ ПО МЯЧУ**

### **ТЕХНИКА УДАРОВ ПО МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ**

Предварительная фаза – разбег. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Замах выполняется во время последнего бегового шага после заднего толчка. Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Удар осуществляется резким захлестывающим движением голени и стопы. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. Рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки, когда ударная нога движется вместе с мячом, обеспечивая большую скорость движения и точность полёта мяча.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед – вверх и ОЦТ перемещается в сторону движения ноги (рисунки 1).





Рисунок 1 – Удар внутренней стороной стопы

Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

### ТЕХНИКА УДАРОВ ПО МЯЧУ ВНЕШНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА

Удар **внешней частью подъема** наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рисунок 2).



Рисунок 2 – Удар внешней частью подъема

### ТЕХНИКА УДАРОВ ПО МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА

Удар **внутренней частью подъема** используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рисунок 3). Разбег выполняется под углом  $30-60^{\circ}$  по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во

фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



Рисунок 3 – Удар внутренней частью подъема

### ТЕХНИКА УДАРОВ ПО МЯЧУ СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА

**Удар средней частью подъема** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рисунок 4). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.



Рисунок 4 – Удар средней частью подъема

**Удар носком** выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате. При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

**Удар пяткой** существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью, достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед.

Рабочую фазу – удар – выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле. Одним из вариантов является удар пяткой “секретно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается. Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10–15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

**Удары по неподвижному мячу.** При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

**Удары по катящемуся мячу.** Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

**Удары по летящему мячу.** Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

**Удар с поворотом** используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам (рисунок 5). В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.



Рисунок 5 – Удар с поворотом

**Удар через себя** выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад. Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед, движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед–вверх–назад. В это время происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, необходимо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому служит также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад, для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке “ножницами” (рисунок 6).



Рисунок 6 – Удар через себя

**Удар с полуполета** обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рисунок 7). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Это особенно важно, если опорная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по трудно достигаемому мячу.



Рисунок 7 – Удар с полулета

### ТЕХНИКА УДАРОВ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

В технике ударов по мячу головой различают подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

*Подготовительная фаза* – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

*Рабочая фаза* – ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

*Завершающая фаза* – принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

**Удар по мячу средней частью лба с места.** Спортсмен выставляет одну ногу на шаг вперед (расстояние между ногами 50–70 см), руки на уровне плеч, чуть согнуты в локтях. В первой фазе игрок, начиная с бедер, отклоняет корпус назад, мышцы при этом напряжены, подбородок лежит на груди, колени согнуты. Во второй фазе футболист резко подает корпус вперед и серединой лба наносит удар по мячу. После выполнения удара корпус игрока остается в наклоне, плечи отведены назад (рисунок 8).



Рисунок 8 – Техника выполнения удара средней частью лба с места

**Удар по мячу средней частью лба с поворотом** используется, если нужно изменить траекторию полета мяча. При выполнении удара без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30–50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Формируется исходное положение, идентичное с позой при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

**Удар по мячу головой назад с места** является одной из разновидностей ударов по мячу головой, применяется в соответствующих игровых ситуациях. Техника выполнения удара: футболист сильно сгибает ноги в коленях, отклоняя туловище назад с таким расчетом, чтобы попасть точно “под мяч”. Затем игрок, быстро разгибая ноги в коленях и одновременно вынося вперед бедра, наносит удар по мячу.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ ПО МЯЧУ

### *Обучение технике удара внутренней стороной стопы*

#### *Последовательность обучения:*

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Удары по неподвижному мячу с места.
3. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу.
4. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.
5. Удары по катящемуся вперед мячу и удары по мячу, катящемуся навстречу игроку.
6. Удары по мячу с лета, с лета после отскока от земли (игрок сам подбрасывает мяч), с места и с разбега.
7. Удары с лета по мячу (мяч подбрасывает партнер, находясь на расстоянии 2–3 м).
8. Удары по мячу с полулета (сначала игрок сам подбрасывает себе мяч, затем – партнер).
9. Удары по воротам внутренней стороной стопы с различных дистанций и под разными углами (задачи: поразить ворота; попасть в ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, попасть в заданную часть по воздуху).

#### *Типичные ошибки:*

1. Угол между стопами и во время выполнения удара, и после него составляет менее 90°.
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.

#### *Упражнения для обучения удару внутренней стороной стопы:*

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.

### ***Обучение технике удара внутренней частью подъема***

*Последовательность обучения:*

1. Удары по неподвижному мячу (необходимо выдерживать определенный угол между траекторией разбега и направлением удара: 30–60°).

2. Удары по мячу после ходьбы и бега с невысокой скоростью.

3. Удары по катящемуся вперед мячу.

4. Удары по мячу, катящемуся со стороны, противоположной направлению удара.

5. Удары по мячу, катящемуся сбоку.

6. Удары по мячу, выпущенному с рук.

7. Догнать мяч, брошенный партнером, нанести удар по мячу после первого отскока от земли.

8. Нанесение ударов с лета по мячу, подброшенному партнером.

9. Удары по воротам заданным способом с различных дистанций и положений (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; поразить заданную часть ворот).

*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.

*Упражнения для обучения удару внутренней частью подъема:*

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.

### ***Обучение технике удара средней частью подъема***

Начинать обучение следует ударами с лета, так как во время выполнения ударов по неподвижному мячу у новичков возникает боязнь зацепить носком грунт. Рекомендуется использовать жонглирование мячом в качестве подводящего упражнения. “Чувство” мяча помогают приобрести следующие упражнения:

1. Имитация удара без мяча.

2. Удары по подвешенному мячу.

3. Удары по выпущенному с рук мячу после его отскока.

Во всех упражнениях мяч необходимо подбрасывать строго снизу-вверх, без подкручивания. Начинать движение к мячу следует в момент его отскока, чтобы успеть выполнить эффективный замах ногой.

