

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Сибирский федеральный университет
Сибирский юридический институт МВД России
Сибирский государственный университет науки и технологии
им. акад. М.Ф. Решетнева

В.М. Коннов, М.Д. Кудрявцев, С.В. Кравченко

ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ В ФУТБОЛЕ

Практикум

Красноярск
2018

ББК 75.7
К 646

Печатается по решению редакционно-издательского совета Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

Рецензенты:

А.Н. Савчук,

кандидат педагогических наук, профессор

С.Л. Садырин,

кандидат педагогических наук, доцент

Коннов В.М., Кудрявцев М.Д., Кравченко С.В.
К 646 Обучение ударам в футболе: практикум; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 76 с.

ББК 75.7

- © Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2018
- © Сибирский федеральный университет, 2018
- © Сибирский юридический институт МВД России, 2018
- © Сибирский государственный университет науки и технологии им. акад. М.Ф. Решетнева, 2018
- © Коннов В.М., Кудрявцев М.Д., Кравченко С.В., 2018

Содержание

Введение.....	3
1. Общие положения	4
2. Обучение ударам по мячу ногами	7
2.1 Удар внутренней стороной стопы («щечкой»).....	7
2.2 Удар серединой подъема.....	10
2.3 Удар внутренней частью подъема	12
2.4 Удары внешней частью подъема, носком, пяткой .	13
2.5 Крученые («резанные») удары.....	16
2.6 Удары с лета, с полулета.....	19
3. Удары по мячу головой.....	23
4. Количественная оценка техники ударов	31
5. Библиографический список	34

Пояснительная записка

Футбол – одна из наиболее доступных, а, следовательно, массовых спортивных игр. Эта поистине народная игра пользуется огромной популярностью у самых широких слоев населения. Как средство физического воспитания, он очень эффективен и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания в нашей стране.

При правильном планировании и организации занятий футбол как истинно атлетическая игра способствует укреплению костно-мышечного аппарата и развитию функциональных возможностей организма.

Современный уровень футбола предъявляет высокие требования к техническому мастерству футболистов.

По определению, техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях.

Технические приемы – это средства ведения игры, которые выполняются различными способами и имеют свои разновидности. Сохраняя основной механизм действия, способы и разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более разнообразной.

В футболе удары по мячу являются одним из основных средств ведения игры. Голы, составляющие конечный результат всех действий футболистов на поле, забиваются в ворота противника именно ударом по мячу. Взаимодействие игроков в ходе игровых комбинаций осуществляется передачами мяча, которые выполняются также ударами по мячу.

Поэтому начинающему футболисту очень важно научиться бить по мячу правильно, т.е. освоить технику удара.

В практикуме рассматриваются различные способы ударов по мячу ногой и головой, их разновидности, условия выполнения, а также методика обучения ударам.

1.

Общие положения

Итак, удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности и условия выполнения.

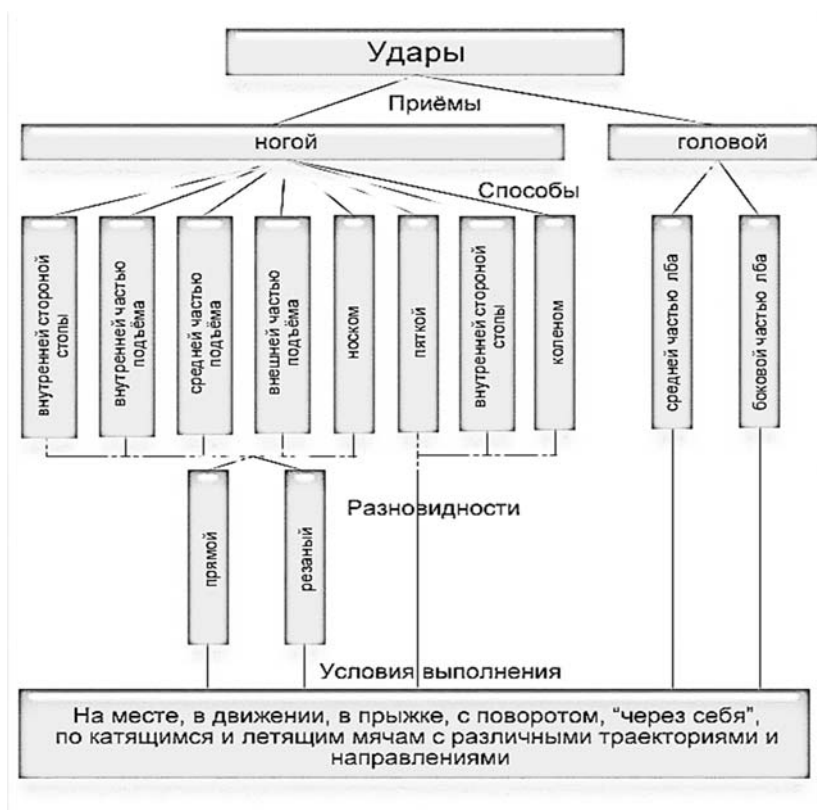


Рис. 1. Классификация ударов по мячу

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а

часто и максимальной) скоростью. *Скорость полета мяча* зависит от соотношения скоростей *ударного звена* (нога или голова) и *мяча* в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, *для увеличения скорости полета мяча необходимо повысить скорость движения ударного звена*, т.е. увеличить скорость движения бьющей ноги.

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой, а также коленом, бедром и внешней стороной стопы. Удары производят по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях; с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, существуют фазы удара, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, необходимо рассчитывать, чтобы удар по мячу был нанесен *заранее намеченной ногой*.

Подготовительная фаза – постановка опорной и замаха ударной ноги.

Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют нанести удар требуемой силы, так как увеличивается траектория движения стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра.

Чтобы правильно выполнить замах, нужно несколько *удлинить последний шаг разбега*. Обычно он превышает по величине остальные на 35–45% и варьируется в пределах 2–2,5 м.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка бьющей ноги. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. **В момент удара** нога **“зафиксирована”** в голеностопном и коленном суставах. “Превращение” ноги в “жесткий рычаг” позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины. Рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой *проводки – ударная нога движется вместе с мячом в направлении приложения силы, обеспечивая тем самым максимальную точность удара.*

Основы обучения ударам по мячу

Обучение следует начинать с ударов внутренней стороной стопы «щечкой», так как в современном футболе большинство передач выполняется именно этим способом. Затем осваивают удары по мячу внутренней, средней и внешней частями подъема.

