

Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского
муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр
творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждено:
Директор МБУ ДО «Центр творчества
ЗМР РТ» И.В. Фесенко
от «2» _____ 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся 8-14 лет
Срок обучения 3 года

Автор-составитель:
Хайруллов Ильдус Мансурович,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы и ее характеристика

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Закона РФ «Об образовании», ст. 9 и Письма МОиН РФ №3 - 1844 от 06.11.12., Национальной доктрины образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации Российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации Российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях образования.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ. Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

1.2. Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

1.3. Отличительная особенность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении

навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности ребенка и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

1.4.Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 14 лет, составлена на три года обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

1.5.Формы обучения, режим и виды занятий

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 12 человек. Режим занятий: 2-3 раза в неделю по 1–2 академических часа (+ игровой день) в зависимости от года обучения. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.

Программа направлена на становление

следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

1.6. Срок освоения программы

Срок освоения программы 3 года.

2. Цели и задачи программы

2.1. Цель программы: создание условий для приобщения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

2.2. Задачи программы

Образовательные:

- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области спорта в частности футбола;
- профориентация детей и подростков в сфере физкультуры и спорта.

Развивающие:

- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
- научить детей основным правилам и принципам игры в футбол;
- совершенствование спортивного мастерства.

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- воспитание у обучающихся чувства коллективизма;
- осуществление самоконтроля.

Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- развитие специальных физических качеств организма;
- соблюдение общей и частной гигиены;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

3. Содержание программы

3.1. Задачи первого года обучения.

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.

Учебно-тематический план программы первого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | | |
| 2 | Техника безопасности | 2 | 2 | | беседа |
| 3 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | | беседа |
| 4 | Общая физическая подготовка | 28 | | 28 | Сдача норматива |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----|----|-----|------------------|
| 5 | Специальная физическая подготовка | 24 | | 24 | |
| 6 | Техническая подготовка | 36 | | 36 | Сдача норматива |
| 7 | Двусторонние игры | 20 | | 20 | |
| 8 | Участие в соревнованиях | 18 | | 18 | Матчевые встречи |
| 9 | Контрольные нормативы | 4 | | 4 | Сдача норматива |
| | | 144 | 14 | 130 | |

Содержание программы первого года обучения.

Тема № 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Знакомство с планом работы школы и группы. Правила поведения в школе.

Тема № 2. Техника безопасности на тренировках – 2 часа.

Теория. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема № 3. Теоретические занятия – 10 часов.

Теория. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема № 4. Общая физическая подготовка (ОФП) - 28 часов

Практика. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Эстафеты с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка (СФП) – 25 часов

Практика. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке. Двусторонняя игра.

Тема № 6. Техническая подготовка- 36 часов.

Теория: Ознакомление с основами технической подготовки

Практика. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Двусторонняя игра.

Тема № 7. Двусторонние игры - 20 часов.

Теория: Знакомство с правилами игры.

Практика. Игры в футбол между группами.

Тема № 8. Участие в соревнованиях – 18 часов.

Практика. Соревнования по календарному плану.

Тема № 9. Контрольные нормативы – 4 часа.

Практика. Общая физическая подготовка (ОФП)

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег 30 м. с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

3.2. Задачи второго года обучения

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности в футболе.
9. Сохранение контингента обучающихся.

Учебно-тематический план программы второго года обучения

| № | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----|---|------------------|-----------|------------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Техника безопасности в спортивном зале. | 2 | 2 | | опрос |
| 2 | Здоровый образ жизни | 2 | 2 | | опрос |
| 3 | Правила футбола и мини-футбола. | 2 | 2 | | опрос, беседа |
| 4 | Виды травм и первая медицинская помощь | 2 | 2 | | беседа, опрос |
| 5 | ОФП. | 36 | | 36 | сдача норматива |
| 6 | СФП. | 30 | | 30 | |
| 7 | Техническая подготовка | 34 | 10 | 44 | сдача норматива |
| 8 | Двусторонние игры | 48 | | 48 | матчевые встречи |
| 9 | Участие в соревнованиях | 36 | | 36 | матчевые встречи |
| 10 | Контрольные нормативы | 4 | | 4 | Прием |
| | <i>Итого</i> | <i>216</i> | <i>18</i> | <i>198</i> | |

Содержание программы второго года обучения

Тема № 1. Техника безопасности на тренировках – 2 часа.

Теория. Как вести себя, чтобы избежать травм. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема № 2. Здоровый образ жизни – 2 часа.

Теория. Для чего нужна зарядка? Почему вредно курить? Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.

Тема № 3. Правила футбола – 2 часа.

Изучение правил футбола и мини-футбола.

Тема № 4. Виды травм и первая медицинская помощь – 2 часа.

Изучение видов основных травм в футболе, оказание первой медицинской помощи.

Тема № 5. Общая физическая подготовка (ОФП) – 36 часов.

Теория. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка (СФП) – 30 часов.

Практика. Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Тема № 7. Техническая подготовка – 44 часа.

Практика. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Теория. Показ и изучение технических приемов в футболе.

Тема № 8. Двусторонние игры – 48 часов.

Практика. Товарищеские встречи с другими командами.

Тема № 9. Участие в соревнованиях – 36 часов.

Практика. По календарному плану.

Тема № 10. Контрольные нормативы – 4 часа.

Практика. ОФП

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Бег 300 м (сек.) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

СФП

Бег 30 м. с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом (раз) – 10

3.3. Задачи третьего года обучения

1. Усиление общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Продолжение совершенствования специальной физической подготовленности.

3. Продолжение совершенствования приемов техники ведения мяча, передачи и ударов по мячу, его остановки частями тела, исключая руки.

4. Овладение умению тактически мыслить и действовать на игровой площадке.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Умение использовать свои возможности в зависимости от игрового амплуа.

7. Продолжение овладению основам стратегии в командных действиях.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности в футболе.

9. Сохранение контингента обучающихся.

Учебно-тематический план программы третьего года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Техника безопасности в спортзале | 3 | 3 | | беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | | беседа |
| 3 | Общая физическая подготовка | 38 | | 38 | Сдача норматива |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 48 | | 48 | |
| 5 | Техническая подготовка | 49 | | 49 | Сдача норматива |
| 6 | Двусторонние игры | 42 | | 42 | |
| 7 | Участие в соревнованиях | 20 | | 20 | Матчевые встречи |
| 8 | Контрольные нормативы | 8 | | 8 | Приемка нормативов |
| | Итого | 216 | 11 | 205 | |

Содержание программы третьего года обучения

Тема № 1. Техника безопасности в спортивном зале – 3 часа

Теория. Соблюдение правил безопасного поведения.