4. Удары по мячу, выпущенному с рук во время бега.

5. Удары по мячу, брошенному партнером (траекторию полета мяча нужно считать таким образом, чтобы игрок успевал “выйти” навстречу мячу и нанести удар).
6. Догнать мяч, брошенный партнером вперед и после отскока нанести удар.
7. То же самое, только удар нанести с лета, не дожидаясь касания мячом земли.
8. Удары с лета по мячу, брошенному партнером с различных расстояний.
9. Удары по мячу с полулета.
10. Удары по неподвижному мячу.
11. Удары по неподвижному мячу с прыжком на опорную ногу.
12. Удары по мячу, катящемуся вперед.
13. Удары по катящемуся навстречу мячу.
14. Передачи мяча или удары в стенку без остановки.
15. Удары по воротам с различного расстояния (задачи: поразить ворота; поразить ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть по воздуху).

*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.

#### ***Обучение технике удара внешней частью подъема***

*Последовательность обучения:*

1. Удары по подвешенному мячу.
2. Удары с места и с разбега по мячу, подброшенному вверх партнером.
3. Игрок сам подбрасывает мяч и после отскока наносит удар.
4. Партнер подбрасывает мяч, находящемуся напротив него игроку. Игрок после отскока наносит удар.
5. То же самое, только игрок, не дожидаясь отскока мяча, наносит удар с лета.
6. Все перечисленные выше удары выполнять с полулета.
7. Удары с места по неподвижному мячу.
8. Удары по неподвижному мячу после прыжка на опорную ногу с одного шага.
9. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега с прыжком на опорную ногу.
10. Удары по катящемуся вперед мячу.
11. Удары по катящемуся сбоку мячу.
12. Удары по катящемуся навстречу мячу.
13. Удары по воротам с различных дистанций и под разными углами (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть ворот по воздуху).

*Типичные ошибки:*

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

#### ***Обучение технике удара средней частью лба с места***

*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).



### **Обучение технике удара средней частью лба с поворотом**

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

### **Обучение технике удара головой назад с места**

*Последовательность обучения:*

1. Выполнение обоих 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.

### **Обучение технике удара головой в движении**

*Последовательность обучения:*

1. Игроки располагаются на поле парами. Один подбрасывает мяч руками снизу, другой сначала во время бега трусцой, а затем во время 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.

### **Обучение технике удара головой после толчка обеими ногами**

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные упражнения с выпрыгиваниями 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.

### **Обучение технике удара головой после толчка одной ногой**

*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.

### ***Особенности 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:*

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.

## **ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСТАНОВКАМ МЯЧА В ФУТБОЛЕ**

### **ТЕХНИКА ОСТАНОВКИ МЯЧА ПОДОШВОЙ, ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ**

**Остановка мяча ногой** – наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

*Подготовительная фаза* – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

*Рабочая фаза* – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена.

В момент касания мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

*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).

**Остановка мяча внутренней стороной стопы** используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности. Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу (рисунок 9). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед – навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на  $90^\circ$ . Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы, движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. В подготовительной фазе при этом останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

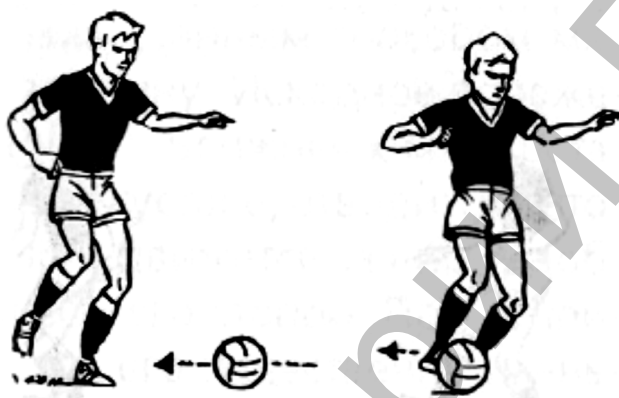


Рисунок 9 – Остановка мяча внутренней стороной стопы

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рисунок 10). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.



Рисунок 10 – Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

**Остановка мяча подошвой** используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на

30–40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5–10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рисунок 11). Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок приподнят, а нога расслаблена. Остановка производится в момент касания мяча земли, в этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.



Рисунок 11 – Остановка мяча подошвой

### ТЕХНИКА ОСТАНОВКИ МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ, ВНЕШНЕЙ, СРЕДНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА, ГРУДЬЮ

**Остановка мяча подъемом**, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения. Так как останавливающая поверхность, т.е. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз–назад (рисунок 12).

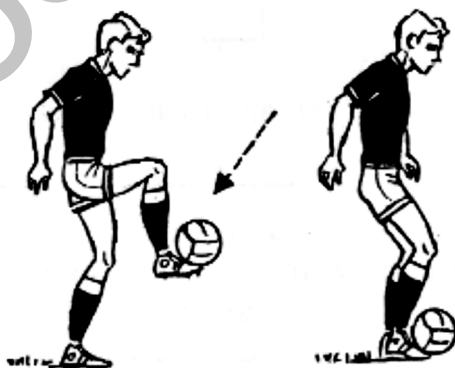


Рисунок 12 – Остановка мяча подъемом

**Остановка мяча бедром** часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а амортизирующий путь значителен.

В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз–назад.

**Остановки мяча с переводом.** В современном футболе все реже используют остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию. Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям. Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

**Перевод мяча внутренней частью подъема.** Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение – вполборота к опускающемуся мячу (рисунок 13). Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо “достать” мяч в момент отскока и накрыть его стопой. При соприкосновении мяча с расслабленной стопой скорость его существенно уменьшается. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.



Рисунок 13 – Перевод мяча внутренней частью подъема

**Перевод мяча внешней частью подъема.** Исходное положение – лицом к опускающемуся мячу (рисунок 14). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Поза, идентичная положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.