Можно рекомендовать следующую методическую ***последовательность при разучивании*** каждого способа ударов по мячу ногами:

1. Удары по неподвижному мячу с места.
2. Удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правиль-

ный подход к мячу, правильную постановку опорной и замах бьющей ноги в момент удара).

3. Удары по неподвижному мячу с разбега.
4. Удары по катящемуся и летящему мячу с места и разбега.

Однако приведенная последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается только один способ, а когда он доводится до совершенства, тогда только приступают к освоению следующего.

Изучение приема следует начинать с выполнения его «сильной» ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его «слабой» ногой. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: *сначала* необходимо обращать внимание на *правильное техническое выполнение приема*, а после того как будет освоен прием, нужно работать над *точностью ударов*, а лишь затем – над *силой* ударов.

Уже на этапе предварительной подготовки следует начинать обучение ударам по мячу головой – с удара средней частью лба. Затем осваивают удар по мячу боковой частью лба. В процессе обучения особое внимание необходимо уделять положению ног и туловища. С целью более быстрого и качественного освоения техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные мячи.

Для тренировки точности ударов по мячу применяют метод усложненных условий выполнения приема. К таким условиям относят:

- 1) уменьшение целей;
- 2) повышение нормативных требований;
- 3) использование различных помех (в том числе активное сопротивление соперника);
- 4) лимит времени для исполнения серии ударов

Особое внимание следует уделять совершенствованию силы удара, которая, кроме рациональной техники, опре-

деляется еще и способностью отдельных мышечных групп проявлять необходимое усилие. О тренировке такого важного двигательного качества, как сила футболиста, речь пойдет несколько ниже.

Для совершенствования ударов по мячу различными способами предлагается использовать следующие упражнения:

1. Удары по неподвижному или медленно катящемуся впереди игрока мячу определенным способом.

2. То же по мячу, катящемуся впереди с различной скоростью, – левой и правой ногой.

3. Удары по отскочившему от земли мячу с лета и полуполета в цель правой и левой ногами.

4. Удары в цель правой и левой ногами по прыгающему впереди мячу.

5. Передачи мяча в парах заданными способами.

6. Удары по отскочившему мячу правой и левой ногами любым способом.

7. Жонглирование мячом.

8. Удары по воротам заданным способом с различного расстояния.

9. Удары в низкие ворота заданным способом с различных расстояний, под разными углами.

10. Удары с 11-метровой отметки, от ворот, с угла поля.

11. Удары головой с места партнеру.

12. То же в прыжке.

13. Удары головой без прыжка в ворота.

14. То же в прыжке.

15. Жонглирование мячом в воздухе различными способами, в том числе головой.

16. Жонглирование мячом головой.

17. “Держание” мяча в воздухе головой в тройках, четверках.

18. “Волейбол головами и ногами”.

19. Игровые упражнения 3х2, 4х2, 5х2.

20. Удары головой и ногами по подвешенному мячу.

21. Удары по воротам через препятствия (стойки, “фишки”, партнер).

22. Удары в падении (через себя и т.д.).

В настоящее время для совершенствования в технике ударов используют различные вспомогательные средства обучения, начиная видеозаписями и заканчивая специальными тренажерными устройствами.

2. Обучение ударам по мячу ногами

2.1 Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания *удара внутренней стороной стопы* (рис. 2), который часто используется в игре. *Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния.* Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

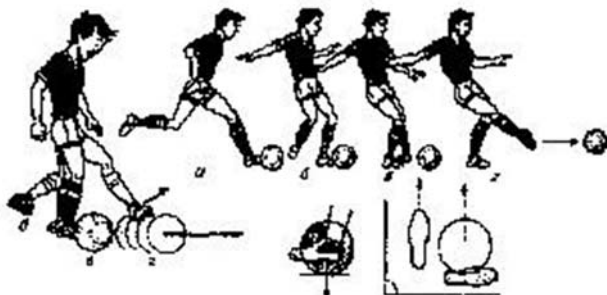


Рис. 12

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

как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется *проводкой* и распространяется на все виды ударов.

Рекомендуемый комплекс упражнений для начального обучения

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

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

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

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

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

ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.

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

7. Занимающиеся (6–7 человек) располагаются по кругу. Один из игроков по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место и т. д. (рис. 3). Цифрами изображена очередность выполнения передач.

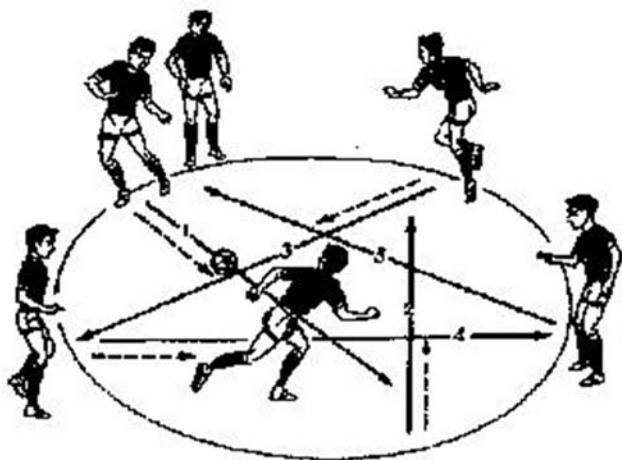


Рис. 3

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

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

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

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

Особенности обучения 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 «уходящему» мячу (катящемуся вперед по ходу удара) и удары по «встречному» мячу (катящемуся навстречу игроку).

6. Удары по мячу с лета, с полулета с места и с разбега (мяч подбрасывает сам игрок).

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, встречающиеся при выполнении ударов по мячу внутренней стороной стопы.

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

2. Носок стопы опорной ноги направлена не в сторону удара.