Тема № 2. Теория – 8 часов

Основные правила питания. Экология здорового питания. Изучение правил футбола, вне игры, установка мяча при штрафных ударах и свободных ударах, «стенка» и т.д.

Тема № 3. Общая физическая подготовка (ОФП) – 38 часов.

Практика. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты. Бег по пересеченной местности.

Тема № 4. Специальная физическая подготовка (СФП) – 48 часов.

Практика. Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Тема № 5. Техническая подготовка.

Практика. Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.

Тема № 6. Двусторонние игры – 42 часа.

Практика. Товарищеские встречи с командами других клубов.

Тема № 7. Участие в соревнованиях – 20 часов.

Практика. По плану федерации футбола.

Тема № 8. Контрольные нормативы – 8 часов

Практика. ОФП

Бег 30 м (сек.) – 4, 8

Бег 300 м (сек) – 57

Бег 6 минут (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

СФП

Бег 30 м. с ведением мяча (сек) – 6,0

Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

4. Планируемые результаты

К концу учебного года воспитанники:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Осуществляют практику судейства соревнований. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

По итогам обучения воспитанник будет знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития футбола, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой, футболом;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия игры в футбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий физкультурой и спортом в активный отдых и досуг.

5. Календарно-тематический учебный план (график) для обучающихся

Календарно-тематический учебный план (график) для обучающихся - это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов. Составление календарного учебного графика является обязательным и составляется для каждой учебной группы (Приложение № 2).

6. Условия реализации программы

Для реальной и доступной совокупности условий реализации программы необходимы:

- спортивный зал размером 12x24 м. с раздевальными помещениями; спортивная площадка (травяное покрытие) с футбольными воротами и воротами для игры в мини-футбол;
- футбольные мячи (размер 4 или 5) 1 мяч на двоих обучающихся;
- гимнастические маты(6 шт.), набивные мячи (6 шт.), скакалки (6 шт.);
- телевизор с видеокамерой;
- книги или видеоматериал о подготовке футболистов, о спортивной гигиене и медицине.

7. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - навыками) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

8. Оценочные материалы

Формой подведения итогов реализации программы являются результаты проведенной учебно-тренировочной работы педагога с обучающимися, которые будут отражаться на итогах соревнований и на уровне физической подготовленности воспитанников.

9. Методическое обеспечение

Для обеспечения Программы используются различные методические материалы по футболу и мини-футболу (приложение № 1), а также специальная литература и видеоматериалы по спортивной медицине, гигиене и общей физической подготовке. Педагог постоянно использует современные методики и технологии; педагогические и информационные технологии для групповых и индивидуальных методов обучения воспитанников.

Для обучающихся во время занятий используются уже известные физкультурно-спортивные игры и эстафеты, в процессе занятий разрабатываются новые формы. В занятиях с детьми обязательно используются беседы и объяснения с видео показом моментов занятий с ошибками обучающегося. Для походов и экскурсий используются лесопарковая зона, музеи города, кинотеатры. Проводятся контрольные встречи с другими юношескими футбольными командами, официальные игры в городских турнирах.

Литература:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия. Пресс, 2008.
2. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008.
3. Малькольм Кук. Сто одно упражнение для юных футболистов.- М.: А.С.Т. Астрель, 2003.
4. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. – М.: Советский спорт, 2007.
5. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренировки.- М.: Олимпия Пресс, 2008.
6. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007.
7. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009. №1.
8. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов /сост.Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов.-М.: Academia, 2008.

Приложение № 1

Методическое пособие, обеспечивающее реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Уроки футбола - удар серединой подъема

Предположим, ты хочешь ударить по мячу серединой подъема правой ноги. Поставь левую ногу рядом с мячом так, чтобы носок ее был чуть впереди мяча. Правая нога немного сзади и напротив мяча. Теперь согни правую ногу и отведи ее чуть назад. Резким движением направь ногу к мячу, стараясь серединой подъема попасть в середину мяча. В момент удара

опорная (левая) нога ставится на носок, а туловище наклоняется вперед. В момент касания мяча подъемом нога еще будет согнута, но потом, как бы проводя мяч, она станет выпрямляться



Рис.5 Удар серединой подъема

Учти: до удара голеностопный сустав расслаблен, а при нанесении удара должен быть напряжен. Левая рука в момент удара выносится вперед-вверх. Чтобы ударить по мячу с разбега, отойди на несколько шагов назад, но не в сторону от мяча. Рассчитай разбег, чтобы в момент удара положение ног было таким же, как и при ударе с места. Нанося удар, опорную ногу приподними на носке, чтобы бьющая не задела пальцами землю.

Удар серединой подъема - один из главных. Высота полета мяча при ударе подъемом зависит от того, насколько опорная нога в момент удара отстоит от мяча. Если опорная нога на уровне мяча, то подъемом бьющей ноги удастся коснуться мяча в середине или даже чуть выше. Полет мяча при таком ударе невысок. Если же опорная нога находится дальше от мяча, то бьющей ногой удастся коснуться, лишь нижней части мяча. Получается подсечка, отчего мяч летит высоко.

Серединой подъема можно посылать мяч в любом направлении, с различной силой и точностью: с мячом соприкасается довольно большая площадь ноги. В игре этот удар находит применение очень часто.

Уроки футбола - Удар внутренней частью подъема

Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу (рис. 13).



Рис.13 Удар внутренней частью подъема

Часто этот удар применяется, когда игрок оказывается на одном из краев поля и хочет навесить мяч на ворота. Ведь такому игроку не нужно поворачиваться лицом к цели, как при ударе серединой подъема. Значит, он экономит время. Можно нанести такой удар и с прямого разбега (по отношению к полету мяча). Часто его применяют футболисты, не овладевшие ударом прямым подъемом или имеющие длинную стопу: при таком ударе исчезает опасность зацепить носком землю, поскольку пальцы обращены не к земле, а находятся под углом к ней.

Если хочешь нанести такой удар правой ногой не вперед, а в сторону - влево от себя, сделай так: положи мяч и встань позади него левым боком к той стороне площадки, куда предполагаешь послать мяч. Поставь полусогнутую левую ногу чуть позади мяча и слева от

него. Правую (бьющую) ногу, тоже немного согнутую, отведи для замаха назад и чуть вправо. Теперь рассчитай разворот голеностопного сустава наружу в момент удара так, чтобы внутренней частью подъема было удобно попасть в нижнюю часть мяча. Движение рук такое же, как при ударе прямым подъемом. Мяч полетит низко, если выносить вперед колено бьющей ноги. А чтобы мяч летел высоко, надо, наоборот, колено этой ноги не доводить до мяча, а удар наносить в нижнюю часть мяча. При ударе с разбега нужно, чтобы разбег делался по дуге. Положение опорной и бьющей ноги такое же, как при ударе с места. ■

Уроки футбола - Удар внешней частью подъема

Этим ударом часто пользуются игроки с длинной стопой (опасаясь задеть носком землю), а также "косолапые" - те, у кого носки ног повернуты внутрь.