Рисунок 14 – Перевод мяча внешней частью подъема

**Остановка мяча грудью.** Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

*В подготовительной фазе* принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50–70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

*Рабочая фаза* характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом. Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях. При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить большой амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноге (рисунок 15). При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

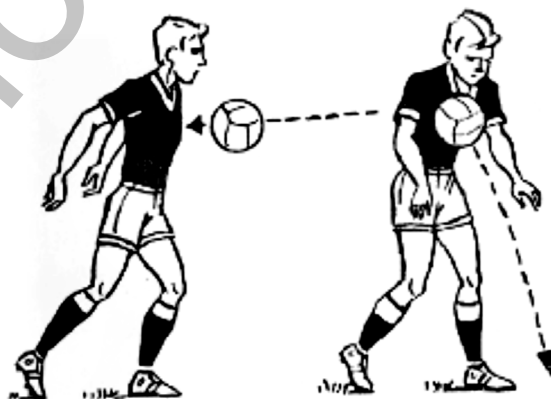


Рисунок 15 – Остановка мяча грудью

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частью груди (рисунок 16) уступающее движение выполняется за счет поворота туло-

вища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на  $180^{\circ}$ , футболист контролирует мяч, скорость которого заметно погашена. Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево). Меньшее уступающее движение (поворот на  $40-60^{\circ}$ ) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию. Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

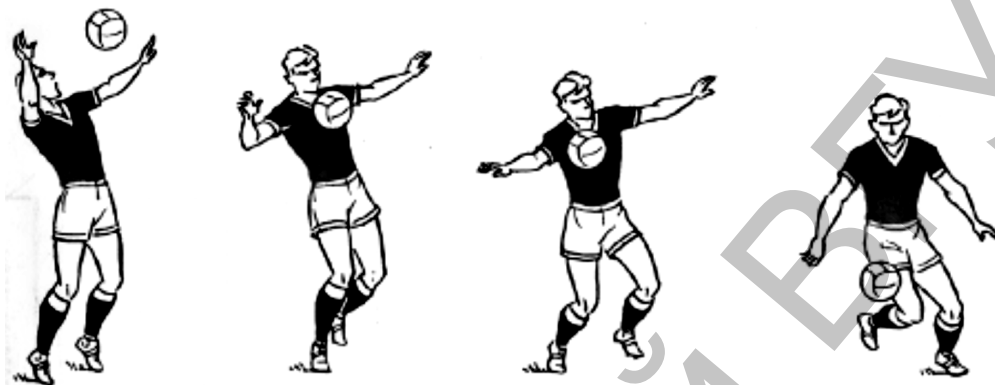


Рисунок 16 – Перевод мяча грудью

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ ПО МЯЧУ

### *Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы*

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Остановка катящегося навстречу мяча, выпущенного партнером.
3. То же самое упражнение выполнять в движении (ходьба, бег).
4. Остановки мяча, катящегося с различной скоростью и с разных направлений.

*Типичные ошибки:*

1. Нога, которой футболист останавливает мяч, сильно напряжена.
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.
5. Отсутствие зрительного контроля за движением мяча.

### *Обучение технике остановки летящего мяча внутренней стороной стопы*

*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.

### **Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы после его отскока от земли**

*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.

### **Обучение технике остановки мяча внешней стороной стопы после его отскока от земли**

*Последовательность обучения:*

1. Неподвижный мяч находится на расстоянии 20 см от опорной ноги. Футболист дальнюю от мяча ногу выносит скрестно (по отношению к опорной ноге) и внешней стороной стопы переводит мяч в противоположную сторону.
2. Игрок сбрасывает себе мяч и в момент его приземления ногу, которая находилась в скрестном положении, переносит в сторону, выполняя остановку мяча.
3. Футболист выполняет остановку мяча, подброшенного партнером вверх двумя руками, после второго отскока от земли.
4. То же упражнение, только остановить мяч после первого отскока.
5. Остановка мяча после ходьбы, бега по прямой.
6. Остановка мяча с поворотом на  $90^\circ$ , затем – на  $180^\circ$ .

*Типичные ошибки:*

1. Останавливающая мяч нога не развернута носком в середину.
2. Неправильная, по отношению к месту отскока мяча от земли, постановка опорной ноги.

### **Обучение технике остановки мяча подошвой после его отскока от земли**

*Последовательность обучения:*

1. Игрок выпускает из рук мяч, находящийся на уровне груди, и старается выполнить его остановку после второго отскока от земли.
2. Остановить после второго отскока мяч, брошенный партнером (снизу–вверх) с большого расстояния.
3. Стоя на месте, остановить мяч после его первого отскока от земли.
4. Те же упражнения выполнить во время ходьбы и бега (мячи летят навстречу игроку).



*Типичные ошибки:*

1. Вес тела не полностью перенесен на опорную ногу. Для избежания такой ошибки футболистам необходимо сохранять вес тела на опорной ноге и после остановки.
2. Очень большой либо недостаточный угол между подошвой и поверхностью поля.
3. Игрок останавливает мяч нижней частью носка, а не всей поверхностью подошвы. Причина данной ошибки – слишком большое расстояние между местом приземления мяча и точкой постановки опорной ноги.

### ***Обучение технике остановки мяча средней частью подъема***

*Последовательность обучения:*

1. Имитация остановки без мяча.
2. Положив мяч на подъем стопы (исключить контакт с голенью), выполнять махи ногой небольшой амплитуды.
3. Остановки брошенного партнером с небольшого расстояния мяча различного размера и веса.
4. Выполнение остановок брошенного партнером мяча после его отскока от земли.
5. Остановки мяча, брошенного партнером, в воздухе.
6. Выполнять то же упражнение во время ходьбы или бега.