3. Вес тела футболиста во время удара сосредоточен на боковой части подошвы опорной ноги, на пальцах, а не равномерно распределен по всей поверхности стопы.

4. Пальцы бьющей ноги оттянуты книзу – мяч стремится вверх.

5. Нет замаха ногой – происходит не удар по мячу, а толчок мяча.

6. Опорная нога удалена от мяча.

С целью **совершенствования** техники выполнения ударов по мячу внутренней стороной стопы рекомендуют следующие упражнения:

1. Партнер, стоя напротив, несильно подает рукой по земле мяч, который возвращается к нему после удара внутренней стороной стопы, произведенного другим игроком сначала стоя на месте, а затем после медленного разбега.

2. Игрок ударяет по мячу носком с незначительной силой, бежит за ним и внутренней стороной стопы передает его партнеру.

3. Передача партнеру мяча, катящегося сбоку. Удар производится дальней от мяча ногой. Занимающиеся становятся в углах воображаемого треугольника или квадрата со стороной 4-6 м.

4. Передача мяча в парах внутренней стороной стопы, делая три, а затем два касания мяча. Расстояние между игроками то увеличивается, то сокращается (от 3 до 10 м).

5. Удар внутренней стороной стопы левой и правой ногой после ведения мяча.

2.2. Удар средней частью (серединой) подъема

Удар серединой подъема (рис. 4) в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояние, при обстрелах ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча.

Техника его исполнения такова. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная

рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед-вверх. Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом (рис. 5, а), а для удара верхом следует немного не дойти до мяча (рис. 5, б).

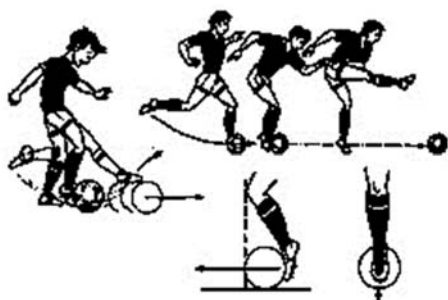


Рис. 4

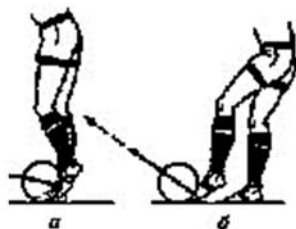


Рис. 5

*Рекомендуемый комплекс упражнений
для начального обучения*

1. ИМИТАЦИЯ УДАРА. Выполнить ударное движение ногой без мяча.

2. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе. Задача начинающих футболистов – почувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Необходимо выполнить 20–25 ударов.

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

4. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24–26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5–2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы

мяч проходил сначала между флажками. Кто из них совершит меньше ошибок?

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

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

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

При разучивании этого приема начинающие футболисты из-за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо совершить 8–10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на носке опорной ноги. Кроме того, они также слишком далеко от мяча ставят опорную ногу, и бьющая нога еле дотягивается до мяча. *Чтобы исправить эти недостатки, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и, используя этот ориентир, выполните удары с небольшого разбега в стенку.* Таким образом, этот недостаток быстро устранится. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет нанести удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движений и удары наносятся с большей силой по сравнению с другими способами. Ударом средней частью

подъема можно послать мяч на значительное расстояние. Он применяется при передаче мяча, ударе от ворот и по воротам, а также при выполнении штрафных ударов.

Так как обязательным условием выполнения данного удара является максимальное оттягивание носка вниз, то возможны частые травмы вследствие задевания стопой грунта. После получения травм возможна выработка у игрока защитного рефлекса, что приведет к изменению амплитуды движения и, как следствие, к снижению силы выполняемого удара. Данное обстоятельство следует учитывать в процессе обучения и совершенствования занимающихся.

Особенности обучения технике удара средней частью подъема

Последовательность обучения

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 рассчитать 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, встречающиеся при выполнении ударов по мячу средней частью подъема.

1. Футболист наносит удар пальцами, а не подъемом.

2. Опорная нога находится далеко сзади от мяча.

3. Во время удара стопа не напряжена, расслаблена.

Как было отмечено выше, техника ударов по катящемуся мячу средней частью подъема не отличается от техники удара данным способом по неподвижному мячу (рис. 6).



Рис. 6. Техника выполнения удара средней частью подъема по катящемуся мячу

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

1. Удар серединой подъема по катящемуся навстречу мячу, посланному партнером с расстояния 8–10 м ударом внутренней стороной стопы.

2. Игрок несильно проталкивает мяч вперед, бежит за ним и бьет по воротам или в стенку серединой подъема с расстояния 10–12 м.

3. Удар серединой подъема в ворота левой и правой ногами после ведения (расстояние до ворот 10–12 м) (рис. 7).



Рис. 7. Техника выполнения удара средней частью подъема после ведения мяча

2.3. Удар внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема (рис. 8) в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. *Техника выполнения этого приема такова.* Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторо-

ну от мяча, а бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют низкую траекторию его полета. Для эффективного выполнения рассматриваемого приема необходимо, чтобы во время удара носок стопы был оттянут вниз, а нога напряжена.

А чтобы выполнить этот прием с разбега, игрок встает в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаюсь наискосок и по дуге к направлению полета мяча, он наносит удар в его нижнюю часть.

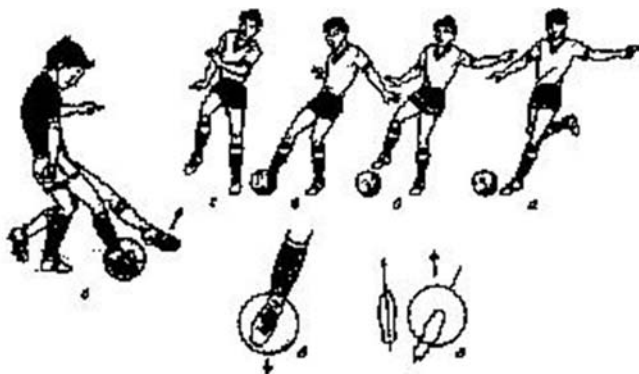


Рис. 8

Для обучения этому приему следует использовать упражнения, рекомендованные нами для освоения удара серединой подъема.