Чтобы нанести такой удар, нужно опорную ногу поставить примерно в 10-15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую повернуть носком внутрь. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе, а туловище немного наклонено вперед (рис. 22)

Высота полета мяча зависит от расстояния между мячом и опорной ногой и от того, насколько стопа повернута внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.

Для обучения ударам внешней частью подъема можно использовать те же упражнения, которые были рекомендованы при разучивании ударов серединой подъема.



Рис.22 Удар внешней частью подъема

Возможные ошибки

1. Опорная нога не отведена на нужное расстояние от мяча и мешает бьющей сделать нужный замах и нанести сильный удар. Бьющая нога может даже зацепить опорную (рис. 23).



Рис.23 Опорная нога мешает бьющей

2. Опорная нога слишком далеко от мяча. Дотянуться до мяча можно не подъемом, а лишь внешней частью носка. Удар получается слабый, мяч не поднимается в воздух, а тихо катится по земле (рис. 24).



Рис.24 Опорная нога чересчур далеко от мяча

Уроки футбола - Удар носком

Положи мяч и реши, какой ногой хочешь нанести удар. Если правой, то нужно встать позади мяча примерно на расстоянии 10-15 см так, чтобы правая нога находилась напротив мяча, а левая на том же расстоянии, но немного левее мяча. Левая нога будет служить опорой.

Для выполнения удара нужно правую ногу отвести назад, замахнуться ею, а потом направить ее в сторону мяча так, чтобы носок попал в середину мяча. Обрати внимание: носок опорной ноги должен быть обращен вперед. В момент, когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, ее надо резко выпрямлять, хотя она в момент касания мяча носком и остается все же чуть согнутой. Направление и дальность полета мяча зависят от того, в какую часть мяча, с какой силой и под каким углом будет нанесен удар.

Если хочешь ударить с разбега, то нужно отойти на несколько шагов назад и рассчитать разбег так, чтобы в момент удара левая нога стояла немного левее и чуть позади мяча (рис. 3).



Рис.3 Удар носком

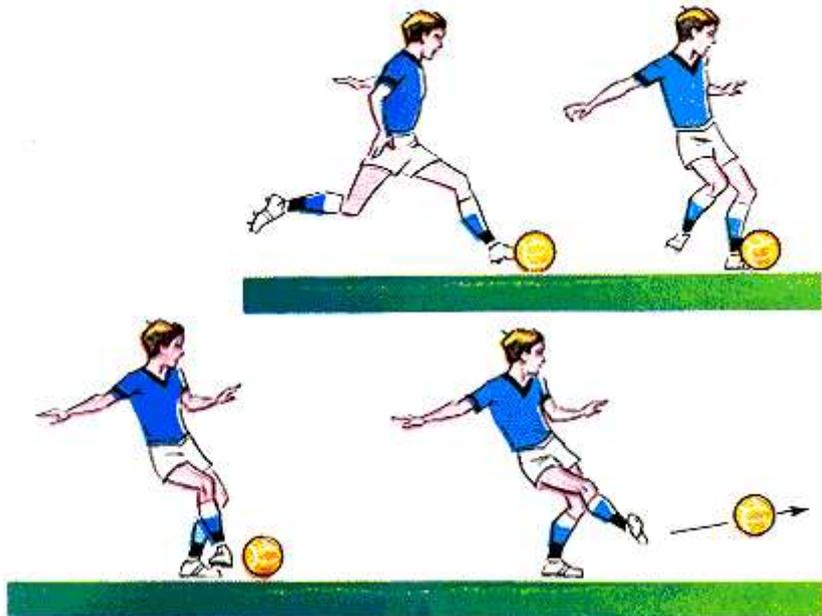
Удар носком в футболе не редкость. После такого удара мяч летит с большой скоростью. Часто игроки проталкивают мяч носком, делая передачу партнеру, особенно когда нет времени дотянуться до мяча другой частью ступни. Учти: носком труднее, чем другими частями ступни, добиться точности удара, так как с мячом соприкасается маленькая площадь ноги и, если не

попадешь в середину мяча, он срежется в сторону. Однако в ударе носком немало и положительного: прежде всего, высока скорость полета мяча; сам удар можно нанести после короткого и незаметного для соперника замаха. Вратарям бывает трудно поймать или отбить такой мяч еще и потому, что он иной раз движется на них, ударяясь о землю и отскакивая от нее, меняя направление и высоту полета.

Уроки футбола - Удар щечкой

Применяется главным образом как точная передача мяча на небольшое расстояние. Когда игроки оказываются вблизи ворот соперника, они тоже часто посылают мяч в ворота внутренней стороной стопы (особенно если хотят направить его в угол мимо вратаря). Точности удара способствует большая площадь соприкосновения стопы с мячом.

Рассчитай, чтобы опорная нога была в 10-15 см сзади и сбоку от мяча. Колено этой ноги следует немного согнуть, а носок чуть повернуть внутрь. Стопа бьющей ноги разворачивается к мячу так, чтобы быть обращенной к нему внутренней стороной. В момент удара можно наклонить туловище над мячом. При ударе с разбега соблюдаются те же условия (рис. 25).



Уроки футбола - Удар внешней стороной стопы

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги. Чтобы нанести такой удар правой ногой вправо от себя, надо левую (опорную) ногу поставить примерно в полшаге слева от мяча и чуть за ним. После замаха в сторону и мимо опорной ноги обратным движением другой ноги ударь серединой внешней стороны стопы по середине мяча (рис. 33).



Рис. 33 Удар внешней стороной стопы ■

В игре такой удар - редкость, поскольку выполнять его неудобно. Значит, и мы не будем уделять обучению ему много времени и не предлагаем упражнения для разучивания такого удара. Но на нескольких занятиях поупражняться в ударах внешней стороной стопы у стенки или передавая мяч, друг другу имеет смысл.

Уроки футбола - Удар пяткой

Если хочешь ударить по мячу пяткой правой ноги назад, встань позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча, а правая примерно на длину ступни за мячом. Носки обеих ног направлены вперед. Из этого положения замахнись правой ногой и занеси ее за мяч (нога проходит над мячом или справа от него). Теперь резким движением назад ударь пяткой в нижнюю часть мяча посередине (рис. 34).