*Типичные ошибки:*

1. Низкий вынос ноги, останавливающей мяч.
2. Футболист быстро опускает вниз останавливающую ногу, поэтому контакт с мячом длится очень мало времени.
3. Слишком медленное опускание стопы ноги, которой выполняется остановка, приводит к отскоку мяча на значительное расстояние.

### ***Обучение технике остановки мяча голенью***

*Последовательность обучения:*

1. Имитация упражнения без мяча.
2. Остановить после второго отскока от поверхности земли мяч, подброшенный партнером снизу–вверх.
3. Выполняя то же упражнение, остановить мяч после первого отскока.
4. Остановить мяч во время ходьбы, затем – во время бега.

*Типичные ошибки:*

1. Неправильная, относительно точки приземления мяча, постановка стопы опорной ноги.
2. Выполнение остановки мяча не боковой, а передней поверхностью голени.

### ***Обучение технике остановки мяча бедром***

*Последовательность обучения:*

1. Имитация движений без мяча.
2. Футболист подбрасывает мяч вверх, останавливая его бедром.
3. Игрок останавливает мяч, подброшенный партнером.
4. Игрок выполняет то же упражнение, только во время движения.

*Типичные ошибки:*

1. Футболист очень медленно или очень быстро опускает останавливающую мяч ногу.
2. Выполнение остановки не бедром, а коленом.
3. Игрок с опозданием начинает опускать бедро, поэтому мяч сильно отскакивает вверх.

### **Обучение технике остановки мяча животом**

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные движения без мяча.
2. Остановка животом на месте мяча, брошенного партнером с расстояния 7–12 м, после второго отскока от земли.
3. Остановка на месте мяча после его первого отскока. Мяч выбрасывать из-за головы, из-за боковой линии (расстояние до игрока 7–10 м) так, чтобы он отскочил от земли за 1,5 м перед футболистом.
4. Выполнить то же упражнение (3) в процессе ходьбы и медленного бега.
5. Остановить отскочивший мяч сначала во время бега, затем, опережая соперника.

*Типичные ошибки:*

1. Точка отскока мяча находится очень близко к игроку, поэтому мяч может проскочить между ногами или около ног.
2. Отскочивший мяч попадает в руку футболиста. Чтобы этого не произошло, следует отводить руки в стороны.
3. Игрок не располагается напротив приближающегося мяча; в таком случае отскочивший мяч касается не живота, а другой части тела либо оказывается сбоку от футболиста.

### **Обучение технике остановки мяча грудью**

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные движения без мяча.
  2. Выполнение различными способами остановки мяча, подброшенного партнером.
  3. Выполнение остановки мяча, подброшенного партнером, во время бега.
- Типичные ошибки:*
1. Мяч останавливается не грудью, а выдвинутым вперед плечом, поэтому отскакивает в сторону, а не вперед.
  2. При выполнении остановки первым способом футболист с опозданием отводит грудь назад – мяч отскакивает далеко от игрока.

## **ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА В ФУТБОЛЕ**

### **ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА**

**Ведение мяча ногой.** Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10–12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1–2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения. В обоих 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 производится удар. Различают несколько основных спосо-

бов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рисунок 17).



Рисунок 17 – ведение мяча: а) средней частью подъема; б) внутренней стороной стопы; в) внешней частью подъема; г) носком

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления. При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

### *Обучение технике ведения 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, “слаломом” (между флажками, “фишками”).

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.

*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.

## ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДВИЖЕНИЯМ В ФУТБОЛЕ

### ТЕХНИКА ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в *подготовительной фазе* направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. *Фазе реализации* свойственна значительная вариативность, которая обусловливается различными ситуациями и тактическими соображениями.

**Финт “уходом”.** Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

**“Уход” выпадом.** При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником

на расстояние 1,5–2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед (рисунок 18). Причем проекция ОЦТ не доходит до площади

опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево–вперед.



Рисунок 18 – Финт “уход” выпадом

**“Уход” с переносом ноги через мяч.** Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рисунок 19). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рисунок 19 – Финт “Уход” с переносом ноги через мяч

**Финт “ударом” по мячу ногой.** Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди–сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой (рисунок 20). Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча, для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замед-

лением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.



Рисунок 20 – Финт “ударом” ногой

**Финт “ударом” по мячу головой.** В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рисунок 21). Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.



Рисунок 21 – Финт “ударом” по мячу головой

**Финт “остановкой” мяча ногой.** Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером. Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку–сзади применяется финт “остановкой” с наступлением и без наступления на мяч подошвой. В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рисунок 22). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении. При выполнении обманного движения “остановкой” мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.



Рисунок 22 – Финт “остановкой” мяча ногой.

**Финт “остановкой” грудью и головой.** Подготовительная фаза при обманном движении “остановкой” опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ

*Обучение технике финта “обманный удар–передача–ведение”.*

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнить движение без нанесения удара с доскоком после одного шага, поставив стопу на мяч.

3. Выполнить упражнение 2 во время ходьбы, затем – бега с различной скоростью.
4. После исполнения финта сделать передачу или продолжить ведение мяча.
5. Выполнить упражнение 4 с участием противодействия соперника.

#### ***Обучение технике финта с оттягиванием мяча назад***

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные движения без мяча.
2. Отработка занесения стопы над мячом.
3. Выполнить упражнение 2 с оттягиванием мяча назад стопой.
4. Выполнить упражнение 3 во время ходьбы, затем – бега с различной скоростью.
5. Выполнить упражнение 4 сперва в присутствии пассивного соперника, затем в условиях единоборства с активным противником.

#### ***Обучение технике финта***

##### ***“ударом” по мячу головой (с последующим приемом мяча ногой)***

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение упражнения, состоящего из движений окончания первой фазы и отведения туловища назад – мяч не останавливать, позволить ему упасть на землю.
3. Выполнить упражнение 2, остановив мяч грудью.
4. Выполнить упражнение 3, но мяч остановить ногой на земле.
5. Выполнить финт с пассивным и активным противодействием соперников.