Теперь следует сказать несколько слов о типичных ошибках у новичков при разучивании удара внутренней частью подъема. Опорная нога ставится слишком близко к

мячу. Для исправления ошибки рекомендуется выполнять удары в стенку, делая медленный разгиб. Шаги следует не растягивать.

Выполнение разбега не по дуге, а по прямой линии, совпадающей с направлением удара. На поле обозначается дуга. При помощи этого ориентира совершаются удары по неподвижному мячу с разбега, посылая мяч партнеру или в стенку.

Особенности обучения 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, встречающиеся при выполнении ударов по мячу внутренней частью подъема.

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

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

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

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

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

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

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

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

Большой популярностью в современном футболе пользуются крученые (“резаные”) удары, в том числе внутренней частью подъема. Особенности выполнения резаного удара внутренней частью подъема рассмотрены ниже (см. «Кудары»).

2.4. Удары внешней частью подъема, носком, пяткой

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловым, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру, а также используют для выполнения резаных ударов при реализации штрафных, свободных ударов по воротам, передач (если между игроком и партнером есть соперник). При этом ударе мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить этот прием, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся стопа разворачивается внутрь.

Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным краем бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует также помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара. Удар выполняется внешней частью подъема. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис. 9). При выполнении удара заданным способом стопа спортсмена разворачивается носком вовнутрь. Траектория разбега – прямая. После такого удара мяч может быть направлен по прямой линии или по дуге. Выполняя удар правой ногой, к мячу подходят слева, нанося удар левой ногой, соответственно, справа. Доскок (последний шаг) удлиненный. Если мяч необходимо по-

слать по прямой линии, ось продолжения стопы опорной ноги поворачивают в сторону удара, если мяч должен описать дугу – разбег следует выполнять под небольшим углом. Противоположное опорной ноге плечо выдвигают несколько вперед, стопу опорной ноги ставят в 20 см от мяча. Чтобы придать мячу вращение, удар наносят сбоку, а не по центру. Верхнюю часть туловища наклоняют в сторону опорной ноги. С помощью согнутых в локтях рук сохраняют равновесие туловища.



Рис. 9

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

стенку с расстояния 8–10 м, контролируя правильность движения.

Для разучивания этого приема рекомендуются упражнения, предназначенные для обучения удару серединой подъема.

Особенности обучения 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 полуплета.
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, встречающиеся при выполнении ударов по мячу внешней частью подъема.

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

В последние годы особенно популярным стал так называемый резаный удар внутренней и внешней частью подъема, при котором мяч летит по кривой (рис. 12). Особенно часто его применяют при штрафных ударах, когда защищающиеся ставят “стенку”. Задача бьющего так ударить по мячу, чтобы он облетел “стенку” сбоку и попал в ворота. Для вратаря это очень опасный удар.

Удар носком чаще всего применяется в виде скрытой передачи, этим способом мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар применяется и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Техника выполнения этого приема аналогична технике удара серединой подъема. *Удар носком* очень эффективен, т.к. является неожиданным для противника и выполняется очень быстро, практически без подготовки, часто в условиях дефицита времени у игрока для осуществления качественного замаха ногой. Кроме того, данный удар используют при выбивании мяча у соперника в выпаде или шпагате. Удары носком небезопасные, потому что их трудно предвосхитить. Очень короткий замах для выполнения данного приема в сочетании с нанесением удара выше центра мяча обеспечивает своеобразное вращение мяча и делает защиту от такого удара весьма проблематичной (рис. 10).



Рис. 10. Техника выполнения удара носком

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда у начинающих футболистов он получается правильно. Более того, не все мастера футбола умеют использовать его в игре. Вот почему уже в юном возрасте необходимо уделить разучиванию этого удара серьезное внимание. Как же выполняется этот прием? Опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом (или же сбоку от него), а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что также бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего выносятся вперед и немного в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

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. Цель выполнения такого удара – дезориентировать, обмануть противника. В момент переноса ноги футболист будто бы намеревается нанести удар по мячу. Соперник уверен в том, что удар будет направлен вперед. В то же время, игрок пронесит ногу над мячом и, отводя ее назад, выполняет удар пяткой (рис. 11).

В детальном рассмотрении техника исполнения удара пяткой выглядит следующим образом.

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха нога пронесится 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 “скрестно”. 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 пронесится 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.



Рис. 11

Последовательность в обучении

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

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

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

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

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

6. Это упражнение выполняется в парах. Один из игроков движется с мячом вперед, а его партнер следует за

ним на расстоянии 5–6 шагов. Первый выполняет передачу пяткой назад, второй подхватывает мяч, обгоняет партнера и в свою очередь выполняет аналогичную передачу.

Наиболее часто встречающейся ошибкой при выполнении данного приема бывает та, когда занесенная для удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В таких случаях удар, как правило, приходится в верхнюю часть мяча. Тем, у кого наблюдается эта ошибка, рекомендуется выполнить следующее упражнение: имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку. Если этот недостаток устраняется успешно, то следует поупражняться в выполнении приема у стенки или с партнером.

2.5. Крученые («резанные») удары

Известны две разновидности выполнения ударов по мячу ногой: *прямой* и *крученный («резанный»)*.

В первом случае направление ударного импульса проходит через ОЦТ (общий центр тяжести) мяча или в непосредственной близости от него. Для выполнения **крученого (резаного) удара** необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от ОЦТ мяча.

Прямой удар осуществляется практически всеми указанными выше способами. Несколько затруднено его выполнение внешней частью подъема. Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю его часть по горизонтальной плоскости. Если место приложения силы – ниже горизонтальной оси, то изменится угол вылета мяча.

«**Резанный**» удар с наибольшей эффективностью наносится внутренней и особенно внешней частью подъема. Траектория полета мяча существенно отличается при резаных ударах. В этом случае направление удара проходит не через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение, т.е. мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе “подсечкой”), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом). Знание и использование особенностей полета мяча повышает надежность и эффективность действий футболистов. Этот удар находит все большее применение в современном футболе. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам.

Резанный удар внутренней частью подъема (рис. 12) выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не в середину мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* (рис. 13) нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге.