Рис.34 Удар пяткой

Пяткой правой ноги можешь послать мяч и влево от себя. Для этого левой ногой заступи немного вперед мяча так, чтобы пятка оказалась примерно напротив середины мяча. Колено этой ноги согнуто. Теперь нужно вынести вперед и немного вправо бьющую ногу, одновременно разворачивая наружу ее носок до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. После этого движением ноги к мячу выполняется удар (рис. 35). В игре удары пяткой используются чаще всего как неожиданные для соперника передачи.

Уроки футбола - Резаный удар внешней частью подъема

Итак, ребята, если вы достаточно освоили все удары, о которых мы вам только что рассказали, умеете выполнять их и с места и в движении, можно сказать, что вы перешли в следующий класс футбольной школы. Теперь мы ознакомим вас с более сложными ударами, например с такими, которые очень любят применять трехкратные чемпионы мира - бразильцы. Это резаные или крученые удары, после которых мяч летит по кривой и при помощи которых легко обмануть соперников.

Вся подготовка к удару такая же, как к обычному удару внешней частью подъема. Но, чтобы мяч летел не прямолинейно, а вращался во внешнюю сторону, нужно нанести удар не по середине мяча, а по той части, которая ближе к опорной ноге: сперва коснуться мяча частью подъема, которая ближе к пальцам, а потом сделать движение бьющей ногой в сторону опорной и оторвать ногу от мяча лишь в тот момент, когда мяч, прокатившись по внешней части подъема, окажется у его середины или чуть дальше к пятке (рис. 39).



Рис.39 Резаный удар внешней частью подъема

Возможные ошибки

1. Желая подрезать мяч внешней стороной подъема, ты коснулся той части мяча, которая слишком близка к его середине. Вращательного движения мяч уже не получает.

2. Ты не сумел придать мячу вращательное движение потому, что не сделал движения бьющей ногой в сторону опорной, а выполнил ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью подъема).

Уроки футбола - резаный удар внутренней частью подъема

Подготовка к удару такая же, как при обычном ударе внутренней стороной стопы. Если удар наносится правой ногой, то разбежаться нужно с левой стороны мяча. Опорная нога ставится немного сбоку и за мячом. Внутренней частью подъема удар наносится по той части мяча, которая дальше от опорной ноги. Нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. После такого удара мяч должен лететь вперед, вращаясь вокруг своей оси в левую сторону (рис. 40).

Для обучения и тренировки ударов с подрезкой можно использовать те же упражнения, что и при обучении обычным ударам разными сторонами стопы. Хорошее упражнение при отработке таких ударов - и подача угловых.

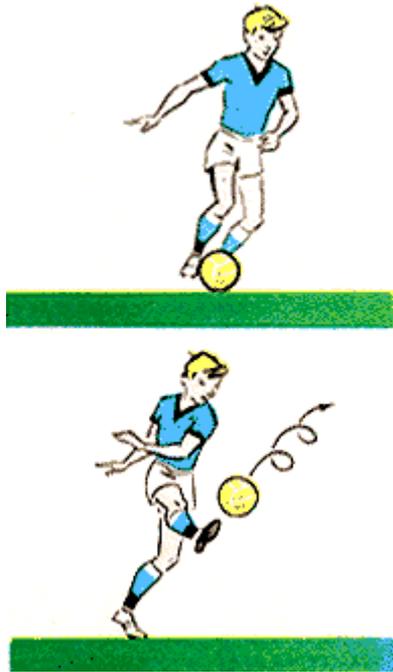


Рис.40 Резаный удар внутренней частью подъема

Уроки футбола - удары по катящемуся и летящему мячу

Вы изучили и закрепили навыки 2 всех ударов по неподвижному мячу (в большинстве случаев выполнявшихся с места).

Теперь настал черед учиться правильно, бить по катящемуся мячу. Наносить такие удары, стоя не удастся: перед ударом нужно будет двигаться навстречу мячу, отбегать назад или в сторону. Это сложнее, зато и с такими приемами чаще сталкиваешься во время игр.

По катящемуся мячу бьют так же, как и по неподвижному. Однако выполнять такие удары сложнее: труднее рассчитать момент своевременного и точного соприкосновения ноги с движущимся мячом. Различают несколько разновидностей ударов по катящемуся мячу: по катящемуся впереди (от игрока), по катящемуся навстречу и по катящемуся сбоку.

Удар по мячу, катящемуся от игрока

Если хочешь ударить по мячу, когда он катится в том же направлении, в каком движешься ты, нужно, прежде всего, догнать мяч, поставить опорную ногу немного впереди мяча и в этот же момент замахнуться. Удар наноси, когда мяч будет катиться мимо опорной ноги. В результате удара мяч полетит вперед по ходу твоего движения. Если же нужно направить мяч в сторону, ставь опорную ногу так, чтобы в момент удара она находилась за мячом.

Удар по мячу, катящемуся навстречу

Во время игры по встречному мячу бьют, пытаясь поразить ворота, делая всевозможные передачи, отбивая мяч от ворот.

Подход к катящемуся навстречу мячу для нанесения удара такой же, как и при ударе по неподвижному мячу. Но при ударе по встречному мячу надо учесть, что мяч накатывается на стопу, из-за чего при ударе подъемом летит вверх. Чтобы опустить его, надо во время удара подольше держать бьющую ногу согнутой.

Удар по мячу, катящемуся сбоку

Удары по мячу, летящему к игроку сбоку, во время игры применяют при обстреле ворот, выполняя различные передачи, при отбивании мяча от ворот.

Если мяч катится к тебе слева или справа, а ты хочешь его ударить прямо перед собой, то в момент подкапывания мяча к тебе опорная нога должна оказаться на линии движения мяча.

Уроки футбола - удары по летящему мячу

Этим приемом во время игры пользуются во всех случаях, когда мяч находится в воздухе. Чтобы научиться наносить удары по летящим мячам, нужно обладать незаурядной ловкостью и всякий раз проявлять необходимый расчет (ведь мяч иной раз летит очень быстро и довольно высоко от земли и, чтобы попасть по такому мячу, да еще послать его с должной силой и в определенное место, нужна большая сноровка). Чем выше от земли летит мяч, тем сложнее ударить по нему. Вот почему во время игры, если не возникает опасность перехвата мяча соперником, лучше бить по мячу в момент, когда он находится невысоко от земли. Для этого приходится отбегать назад или в сторону в поиске точки, где мяч снизится до нужного "уровня".