#### ***Обучение технике финта “остановкой”***

##### ***с наступанием на мяч подошвой и изменением направления движения***

*Последовательность обучения:*

1. Подготовительные упражнения без мяча: бег, остановка, изменение направления движения.
2. Подбежать к неподвижному мячу и поставить на него подошву.
3. Подбежав и поставив на мяч подошву, сразу перейти на ведение со своевременным выполнением поворота сначала на 90°, затем на 180°.
4. Выполнить упражнение 3 с противодействием соперника.

#### ***Обучение технике финта с занесением ноги над мячом***

*Последовательность обучения:*

1. Движением вперед и назад выполнять занесение ноги над неподвижным мячом.
2. Подбежав к мячу, выполнить упражнение 1.
3. Выполнить упражнение 2, когда мяч находится в движении.
4. Выполнить упражнение 3, но с противодействием соперника.

#### ***Обучение технике финта “остановкой” мяча “другой” ногой***

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение упражнения 1 около неподвижного мяча.
3. После первой фазы движений выполнить финт с ведением мяча в противоположном направлении.
4. Выполнить упражнение 3 с оказывающим противодействие соперником.
5. Выполнение всего упражнения: партнер делает передачу навстречу, противник находится за спиной.



### **Обучение технике финта с пропуском мяча**

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные движения без мяча.
2. Футболист выполняет удар мячом в стену, стартует к отскочившему мячу, затем, останавливаясь, пропускает его, после чего осуществляет поворот на 180° и догоняет мяч.
3. Партнер посылает мяч навстречу игроку, тот выполняет финт.
4. Выполнение финта с противодействием соперника.

### **Обучение технике финта с поворотом**

*Последовательность обучения:*

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение всех движений финта около неподвижного мяча.
3. Выполнение упражнения 2 с мячом, посланным партнером.
4. Выполнение упражнения 3 сначала с пассивно, а затем и с активно противодействующим соперником.

### **Обучение технике финтов, используемых во время ведения мяча**

*Последовательность обучения:*

1. Отработка переноса веса тела с ноги на ногу.
2. Выполнение упражнения 2 во время ходьбы, бега.
3. Выполнение упражнения 3 перед воткнутым в землю флажком.
4. Отработка финта перед неподвижным мячом.
5. Выполнение упражнения 4 с оттягиванием мяча стопой в сторону.
6. Выполнение финта перед неподвижным противником.
7. Выполнение финта игроком, ведущим мяч навстречу движущемуся сопернику.

## **ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ В ФУТБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ**

**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 (рисунок 23). 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.



Рисунок 23 – Ловля катящегося мяча снизу

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рисунок 24). 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.



Рисунок 24 – 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 (рисунок 25). 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.



Рисунок 25 – 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 (рисунок 26). 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.



Рисунок 26 – Ловля мяча сверху

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рисунок 27). 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.



Рисунок 27 – 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 (рисунок 28). 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.

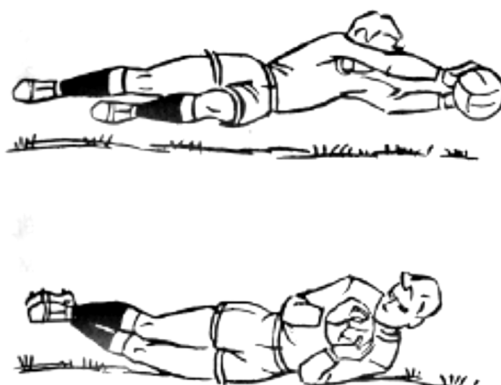


Рисунок 28 – Ловля мяча в падении (без фазы полета)

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (рисунок 29).

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 средне-задней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.

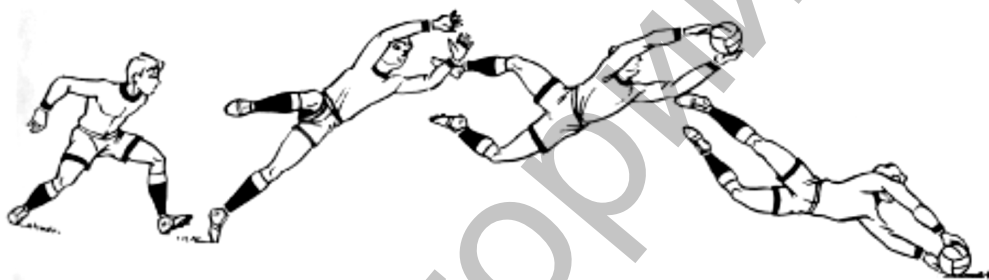


Рисунок 29 – Ловля мяча в падении (с фазой полета)

### **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.

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 желательно 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 (рисунок 30).

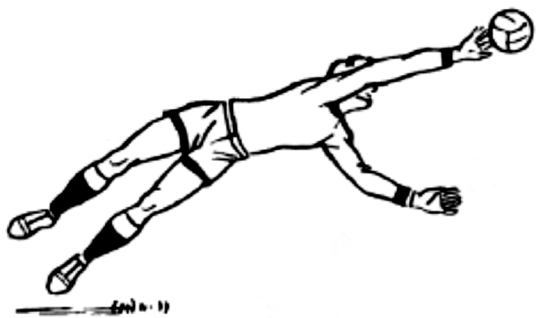


Рисунок 30 – Отбивание мяча одной рукой в падении

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.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рисунок 31). 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.



Рисунок 31 – Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

### *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 (рисунок 32). Летящий мяч, встречая преграду, ударяется в подстав-

ленные 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.