При этом вначале касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги.



Рис. 12



Рис. 13

Последовательность в обучении

1. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 12–14 м друг от друга и поочередно выполняют резаные удары, посылая мяч партнеру.

2. Из стоек сооружаются ворота шириной 2 м.

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

3. В упражнении участвуют три игрока.

Один занимает место в воротах, второй накатывает мяч сбоку, а третий выполняет удары, стараясь попасть в тот или иной угол ворот. Партнеры поочередно меняются ролями.

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

5. На поле, у боковой линии, отмечается точка нанесения удара. В штрафной площади в зоне 11-метрового удара обозначается круг диаметром 5 м. Нужно выполнить 10

ударов, стараясь попасть в круг. При этом пять ударов – внутренней частью подъема и пять – внешней.

Зачастую начинающим футболистам мешает правильно выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или в центр мяча или слишком близко к его краю). Устранить этот недостаток можно с помощью многократного выполнения ударов в стенку по неподвижному мячу.

2.6. Удары с лета, с полулета

Относительно траектории движения мяча различают следующие категории ударов:

Удары 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.

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Удары по катящемуся мячу. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Выше были рассмотрены особенности нанесения ударов по катящемуся мячу некоторыми способами.

Необходимо отметить, что технические движения при выполнении ударов по катящемуся мячу практически 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. Выделяют следующие основ-

ные 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 («уходящему»), 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.

Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низколетящим 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. Из-за того, что скорость летящего мяча зачастую выше скорости катящегося, главная трудность состоит в поиске места “встречи” ноги с летящим мячом.

Проанализировав технику выполнения ударов с поворотом, через себя и с полулета, можно выделить определенные особенности структуры исполнения данных ударов.

1. Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низколетящим навстречу мячам (рис. 14).



Рис. 14. Техника выполнения удара с поворотом

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. Вращательное движение туловища вокруг опорной ноги способствует усилению удара.

Для освоения техники удара с поворотом рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Игрок, стоя левым боком к стенке или воротам, набрасывает мяч вперед-вверх и производит удар по опускающемуся мячу после отскока его от земли. То же, стоя правым боком к цели, – удар левой ногой.

2. Игрок, стоя в 8–10 м от стенки или ворот, бросает мяч вперед-вверх. В момент, когда мяч опустится примерно на уровень колена, нанести удар.

3. Игрок, выполняющий удар, стоит на 11-метровой отметке левым или правым боком к воротам. Находящийся в 10–12 м напротив партнер бросает мяч руками по дуге с таким расчетом, чтобы мяч опускался перед игроком, ко-

торый с лета направит его в ворота ударом серединой подъема.

4. То же, но партнер подает мяч ногой – внутренней частью подъема.

2. Удар через себя выполняют средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, если необходимо нанести неожиданный удар по воротам или сделать передачу через голову назад.

За счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу выполняется замах. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Затормаживается движение туловища вперед, после чего туловище отклоняется назад. Ударное движение осуществляется по схеме: вперед-вверх-назад; одновременно выполняется перекаат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место “встречи” ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Если необходимо послать мяч по более низкой траектории, следует нанести удар по мячу, находящемуся на уровне головы и над точкой опоры; для этой цели также используют удар через себя в падении, который на современном этапе развития футбола приобрел широкую популярность. Техника выполнения такого удара следующая. Отклоняя туловище назад, игрок падает на руки, затем на спину. Во время падения футболист выполняет акцентированное ударное движение назад.

Если данный технический прием необходимо выполнить со значительной силой, применяют его разновидность – удар через себя в прыжке “ножницами” (рис. 15). Толчком одной ноги осуществляется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх, туловище постоянно отклоняют назад. Затем толчковая нога (ударная) устремляется вверх, маховая – вниз. В тот момент, когда туловище занимает горизонтальное положение, нано-

сят удар по мячу назад. Приземляются на руки, затем на спину.



Рис. 15. Техника выполнения удара через себя в прыжке “ножницами”

3. Удар с полета обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 16). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.



Рис. 16. Техника выполнения удара с полета.

Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок

оттянут вниз. Такое положение необходимо сохранить в период проводки для того, чтобы выполнить удар с низкой траекторией полета мяча. Соблюдение данного требования имеет большое значение в том случае, когда опорная нога находится на значительном расстоянии от линии мяча и удар наносится по “трудному” мячу.

Удары с лета – один из наиболее сложных технических приемов игры. Обучаясь этим ударам, следует обратить внимание на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Например, игрок выполняет удар по летящему мячу сбоку от него, стараясь попасть в ворота. Лучше повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести **удар серединой подъема** в середину мяча (рис. 17).



Рис. 17

Как правило, когда удар получается правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Пожалуй, из всех видов ударов с лета самым сложным является удар через голову. Он выполняется так. Когда мяч опускается до уровня плеч, туловище необходимо подать назад, опорную ногу согнуть в коленном суставе, а бьющую ногу направить резко вверх, нанеся удар посередине мяча. Чтобы мяч не полетел при этом

вверх, а назад, следует нанести удар в тот момент, когда носок бьющей ноги «смотрит» вверх. Такой удар особенно красив и неожиданен для соперника, когда футболист наносит его в полете.

Последовательность в обучении

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

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

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

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

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

6. Занимающиеся тренируются в тройках. Два (А и Б) встанут в 12–14 м друг против друга, а третий (В) занимает

позицию между ними. Игрок А набрасывает мяч среднему, а тот ударом серединой подъема через голову направляет мяч игроку Б. Повернувшись после удара кругом, игрок В получает мяч от игрока Б и аналогичным образом направляет его игроку А и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.

7. Два игрока встают справа и слева от ворот, поочередно с линии ворот (в 15 м от стойки) навешивают мяч в штрафную площадь так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий занимающийся выполняет удар по воротам слета. Причем удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

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

А теперь о наиболее *типичных ошибках*. Чаще всего у начинающих футболистов встречается следующий недостаток: бьющая нога не движется параллельно земле или опорная ставится слишком близко от мяча. В результате, как правило, получается неточный или слабый удар, а подчас и срезка мяча. Исправить этот недостаток можно так. Нужно выполнить 8–10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. При этом следует акцентировать внимание, соответственно, или на наклоне верхней части туловища в направлении опорной ноги, или же на правильной постановке опорной ноги. После того как это упражнение будет освоено, следует вместе с партнером поупражняться в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

Удар с полета («двойной») (рис. 18) выполняется в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило,

очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот. Удар с полулета выполняется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. Делается это так. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с мячом и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.