Чтобы мяч летел в нужном направлении на необходимой высоте, определенная часть ступни, как и при ударе по неподвижному или катящемуся мячу, должна соприкоснуться с той или иной частью мяча. Так, например, если по мячу, летящему сбоку, нужно нанести удар, после которого мяч полетел бы не "бесконечно" вверх, а на определенную высоту, следует повернуться лицом к мячу и в момент приближения мяча наклонить в сторону опорной ноги корпус, заняв удобное положение для подведения середины подъема к центру мяча. Если не удастся скоординировать тело так, чтобы попасть серединой подъема в центр мяча, то мяч полетит (чаще всего) вверх. По этой причине пытающиеся нанести удар с лета отправляют мяч выше ворот. При ударе внутренней стороной стопы или внешней частью подъема действует то же правило

Уроки футбола - удар по мячу, опускающемуся перед игроком

Рассчитай место приземления мяча и займи соответствующее положение для нанесения удара с лета, не дав мячу опуститься. Чтобы мяч полетел вверх, середина подъема должна быть обращена кверху. После удара ногу надо выпрямить. Теперь попробуй рассчитать подход к мячу так, чтобы мяч после удара полетел низко. В момент удара оттяни носок бьющей ноги к земле. При этом обе ноги будут согнуты. Когда носок оттянут вниз, нога касается не нижней, а почти всей передней части мяча. Поэтому мяч летит не вверх, а параллельно земле. Вполне понятно, что чем ближе мяч будет находиться к земле, тем ниже он полетит (рис.49).



Рис.49 Удар по мячу, опускающемуся перед игроком

Уроки футбола - удар по мячу, опускающемуся сбоку

При таком ударе задача заключается в следующем: развернуть бьющую ногу так, чтобы можно было всей плоскостью средней части подъема коснуться середины ближней части мяча. Чтобы так развернуть ногу, нужно туловище как можно больше наклонить в сторону опорной ноги, а бьющую ногу поднять для замаха и отвести вверх-назад. В момент удара опорная нога полусогнута и приподнята на носок (рис. 50)



Рис 50 Удар по мячу, опускающемуся сбоку

Уроки футбола - удар с полу лёта

Это удар в момент отскока мяча от земли. Как и при нанесении всех прочих ударов, умение послать мяч на определенной высоте и с определенной точностью зависит от умения подвести к мячу ту или иную часть ступни. В момент приземления опорная нога должна быть рядом с мячом, а в момент удара носок бьющей ноги надо оттянуть вниз.

Ударом с полулёта мячу можно придать очень высокую скорость. Такой удар получается очень сильным: ведь складываются две скорости - скорость отскока мяча от земли и скорость удара ногой по мячу. Поэтому удар с полулёта эффективен и при обстреле ворот, и при передачах мяча на большие расстояния, и в случаях, когда надо подальше отбить мяч в опасной ситуации

Уроки футбола - удар через голову

В игре такой удар применим лишь тогда, когда нет возможности для применения менее сложного приема. Чаще всего им пользуются защитники (когда отбивают мяч от ворот) и нападающие (при ударах по воротам, к которым стоят спиной).

При ударе через голову надо так рассчитать подход к мячу, чтобы опорная нога перед ударом стояла немного за мячом. В момент, когда мяч находится примерно на уровне плеч, следует отклонить туловище назад, поднять бьющую ногу вверх и ударить в нижнюю часть мяча. Чтобы мяч полетел не вверх, а назад, необходимо коснуться мяча в тот момент, когда носок будет обращен вверх. Опорную ногу согнуть, после чего подняться на носок (рис. 56).

Чтобы мяч летел как можно ниже, удар по нему должен быть нанесен в более низкой точке. Выполнить это требование можно лишь, падая на спину. Для нанесения удара по мячу, находящемуся на уровне головы или выше, необходим прыжок (до момента удара).



Рис.56 Удар через голову

Уроки футбола - удар по встречному мячу лбом без прыжка

Для выполнения такого удара достаточно рассчитать место встречи с опускающимся или летящим мячом (мяч должен в момент встречи с игроком находиться на уровне лба). В момент, предшествующий удару, надо успеть отклонить туловище и голову назад и лишь после этого резко выпрямить туловище и направить его вперед. В самый последний момент необходимы - резкое движение головой к мячу и удар по мячу лбом. В мгновение, предшествующее удару, ноги должны быть немного согнуты и стоять одна перед другой. Разгибание туловища - за счет разгибания опорной ноги, стоящей сзади бьющей (рис. 61). Как и при ударе ногой, высота и степень прямолинейности полета мяча будут зависеть от того, в какую часть мяча придется удар: в верхнюю - мяч полетит вниз; в среднюю - параллельно земле; в нижнюю - полетит вверх.



Рис.61 Удар по встречному мячу лбом без прыжка

Уроки футбола - удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку

Чтобы ударить по мячу, летящему сбоку, боковой частью головы, надо выставить дальнюю от мяча и согнутую ногу немного вперед и наклонить в сторону этой ноги туловище. Перед самым ударом выпрямить туловище в сторону мяча и в ту же сторону сделать резкое движение головой, с таким расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы (рис. 62).



Рис.62 Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку

Уроки футбола - удар головой в прыжке

Умение бить по мячу головой в прыжке во многом зависит от умения высоко и вовремя прыгать. Нужно научиться рассчитывать момент нанесения удара по мячу. В некоторых случаях, уже находясь в воздухе, игрок делает энергичное движение туловищем и головой, что придает полету мяча большую скорость. Запоздалый или преждевременный прыжок лишает возможности нанести удар: в первом случае мяч пролетит над игроком раньше, чем тот достигнет нужной высоты, а во втором игрок начнет опускаться до встречи с мячом. Удары в прыжке можно наносить лбом (рис. 63) и боковой частью головы. При прыжке с разбега отталкиваться лучше одной ногой, а при прыжке с места - обеими. Удар, наносимый с разбега, сильнее.



Рис.63 Удар в прыжке лбом

Уместно напомнить, что хорошая игра головой - удел не только рослых футболистов. Есть много высоких игроков, которые плохо играют головой, и много невысоких, кто великолепно владеет этим приемом техники. Самое главное искусство игры головой зависит от прыгучести, от своевременности прыжка и от умения проявлять определенную смелость и решительность. Блистал в свое время в Ленинграде совсем маленький нападающий Петр Дементьев. Кроме

удивительной техники ведения мяча и обводки поражал он и хорошей игрой головой. Он был, конечно, прыгучим, как тугий резиновый мячик, но главный секрет его успеха в игре головой заключался в умении оттолкнуться от земли раньше, чем это делал соперник.