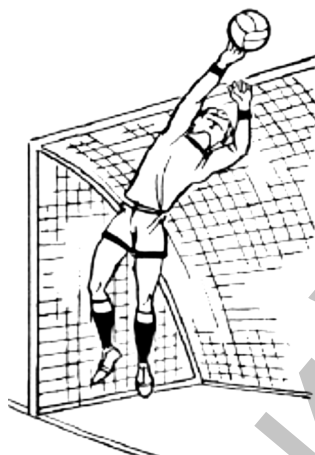


Рисунок 32 – Перевод мяча

#### ***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.

## **ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ФУТБОЛЕ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

**Действие против игрока без мяча.** К ним относятся закрывание и перехват мяча.

*Закрывание* – это перемещение обороняющейся команды с целью занять правильную позицию, чтобы затруднить получение мяча соперником. Закрывание осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрывать.

*Перехват* – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При перехвате игрок должен правильно оценить обстановку и выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

**Действие против игрока с мячом.** Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара.

*Отбор мяча* в зависимости от ситуации выполняется одним из ранее описанных технических приемов: ударом ногой, остановкой ногой или толчком плечом.

*Противодействие передаче мяча* используется, когда партнер владеющего мячом соперника занимает выгодную позицию. Защитник приближается на 2–3 м к сопернику с мячом и мешает ему выполнить точную передачу.

*Противодействие ведению* применяется, когда соперник двигается с мячом в сторону ворот и имеет целью не дать выйти ему на выгодную позицию. Для этого защитник, как правило, пристраивается к движущемуся сопернику параллельным курсом и старается оттеснить его к боковой линии или сделать передачу мяча поперек поля.

*Противодействие удару* используется, когда нападающий будет стремиться нанести его по воротам вблизи штрафной площади. При этом защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упустив момент замаха бьющей ноги, чтобы успеть выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

## ТАКТИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

**Действие без мяча.** К ним относятся открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

*Открывание* – это перемещение футболиста с целью создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволяет отрываться от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сблизиться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

*Отвлечение соперника* – сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся.



*Создание численного преимущества на отдельном участке поля* – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинации. Чаще всего это тактическое действие применяется при нападении с подключением в атаку значительного количества игроков.

**Действия с мячом.** Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приёмы.

*Ведение* как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнёры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля с целью выиграть время для открывания партнёров или самому выйти на ударную позицию.

*Обводка* – это действия игрока с мячом с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения, с изменением направления движения, обманные движения (финты).

*Обводка с изменением скорости движения* наиболее эффективна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом.

*Обводка с изменением направления движения* используется в двух вариантах. В случае, когда защитник находится впереди игрока с мячом, сблизившись с ним на расстояние 5–6 м, нападающий уходит в сторону. Если защитник не реагирует на это действие, нападающий резко увеличивает скорость и оставляет соперника за спиной. Если защитник начинает смещаться в новом направлении, нападающий резко изменяет его еще раз и набирает скорость. Второй вариант используется, когда защитник находится сзади или сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом. В момент сближения защитника с нападающим последний резко останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника. Данный вид обводки особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом.

*Обводка с помощью обманных движений (финтов)* – наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперников и т.д.).

*Удары по воротам* – главное средство завершения всех атакующих действий. При их выполнении необходимо учитывать многие тактические аспекты: оценка позиции вратаря, выбор способа нанесения удара и его силы, внезапность и своевременность его нанесения.

*Передачи* – это взаимодействие двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. В то же время передача является средством осуществления взаимодействия двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

По назначению передачи делятся на передачи в ноги, на выход, на удар, в «недодачу», «прострельные». По дистанции их классифицируют на короткие (5–10 м), средние (10–25 м) и длинные (более 25 м). В зависимости от направления они бывают продольными, диагональными и поперечными. По траектории исполнения различают передачи низом, верхом и по дуге, а по способу выполнения мягкие, резаные и откидки. Каждая из передач может быть эффективной в определенных ситуациях (быстрый или медленный соперник, активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча, хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, ее выполняющим.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются техническое мастерство футболиста, умение видеть поле, тактическое мышление, маневренность партнеров.

### ***Перечень упражнений:***

#### **Обучить отбору мяча**

1. Отбор мяча выпадам.
2. Отбор мяча в шпагате.
3. Отбор подкатом с выбиванием мяча.
4. Отбор подкатом с овладением мяча.
5. Отбор мяча перехватом.
6. Отбор мяча толчком в плечо.

#### **Обучить индивидуальным тактическим действиям: действия без мяча**

##### **Индивидуальные действия защитника.**

1. Задача нападающего забить мяч в ворота, задача защитника – перекрыть или блокировать выполнение удара.
2. Задача защитника – не дать пробить мяч в одни или другие ворота.
3. То же, только задача защитника – не дать завести мяч в одни или другие ворота.
4. Задача нападающего после ведения мяча пробить по воротам. Задача защитника – заблокировать удар или перекрыть зону полета мяча.
5. Задача нападающего открыться для получения мяча. Задача защитника – активно перекрыть путь для атаки ворот.

## **ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ФУТБОЛЕ: ГРУППОВЫЕ, КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТАКТИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ: ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

**Комбинации при «стандартных» положениях.** К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля. Каждая из них имеет варианты.

**Комбинации в игровых эпизодах.** Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К взаимодействиям двух партнеров относятся комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание».

*Комбинация «стенка»* – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Игрок с мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитника.

Партнер в одно касание возвращает мяч на ход первому игроку с таким расчетом, чтобы он овладел им, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

*Комбинация «скрещивание»* чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону.

*Комбинация «передача в одно касание»* предусматривает быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. В то же время использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

К взаимодействиям трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

*Комбинация «взаимозаменяемость»* может с успехом применяться на любом участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу. Получив мяч от партнера, этот защитник продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает скоростной рывок по флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер.

*Комбинация «пропускание мяча»* успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника. После сильной поперечной («прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника.