Рис. 18

Последовательность в обучении

1. Встать в 3–4 шагах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Это упражнение повторяется 10–15 раз. Затем следует выполнить по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.

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

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

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

5. Между двух стоек натягивается шнур. Два игрока встают по обе стороны от шнура и поочередно посылают мяч друг другу ударом с полулета.

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

Наиболее *типичными ошибками* при ударах с полулета являются следующие: или слабо оттягивается носок бьющей ноги или опорная нога ставится слишком далеко от мяча. Чтобы устранить эти ошибки, надо поупражняться в выполнении ударов с полулета в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Лучше выполнять удары вполсилы.

3. Удары по мячу головой

Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам. В настоящее время значительно возросла доля вклада приемов игры головой в число других технико-тактических действий, количество использования которых определяет класс команды. Специалисты статистики подсчитали, что удары головой в ходе футбольного по частоте применения занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах. После фланговой передачи в штрафную площадь стремится ударом головой забить мяч в ворота соперника. Игрок обороны в этом случае, напротив, пытается сильным ударом головы выбить мяч за пределы опасной зоны перед воротами.

Не секрет, что зачастую исход матча решается благодаря точно нанесенному удару головой в створ ворот либо эффективной передаче головой. Необходимо отметить, что отличительной чертой сильнейших команд Британского континента, занимающих одни из ведущих позиций как в европейском, так и в мировом футбольных рейтингах, является использование большего, по сравнению с другими командами, количества приемов игры “на втором этаже” (в среднем 70–90 ТТД за матч против 40–60 действий). Таким образом, современный футбол в числе многих предъявляет требование ко всем полевым игрокам и вратарю: качественно владеть широким арсеналом приемов игры головой. Все это может успешно осуществляться только в том случае, когда в команде ее футболисты, хорошо играющие головой. Поскольку в каждой команде очень мало таких игроков, то необходимо активно работать над выработкой данного навыка. Предлагаемые ниже упражнения для раз-

вития техники игры головой выполняются обычно в небольших группах во время тренировок. Обучаясь этому приему, следует обращать внимание на то, чтобы не только подставлять голову под мяч, как это часто бывает, а стараться прежде всего нанести удар головой в необходимом направлении, причем с определенной силой.



Рис. 19. Часть лба, которой наносится большинство ударов головой

В футбольной практике чаще всего применяют удар средней частью лба (рис. 19) и его варианты. В то же время игровые ситуации очень разнообразны, а направление и скорость движения мяча настолько вариативны, что в ходе матча встречаются моменты, когда нет возможности использовать основной способ удара головой и его варианты. В таких случаях эффективными оказываются такие способы, как удар боковой частью головы, затылком, теменной частью. Однако на современном этапе развития футбола данные удары используют довольно редко, в связи с чем внимание на них мы не заостряем.

Удары передней верхней частью лба обладают достаточной точностью, т.к. благодаря относительно большой и плоской поверхности лба мячу в момент соприкосновения придается “необходимая” траектория полета. Удары головой футболист выполняет с места или в движении – во время бега и прыжков (отталкиваясь одной или двумя ногами).

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.



Рис. 20. Техника выполнения удара средней частью лба с места

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.

Благодаря значительному замаху в сагиттальной плоскости удар средней частью лба по мячу может быть нанесен с большой силой. Точность такого удара обуславливается, кроме большой площади соприкосновения ударной поверхности с мячом, возможностью зрительного контроля предполагаемой цели и траектории полета мяча.

Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, в прыжке и в падении.

При ударе лбом с места (рис. 21) ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносятся вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара следят за полетом мяча. Этим ударом можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

Чтобы нанести удар головой в прыжке, прежде всего, необходимо хорошо выполнить толчок ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок же может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами одновременно. Перед ударом туловище, голова отклоняются назад, а в наивысшей точке прыжка коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча (рис. 22).



Рис. 21



Рис. 22

При ударе боковой частью головы (рис. 23) необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть туловища. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча. Туда же делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

Наиболее сложным является *удар головой в падении* (рис. 24). Он выполняется в том случае, когда мяч летит перед игроком на небольшой высоте. Игрок, не успевая добежать до мяча, делает бросок вперед - вниз.



Рис. 23



Рис. 24

Последовательность в обучении:

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

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

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

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

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

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

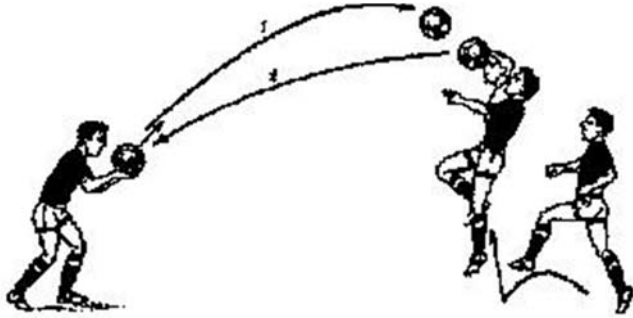


Рис. 25

7. Упражняются три игрока. Игрок А встает в затылок игроку В. Игрок Б встает с мячом в руках в 3 м от них. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок А (рис. 26), подпрыгнув вертикально вверх, ударом головой направил его назад и т. д. Игрок В действует пассивно. После 8–10 ударов занимающиеся меняются ролями.