Уроки футбола - Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Когда мяч катится на игрока, его удобнее всего останавливать внутренней стороной стопы. Перед тем как коснуться мяча, нужно, чтобы ступня согнутой опорной ноги была параллельна линии, по которой катится мяч. Ногу, которой вы хотите остановить мяч, в момент касания ею мяча следует немного отвести назад, за опорную (рис. 68).

Если стопа ноги, которой делается остановка, ставится под прямым углом к линии, по которой катится мяч, то мяч, осунувшись на ноги, откатится назад прямо перед игроком. Если же стопа встретит мяч под другим углом, мяч после остановки может покатиться чуть вправо или влево. Чем мягче получится остановка, тем меньшим будет отскок мяча от ноги. А чтобы остановка получилась мягкой, нужно расслабить ногу в коленном и голеностопном суставах.

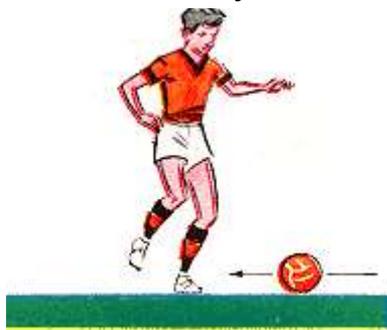


Рис.68 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Уроки футбола - Остановка катящегося мяча подошвой

Для остановки мяча подошвой необходимо ногу, немного согнутую, выставить навстречу катящемуся мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы. Ступня в этот момент обращена носком вверх (рис. 69).

Мягкость остановки мяча достигается отведением ноги чуть назад в момент сближения мяча с подошвой. Вынесение ноги вперед приведет к отскоку мяча от игрока. Туловище в момент остановки мяча должно быть немного наклонено вперед.



Рис.69 Остановка катящегося мяча подошвой

Уроки футбола - Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

Мячи, опускающиеся не спереди, а немного сбоку, можно, так же как и подошвой, останавливать и внутренней стороной стопы.

До остановки мяча носки обеих ног обращены вперед - навстречу летящему мячу. Рассчитай место приземления мяча и в момент, когда мяч приблизится к земле, слегка отведи ногу, которой хочешь его остановить, назад - к точке приземления мяча. Одновременно разверни ногу носком наружу так, чтобы ступня образовала прямой угол с линией полета мяча. В момент приземления мяча эта нога немного приподнимается и накрывает мяч внутренней стороной стопы (рис. 77).



Рис.77 Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

Уроки футбола - Остановка мяча в воздухе

Остановка мяча в момент его касания земли наиболее целесообразна, поскольку мяч при этом остается на земле и овладевший им может сразу выполнить самые различные приемы (ведение, обводку, удар). Но во время игры часто нет времени ждать, пока мяч приземлится. и поэтому - игрок.

Остановить мяч в воздухе можно разными частями стопы и бедром. Для этого надо в прыжке или в положении стоя поднять ногу вверх (вперед или в сторону) и подставить ту или иную ее часть к мячу, а чтобы смягчить удар,- отвести ногу (вместе с мячом) вниз или в сторону. Мяч, потеряв скорость, опустится к ногам (рис. 80).



Рис.80 Остановка мяча ногой в воздухе

Уроки футбола - Остановка внутренней частью подъема

Остановка опускающегося мяча внутренней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. Чтобы выполнить этот прием, надо во время движения навстречу мячу точно рассчитать место приземления мяча. Сближаясь с мячом, замедли бег (или совсем остановись) и, как бы загребая мяч, не дай ему отскочить от земли: сразу же начинай вести мяч в ту или иную сторону. Выполняя этот прием, нужно не только рассчитать место приземления мяча, но и так проделать загребающее движение, чтобы пронос ноги над мячом, касание ею мяча и рывок вперед или в сторону следовали друг за другом без всякого промедления (рис. 81).



Рис.81 Остановка опускающегося мяча внутренней частью подъема с одновременным переводом его в сторону

Уроки футбола - Остановка внешней частью подъема

Остановка опускающегося мяча внешней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. По мере приближения мяча подними ногу и отведи ее в сторону опорной, а сам

немного наклонись в сторону ноги, которой будешь останавливать мяч. Когда мяч приближается к земле, поднятая нога движется в его сторону. В момент отскока мяча от земли она накрывает мяч внешней стороной подъема (рис. 82).



Рис.82 Остановка опускающегося мяча внешней частью подъема с одновременным переводом его в сторону.

Уроки футбола - Остановка мяча головой

Головой. Как и приемы остановок мяча ногой, основана на выполнении уступающего движения. Когда мяч приближается к тебе, устремись ему навстречу, встань на носки и вытяни к мячу туловище и голову. В последний момент согни колени (как бы присаживаясь) и втяни голову в плечи. Присаживаясь, ставь ноги одну перед другой: при таком выполнении приема мяч почти не отскочит от головы (рис. 83).



Рис.83 Остановка мяча головой

Уроки футбола - Остановка мяча грудью

Грудью. По мере приближения мяча вынеси грудь чуть вперед и разведи руки в стороны и немного вверх. Когда мяч коснется груди, быстро отведи туловище назад, а грудь вбери. Согни колени. Мяч, как с горки, скатится с груди и упадет перед тобой (рис. 84).



Рис.84 Остановка мяча грудью

Если хочешь, чтобы мяч упал вправо или влево от тебя, в момент касания мяча с грудью поверни в "нужную" сторону туловище.

Уроки футбола - Остановка мяча бедром

Бедром. Рассчитай место приземления мяча и, согнув одну ногу, подними ее вверх примерно на уровень живота. Туловище отклони немного назад. Когда мяч коснется бедра, уступающим движением опусти ногу, оставляя ее согнутой. Мяч потеряет скорость и скатится к твоим ногам (рис. 85)



Рис.85 Остановка мяча бедром

Уроки футбола - Ведение мяча

Очень важный прием игры. Ведь часто бывает необходимо продвинуться с мячом на лучшую позицию, приблизиться к воротам соперников. Иногда просто нет возможности передать мяч партнеру или ударить по воротам соперника, пока не пробежишь с мячом какое-то расстояние. Но вести мяч в любом случае надо так, чтобы не терять при этом много времени и чтобы мяч не сумел перехватить соперник.

Ведение мяча выполняют во время бега следующими один за другим ударами по мячу. Удары эти должны быть такими, чтобы мяч каждый раз отскакивал на желаемое расстояние вперед. Если ты не встречаешь сопротивления соперника, то можешь ударять по мячу сильнее (чтобы мяч отскакивал дальше). Когда соперник находится рядом, надо все время держать мяч под контролем, а иной раз менять скорость продвижения и расстояние, на которое мяч посылается вперед.

Если, например, впереди нет соперника, но тебя догоняют, резонно послать мяч вперед на 8-10 м и, преодолевая это расстояние без мяча, оторваться от преследователя.