*Комбинация «передача в одно касание»* при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике.

В процессе тренировки следует усвоить структуру комбинации, ее смысл, основные принципы выполнения. Вся футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством участвующих игроков. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из ряда простых комбинаций, следующих одна за другой.

## **ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ: ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

*Страховка* – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

При *противодействии комбинации «стенка»* главным моментом является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить выполнение его ответной передачи или заставить изменить первоначальное решение.

Противодействие *комбинации «скрещивание»* заключается в том, что в момент ее проведения защитники сосредотачиваются на действиях опекаемых ими игроков, особенно на сопернике, оказывающемся с мячом, чтобы преградить ему путь к воротам.

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». В случае, когда соперник, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед, а его нападающие стремятся остро открываться перед воротами, очень эффективным приемом обороны является *создание искусственного положения «вне игры»*. Защитники располагаются в непосредственной близости от нападающих соперника и по команде последнего, перед выполнением передачи в сторону нападающих, синхронно выходят вперед, оставляя их за своей спиной. Искусство создания положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков защитной линии. Хорошим тактическим средством игры в обороне является организация и *построение «стенки»*. «Стенку» использует команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударе в непосредственной близости от ворот. Установкой «стенки» руководит вратарь, который, как правило, старается закрыть партнерами от прямого удара ближний угол ворот, а сам защищает дальний.

## КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

### *Командные действия в защите*

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

*Защита против быстрого нападения* предусматривает в случае потери мяча при атаке своей команды ближайшим к нему игрокам незамедлительно вступить в борьбу, чтобы вновь овладеть мячом или помешать сделать первую передачу. За счет концентрации игроков на отдельных участках поля предпринимается попытка предотвратить скоростной маневр соперников и закрыть основные пути к воротам. Очень важно нейтрализовать игроков, которым, как правило, адресуется первая передача.

*При защите против постепенного нападения* обороняющаяся команда в момент потери мяча предпочитает отходить назад без активной борьбы, организуя согласованные защитные действия на своей половине поля. При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении наступления или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки. При приближении соперника к воротам защитники должны создавать на опасных участках заслоны, чтобы затруднить выход его игроков на ударную позицию. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне.

*Персональная защита* – это организация обороны со строгой ответственностью каждого защищаемого игрока за порученного ему соперника.

*Зонная защита* – это тактический способ игры в обороне, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

*Комбинированная защита* является в современном футболе наиболее распространенной. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне.

### **Командные действия в нападении**

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

*Быстрое нападение* – наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Суть его в том, что посредством минимального количества передач, на высокой скорости организуется атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. В этом случае у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне.

Различают три фазы быстрого нападения.

*Начальная фаза* – переход от обороны к атаке за счет быстрого первого паса и возвращение игроков, участвующих в обороне, на свои места в линии атаки.

*Развитие атаки* – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. *Завершение атаки* – создание голевой ситуации и удар по воротам.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. В отличие от быстрого нападения организация атаки происходит с привлечением значительного числа игроков, выполняющих различные тактические маневры, в целях прорыва защитных построений в одном из звеньев обороны соперника.

При постепенном нападении выделяют следующие фазы.

*Начальная фаза* – переход от обороны к атаке, возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и передача мяча одному из открывшихся защитников.

*Развитие атаки* – постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих.

*Завершение атаки* – создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ФУТБОЛЕ**

Тактическая подготовка включает теоретическую подготовку, т.е. усвоение специальных знаний по тактике, и практическую, т.е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, анализировать, оценивать возможные решения и выбирать из них самое эффективное.

Теоретическое познания в тактике включают знания правил игры, владение индивидуальными средствами тактики. Игрок должен знать основные системы игры и их варианты, задачи игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Сюда входят и знания о воздействии объективных условий на ход игры и об использовании погодных условий, грунта площадки, размеров поля. Все это игрок должен учитывать в каждом действии.

Обучение теории тактики начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается во время игровых упражнений и тренировочных игр.

Тренер должен подробно и доходчиво рассказать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, описать задачи и функции отдельных игроков. Функции отдельных игроков в команде надо объяснять специализированно и конкретно, т.е. строить объяснения на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте.

На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к атаке и наоборот), взаимодействие игроков в различных фазах и т.д. Удобнее всего такой анализ сопровождать объяснением ошибок, которые игроки допустили в проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

В процессе обучения двигательным навыкам для осуществления тактических действий занимающиеся знакомятся с действием, а также с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученные действия.

Обучение тактике и совершенствование в ней происходят с использованием следующих основных методов:

1. Метод упражнения, т.е. многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений. При этом у занимающихся образуются двигательные динамические стереотипы, что и является физиологической сущностью тренировки в тактике.

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный методы. Прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают их основные части. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Анализ видеоматериалов по тактике. Он оказывает неоценимую помощь при оценке игры команды соперника. Ценность кино съемки заключается в возможности многократного просмотра игры, кроме того, это один из эффективнейших способов анализа собственных тактических действий.

6. Анализ своих действий и действий соперника. Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно и давать готовые рецепты своим игрокам, что лишает футболистов инициативы и самостоятельности. Поэтому важно привлекать к наблюдению за соревнованиями самих футболистов. Спортсмены должны не просто смотреть игру, а обращать внимание на тактические варианты, применяемые командой, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на тактику игры отдельных игроков и т.д. В то же время, чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику, свой опыт встреч с разными соперниками в различных условиях, тем лучше подготавливает себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному, творческому решению всевозможных задач.

Тактические действия, как уже говорилось, изучаются одновременно с техникой игры. С первых же занятий важно воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия.