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

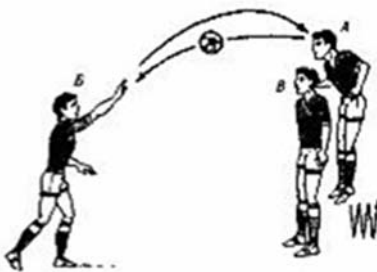


Рис. 26



Рис. 27

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

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



Рис. 28



Рис. 29

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



Рис. 30

12. Занимающиеся делятся на группы – по три игрока в каждой образуют треугольник со сторонами 5 м. В каждой группе имеется по мячу. Задача состоит в том, чтобы с помощью ударов головой передавать мяч как можно дальше по кругу, не давая ему упасть на землю. В ходе упражнения очень важно, чтобы все игроки обратили особое внимание на технически правильное выполнение ударов. Так, удары должны наноситься лбом, а не боковой частью головы. При этом тело футболиста должно поворачиваться в сторону выполнения удара, чему способствует маховое движение верхней части туловища. При ударе подбородок слегка приподнят, а шея напряжена.

После удара туловище слегка склоняется в сторону удара, а глазами игрок следит за полетом мяча.

13. ДВИЖУЩИЙСЯ ТРЕУГОЛЬНИК. Это упражнение аналогично предыдущему. Разница лишь в том, что вводится несколько усложняющих моментов, затрудняющих выполнение ударов головой: нужно постоянно менять расстояние, на которое следуют передачи мяча головой, а также позиции. Находясь в постоянном движении, игроки должны следить не только за летящим мячом, но и за перемещениями своих партнеров, чтобы адресовать им мяч с

учетом постоянно меняющихся позиций и тем самым дать возможность сделать ответную передачу (рис. 31).



Рис. 31

14. Занимающиеся делятся на группы (по три игрока в каждой группе) и выстраиваются в одну линию (дистанция между игроками – 4 м). При этом два крайних игрока стоят лицом друг к другу. У одного из них находится мяч. Он ударом головой посылает мяч игроку, стоящему в середине. Тот головой отыгрывает мяч обратно и поворачивается на 180° . В это время крайний игрок перепасовывает мяч противоположному крайнему игроку группы, который также дает короткий пас игроку, стоящему в центре, а затем вновь переправляет мяч дальнему партнеру. Данная комбинация повторяется 20 раз, после чего место в центре группы занимает следующий игрок. Таким образом, игрок, находящийся в центре, выполняет только короткие передачи головой, тогда как крайние игроки чередуют короткие и длинные передачи (рис. 32).

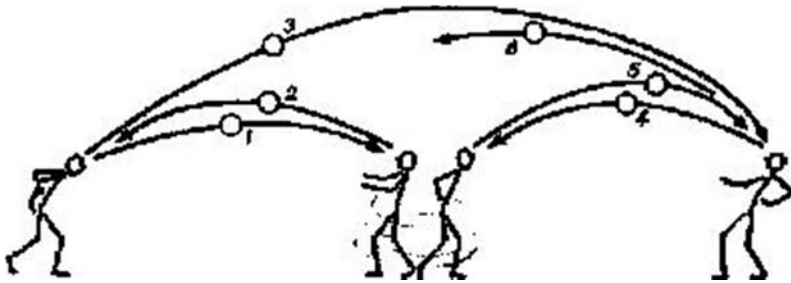


Рис. 32

15. ЧЕРЕЗ ЦЕНТРАЛЬНОГО. Игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Но в этом упражнении все передачи выполняются только через центрального игрока. Последний передает мяч головой крайним игрокам, стоящим в этот момент у него за спиной. Игрок, выполняющий передачи мяча головой назад, должен сильно закидывать голову назад, касаясь спины, чтобы мяч попадал на поверхность лба. Важно также, чтобы игрок, стоящий в середине, разворачивался как можно быстрее и был готов к выполнению очередной передачи. Каждый игрок группы, находясь в середине, должен выполнить не менее 20 передач.

16. ЧЕРЕЗ ПОЛЕ. Несколько групп игроков располагаются вдоль боковой линии поля, одна за другой. Их задача – передавая друг другу (внутри группы) мяч головой с постоянной сменой расположения игроков, достигнуть противоположной боковой линии поля, стремясь при этом не дать мячу упасть на землю. Поскольку не все игроки могут одновременно двигаться вперед, параллельно предъявляются высокие требования к беговым навыкам и вниманию спортсменов. Такая форма тренировки, несмотря на сложность, доставляет занимающимся много удовольствия и вносит элемент соперничества (рис. 33).

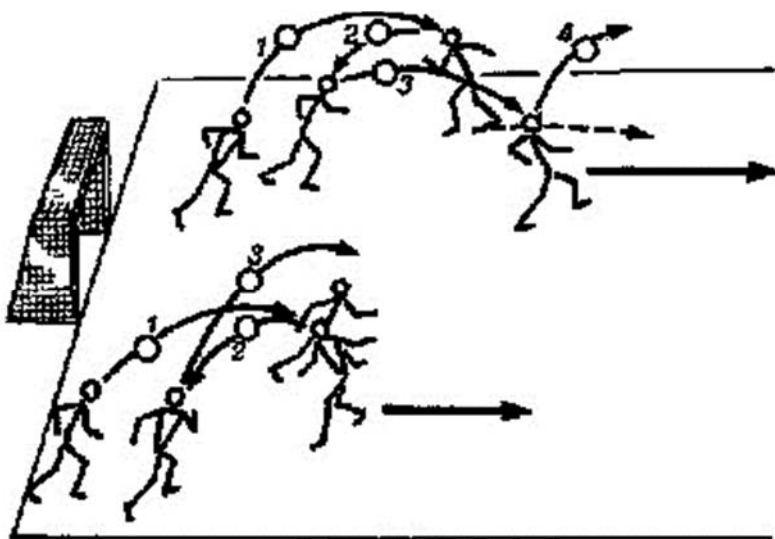


Рис. 33

17. Упражняются одновременно три игрока. Один занимает место в воротах, другой встает в 10–12 шагах от них и с угла вратарской площадки ворот набрасывает мяч на 8-метровую отметку, которая обозначается заранее. Принимающий игрок разбегается и в прыжке наносит удар головой по воротам. После 6–8 ударов партнеры меняются ролями.