При ведении стремись держать голову так, чтобы видеть и мяч, и окружающую обстановку. Если мяч ведут по прямой линии, то удары наносят внешней частью подъема. По кривой линии мяч чаще ведут внутренней частью подъема. Последовательные удары по мячу при ведении по прямой линии можно наносить одной и (попеременно) обеими ногами.

При равномерном продвижении с мячом мяч находится примерно в метре впереди игрока.

Уроки футбола - Футбольные финты

Финты - это обманные движения ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника.

Например, игрок ведет мяч. В момент, когда соперник атакует, пытаясь отобрать мяч, владеющий мячом наклоняет туловище в сторону и в эту же сторону замахивается ногой, показывая намерение увести мяч именно туда. Замысел его заключается в том, чтобы заставить соперника поверить этому намерению и податься в ту же сторону. Если соперник так среагирует, то дальнейшая задача применяющего финт - уйти с мячом в другую сторону, успев это сделать настолько быстро, чтобы на какое-то время оставить соперника в положении, когда он лишен шансов отобрать мяч (рис. 91).

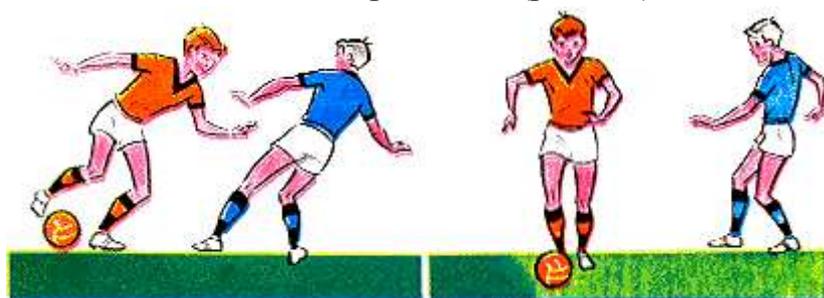


Рис.91 Уход с мячом в сторону от соперника

Другой пример. Нападающий остановил переданный ему мяч подошвой. Впереди и в нескольких шагах напротив него - защитник другой команды. Когда они сблизились настолько, что защитник может перехватить мяч, владеющий мячом замахивается, скажем, правой ногой, делая вид, что собирается направить мяч влево от себя, однако вместо удара лишь пронесит ногу над мячом.

Если защитник, для того чтобы перехватить мяч, сделает выпад в ту сторону, в которую нападающий будто бы хотел послать мяч, он этим освободит перед нападающим пространство, куда тот сможет устремиться рывком, а затем передать мяч или сразу пробить по воротам..

Финтов очень много. Выдающиеся футболисты доводят какой-нибудь из полюбившихся им финтов до совершенства и превращают его в "фирменное оружие". Так, например, знаменитый бразилец Гарринча сблизался с защитником, наклоняя туловище влево и как бы намереваясь уйти с мячом по диагонали к воротам. А когда защитник пытался помешать ему, - стремительно пробежал по краю, оставляя соперника слева. (рис. 92).



Рис.92 Финт: пронося ногу над мячом, другой подтолкнуть его на хода

Уроки футбола - Отбор мяча

Отбор мяча - очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств для его выполнения нужна еще и очень большая расчетливость. Ведь в момент единоборства с соперником, который владеет мячом, инициатива принадлежит ему: он в каждом случае может применить совершенно разные средства обыгрывания защитника. Значит, игрок обороны должен сперва уловить намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием отбора мяча. Между прочим, в играх в двое ворот, когда в каждой команде всего по несколько игроков, можно учиться и тем приемам, которые чаще всего употребляют нападающие, и тем, при помощи которых действуют защитники.

Хотим обратить ваше внимание на то, что легче всего отобрать мяч у соперника в момент, когда он принимает мяч.

Выбор приема для отбора мяча должен зависеть от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его. Например, если игрок с мячом движется на соперника, то задача отбирающего - сблизиться с наступающим на него на такое расстояние, с которого можно резким и быстрым движением ноги к мячу успеть отобрать мяч раньше, чем соперник в очередной раз коснется мяча. Тут все зависит от своевременности и быстроты атаки. Некоторые защитники, сблизившись с наступающим соперником, не сразу атакуют, а уходят в ту или иную сторону. Владеющий мячом в таких ситуациях часто старается уйти в другую сторону и тем облегчает задачу защитника.

Иной раз применяют так называемый подкат: выбивают мяч в шпагате или полушпагате, дотягиваясь до него резким движением ноги вперед (рис. 94).



Рис.94 Подкат

При отборе мяча применяют и разрешенные правилами толчки.

Уроки футбола - Вбрасывание мяча

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию поля. Мяч при вбрасывании берут обеими руками и заносят за голову. При этом лучше, если концы больших пальцев будут соприкоснуться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, а тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подаешь туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросаешь партнеру мяч в нужном направлении (рис. 95).

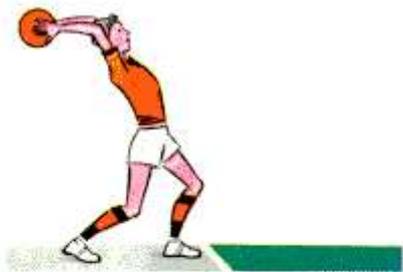


Рис.95 Вбрасывание мяча из-за боковой

Можно таким же образом выполнять вбрасывания не с места, а с разбега (но не переступая линию поля) и ставя ноги врозь. Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук.

Уроки футбола - Ловля высоколетящего мяча в прыжке

Приемы игры вратаря

Когда вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке, он одновременно с прыжком энергично поднимает вверх прямые руки и обращенными вперед ладонями с широко расставленными пальцами ловит мяч. Чтобы соприкосновение рук с мячом получилось мягким, нужно в миг касания мяча немного отвести руки назад. После того как мяч остановлен, ладони перемещаются для обхвата мяча и вратарь притягивает мяч к туловищу (рис. 96).