На начальном этапе овладения тактикой развитие у футболистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности осуществляется преимущественно в процессе физической и технической подготовки, для этого в упражнения вводят дополнительные условия и частичные осложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию для того, чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча;
- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей;

- используют более сложные перемещения, в которых смену мест занимающиеся производят в зависимости от направления действий партнера по упражнению;
- применяют активное и пассивное сопротивление условного противника. При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Перед тем как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, не затрудняющее освоения приема, а помогающее осмыслить его и правильно применять в изменяющихся условиях.

Так, например, можно выполнять упражнение в таких условиях, в которых футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара или ведения мяча в зависимости от расположения партнера и его перемещения. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным соперником и, наконец, с активно действующим соперником в игровых упражнениях. Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляются тренером.

Закрепление изученного навыка осуществляют путем многократного повторения в условиях игры, где игроку дают конкретные задания, например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, открываться на скорости, отобрать мяч в момент приема, на перехвате, ударить в ворота после обводки и т.д.

В учебных товарищеских играх целесообразно особое внимание уделять выбору места при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно закрывать игрока соперника сразу после потери мяча.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение умению взаимодействовать с партнерами происходит в такой последовательности:

- 1) взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой местами без соперника;
- 2) то же с условным соперником;
- 3) то же с соперником, оказывающим сопротивление;
- 4) то же с усложненным заданием: а) ограничение касаний по мячу, б) ограничение времени владения мячом, в) уменьшение и увеличение площадки.

Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.), затем при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно вводить в игровые упражнения и учебные игры условия, побуждающие игроков использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении таких упражнений и проведении учебных игр тренер особое внимание должен обращать на умение занимающихся выбирать наиболее выгодный вариант на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации, быстроту ориентирования в конкретной обстановке. Занимающиеся должны также уметь определять способ действия в связи с изменившимися игровыми условиями.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку и функции каждого игрока.

На первых учебных играх не ставятся сложные задачи. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом.

Осваивая командную тактику, надо изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации. Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе занимают игровые упражнения, с помощью которых изучают и совершенствуют технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками. Количество игроков, участвующих в упражнениях, может быть различным. Размеры площадок также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнений. Существует много игровых упражнений, с помощью которых можно изолированно от игры развивать то или иное тактическое качество игрока.

Главным средством овладения командными действиями является двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер, руководя игрой, не должен допускать, чтобы она протекала стихийно. Неорганизованность, стихийность ведут к возникновению серьезных ошибок и их закреплению. Двусторонней игре обычно предшествует предварительная беседа тренера с игроками. В ходе беседы с применением макета поля игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания. Тренер может сам судить игру, делая замечания игрокам по ходу игры или предоставить это право своему помощнику. Сам же тренер может находиться в таком месте, откуда хорошо видна игра, и можно делать игрокам указания в рупор или микрофон.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок, чтобы указать на ту или иную ошибку. Инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать игровую обстановку, в которой футболисты сыграли неверно, и объяснения в этом случае будут малоубедительными. К тому же частые остановки игры снижают ее напряжение, делают утомительной и скучной. Игра останавливается лишь тогда, когда необходимо сделать общие указания игрокам или повторить комбинацию. В ходе игры предпочтительнее пользоваться замечаниями без нарушения ее нормального течения. Тренировать лучше не всех игроков сразу, а отдельно, звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает ему своими указаниями выполнить задание. Позанимавшись 20–30 мин с одним звеном, тренер переходит к другому, причем в первую очередь выбирает игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После игры надо произвести разбор, проанализировать достоинства и недостатки игроков при их активном участии. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий происходит в товарищеских играх - проверка каждого игрока и команды в целом, выявление недостатков, которые особенно видны при встречах с равным или более сильным соперником. Однако сначала желательно провести две-три игры с менее сильным соперником.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная литература:*

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 033100 – Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
2. Спортивные игры: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / [под ред. А.Г. Мовсесова]. – Минск: РИВШ, 2015. – 316 с.
3. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. “Педагогическое образование”, профиль “Физическая культура” / под ред. Ю.Д. Железняк. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 462 с.
4. Футбол: учеб. для спорт. фак. ин-тов физ. культуры / [подгот. П.Н. Казаков, В.А. Выжгин, Г. И. Ерфилов [и др.]; под общ. ред. П.Н. Казакова]. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

### *Дополнительная литература:*

1. Кузнецов А.А. Футбол. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: настольная книга детского тренера: I этап (8–10 лет) / [под ред. В.В. Радионова]; Регион. общественная организация “Объединение отечественных тренеров по футболу”. – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 112 с.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: настольная книга детского тренера: II этап (11–12 лет) / [под ред. В.В. Радионова]; Регион. общественная организация “Объединение отечественных тренеров по футболу”. – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 205 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: настольная книга детского тренера: III этап (13–15 лет) / [под ред. В.В. Радионова]; Регион. общественная организация “Объединение отечественных тренеров по футболу”. – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 312 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: настольная книга детского тренера: IV этап (16–17 лет) / [под ред. В.В. Радионова]; Регион. общественная организация “Объединение отечественных тренеров по футболу”. – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 167 с.
5. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-16 лет / [пер. с англ. Л. Зарохович]. – М.: АСТ: Астрель, 2003. – 128 с.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
7. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителей физ. культуры общеобразоват. школ. Вып. 2: Футбол / [подгот. текста Г.А. Баландина, Н.Н. Назаровой, Т.Н. Казаковой]; Департамент образования Москвы, Центр организационно-метод. обеспечения физ. воспитания. – М.: Советский спорт, 2003. – 71 с.
8. Футбол – методика судейства: учеб.-метод. пособие / [сост.: В.А. Школьников [и др.]; УО “Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина”. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2010. – 170 с.

Учебное издание

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(ФУТБОЛ)**

Методические рекомендации

Составитель

**ХЛЮЩЕВ** Вадим Аркадьевич

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Е.А. Барышева*

Подписано в печать 2020. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 2,85. Уч.-изд. л. 2,93. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».  
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.