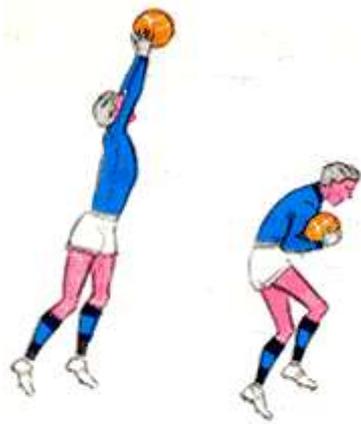


Рис.96 Ловля высоколетящего мяча в прыжке

Уроки футбола - Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря

Когда мяч летит высоко, но в стороне от места, где стоит вратарь, страж ворот должен (учитывая быстроту полета мяча и расстояние до линии его полета) рассчитать, успеваает ли он переместиться на линию полета к моменту, когда мяч будет пролетать мимо. Конечно, расчеты эти нелегки и умение быстро делать их приходит только с опытом. Но все же с первых тренировок старайтесь определять и время полета мяча, и скорость своих действий. Итак, если вратарь успеваает, то разумнее всего ему переместиться на линию полета мяча и ловить мяч, стоя лицом к нему: в таком положении действовать и удобнее и надежнее. Если же вратарь видит, что он окажется в нужном положении перед мячом не успеваает, то должен прыгнуть к мячу и постараться поймать (или отбить) мяч руками (рис. 97).



Рис.97 Ловля (или отбивание) мяча, высоколетящего в стороне от вратаря

В случаях, когда ловля мячей, летящих в стороне от вратаря, связана с падением, нужно стараться, поймав мяч, тут же притянуть его к туловищу. Чтобы толчок получился сильнее, надо стопу толчковой ноги обратить носком в направлении прыжка

Уроки футбола - Ловля мяча, летящего на уровне груди

Наиболее надежный способ ловить такие мячи следующий: по возможности переместиться на линию полета мяча, затем подпрыгнуть вверх с таким расчетом, чтобы на уровне мяча оказался живот (к нему вратарь подтягивает мяч сразу после того, как поймает в руки, обращенные ладонями вверх). На грудь мяч ловить не рекомендуется, потому что от груди он может отскочить раньше, чем его успеют обхватить руки (рис. 98).

Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть настолько сомкнуты, чтобы мяч не проскочил между ними, если он вырвется из рук. Встретив мяч, руками подтягивают его в угол, образованный ногами и туловищем (рис. 99).

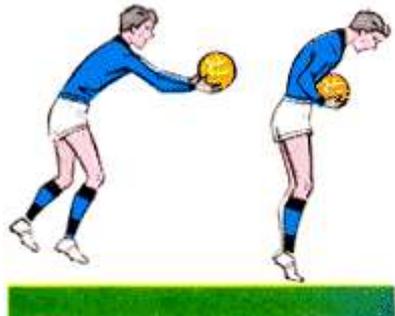


Рис.98 Ловля мяча, летящего на уровне груди

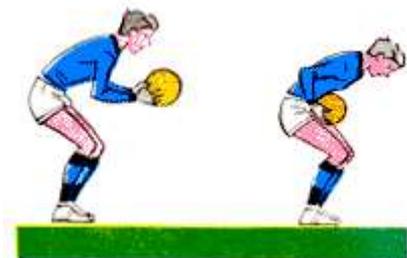


Рис.98 Ловля низколетящего мяча

Уроки футбола - Ловля низколетящего мяча с падением

Если мяч летит или катится в стороне от вратаря так, что добежать до него трудно, вратарь поворачивается в сторону мяча и, пробежав некоторое расстояние (если это нужно), прыгает низко над землей к мячу. После толчка руки выбрасываются вверх, ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть (рис.



Рис.101 Ловля низколетящего мяча с падением

Падать следует перекатом, а не плашмя: сперва земли касается голень, потом бедро, бок, а последними - руки. Бросок легче сделать из полуприседа. На живот падать не рекомендуется. Вам, ребята, следует тренировать такой прием только на траве или на мягком грунте.

Поймав мяч, вратарь не должен торопиться переходить к следующему действию (скажем, перемещаться в ту или другую сторону, выбрасывать или выбивать мяч ногой): в спешке можно потерять мяч.

Как вставать после падения?

Крепко прижав мяч к груди одной рукой, другой нужно опереться в землю и подняться.

Уроки футбола - Отбивание мяча

Отбивать мяч целесообразно лишь в случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Например, когда до мяча можно дотянуться лишь кончиками пальцев, вокруг вратаря много игроков или поймать мяч может помешать кто-то из соперников. Отбивать мяч желательно обоими кулаками, но если так неудобно, можно отбить и одним (рис. 102).



Рис.102 Отбивание мяча кулаком

Кулаком

Применяется, когда невозможно достать мяч обеими руками. Отбить мяч кулаком можно двумя способами. Первый: когда мяч приближается, поднятая рука, до этого немного согнутая в локте, разгибается, и наружная часть кулака наносит удар по мячу. От такого удара мяч не улетит далеко. Зато таким образом можно доставать довольно высокие мячи. Второй: более сильный удар выполняется с полным замахом руки и с энергичным движением в плечевом суставе. Рука сперва отводится назад, а потом резко "выбрасывается" к мячу.

Ведение мяча

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

Выбивание мяча с рук

Мяч вратари держат двумя руками, немного согнутыми в локтях. Пробежав вперед 2-3 шага, голкипер бросает мяч немного вперед и наносит по нему удар подъемом.

Уроки футбола - Бросок мяча

Дальность посылы мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч. Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывает мяч из-за плеча (рис. 103). Вратарь должен следить за тем, чтобы в моменты отведения руки назад и вперед не уронить мяч.

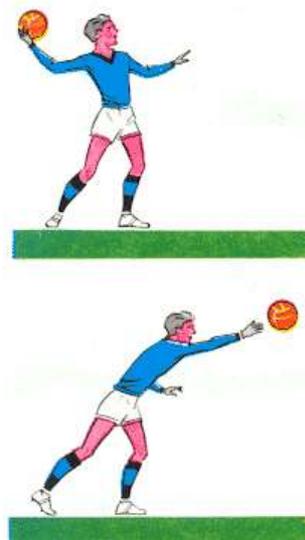


Рис.103 Бросок мяча (вариант)

Можно бросить мяч рукой, предварительно не отведенной за плечо, а находящейся на уровне чуть выше пояса. В момент такого броска ладонь (как и при уже рассмотренном броске) направлена вперед, а рука, до этого согнутая в локтевом суставе, выпрямляется. Делается резкое

движение ладони, как бы выталкивающее мяч. Мяч, посланный так, летит плавно, мягко, как бы расстилаясь перед игроком, которому он адресован.

Вратари применяют и такой бросок мяча, после которого мяч катится по земле. Перед броском страж ворот сгибает ноги и принимает положение полу приседа. Выпрямляя и опуская руку чуть ниже колена, он бросает мяч так, чтобы тот покатился по земле. Кисть руки, в которой лежит мяч перед броском, обращена к земле, а в момент броска разворачивается назад с таким расчетом, чтобы ладонь оказалась обращенной вперед - в сторону полета мяча (рис. 104).



Рис.104 Еще одна разновидность броска.