18. Один из игроков занимает позицию в воротах. Второй – напротив ворот, в 10–12 шагах от их линии. Двое других, расположившись справа и слева от ворот (в 15 шагах от стойки), поочередно ударом ноги направляют мяч верхом так, чтобы он опускался перед принимающим игроком. Тот разбегается и в прыжке головой направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

Зачастую удар головой – наиболее слабое место в подготовке игроков. Каковы причины этого? Прежде всего, следует помнить, что удары головой – сложный техниче-

ский прием. Ему следует уделять повышенное внимание. Часто ошибки возникают из-за боязни неприятных ощущений в момент соприкосновения мяча с головой. При разучивании этих технических приемов рекомендуется использовать облегченные либо слегка спущенные мячи. Наиболее *типичные ошибки* у начинающих при ударах головой: удар зачастую наносится по мячу не лбом, а макушкой только за счет кивка головой, а движение туловища не используется. Нередко также во время удара слишком низко игроки опускают голову и не смотрят на мяч. Все это ведет к неточным ударам. Чтобы избавиться от этих недостатков, проделайте упражнения 1, 2, 3.

Особенности обучения 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).

Удар по мячу средней частью лба с поворотом используется, если нужно изменить траекторию полета мяча.



Рис. 34. Техника выполнения удара средней частью лба с поворотом (с места)

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 (рис. 34).



Рис. 35. Техника выполнения удара средней частью лба с поворотом (в прыжке)

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом средней частью лба в прыжке (рис. 35).

Особенности обучения 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 дру-

гому спортсмену, тот ударом головы направляет мяч третьему, и так по кругу.

Удар по мячу головой назад с места является одной из разновидностей ударов по мячу головой, применяется в соответствующих игровых ситуациях. Техника выполнения такого удара следующая (рис. 36). 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.



Рис. 36. Техника выполнения удара головой назад с места

Особенности обучения технике удара головой назад с места

Последовательность обучения

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

Удар по мячу головой в движении (во время бега).

Техника этого удара не отличается от техники удара по мячу с места. Дополнительные трудности при выполнении данного технического приема вызваны движением игрока. Особое внимание следует уделять технике удара в начале второй фазы, когда мяч еще находится на значительном расстоянии от футболиста. Медлительность, запаздывание игрока приводят к тому, что удар наносится верхней или теменной частью лба, при этом мячу придается нежелательное вращение.

Особенности обучения 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.

Удар по мячу головой в прыжке. Если мяч летит выше уровня головы игрока, удар приходится наносить в прыжке. При выполнении такого удара кроме роста футболиста большое значение имеет выбор места отталкивания по отношению к высоте и скорости полета мяча.

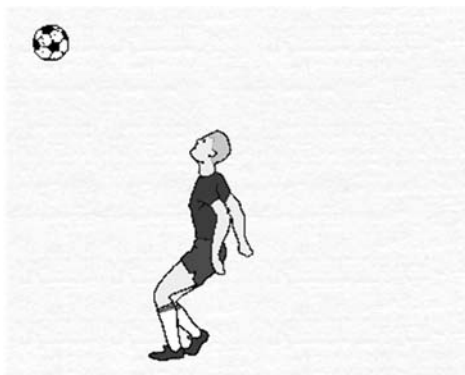
Выполнять удары головой в прыжке можно, отталкиваясь одной или двумя ногами.

Удар по мячу головой после толчка обеими ногами применяется в условиях контакта игрока с противником, когда идет борьба за мяч. Техника такого удара следующая

(рис. 37). Перед отталкиванием сильно согнуть ноги в коленных суставах и отклонить верхнюю часть туловища назад. Оттолкнувшись и достигнув максимально возможной высоты прыжка, нанести удар по мячу. Во время удара ноги выносятся вперед, а плечи подаются назад; затем – приготовиться к приземлению, ноги находятся в положении “шага”. Удар можно наносить в направлениях: вверх, в сторону, назад (как и при выполнении ударов головой с места).

Особенности обучения технике удара головой после толчка обеими ногами

Последовательность обучения



*Рис. 37. Техника выполнения удара головой
после толчка обеими ногами*

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.

Удар по мячу головой после толчка одной ногой.

Данный удар используется, когда поблизости нет соперника и есть возможность выполнить прыжок вверх и вперед (рис. 38).

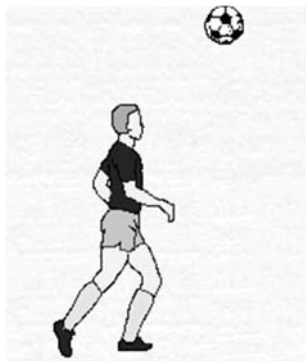


Рис. 38. Техника выполнения удара головой после толчка одной ногой

толчка обеими ногами. Используя значительный прогиб туловища, данным способом удар можно наносить в различных направлениях: вперед, в сторону, назад.

Особенности обучения 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.

Одной из разновидностей ударов головой является удар средней частью лба в прыжке. Он обладает достаточной точностью и силой, поэтому часто применяется в игре (рис. 39). Такой удар выполняется после толчка вверх одной или двумя ногами. Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка.



Рис. 39. Техника выполнения удара средней частью лба в прыжке

Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнять в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

Действенным средством ведения спортивной борьбы на поле является **удар по мячу головой в падении**. Таким ударом пользуются, когда мяч летит навстречу на высоте ниже уровня головы. В этой связи интересен вопрос: может ли невысокий футболист успешно соперничать в воздушных дуэлях с более рослым игроком? Да, может. Такие примеры есть. Например, Петр Дементьев при росте 170 см часто выигрывал борьбу за мяч вверху. Он умел определить наиболее выгодную точку отталкивания для прыжка и “прикрыть” ее от более высокого соперника, не давая ему подойти к этой точке. Невысокий московский спартаковец Николай Паршин удачно играл головой по мячу, летящему на уровне груди или пояса. Он самоотверженно прыгал на мяч и выигрывал борьбу с защитником. Результативно завершал атаки ударами головы и форвард небольшого роста московского “Торпедо” Александр Пономарев.

В таких ситуациях, когда мяч летит невысоко, менее рослый футболист оказывается в выгодном положении. Более подвижный, быстрый, юркий игрок скорее подбежит к мячу и, сыграв головой в броске, опередит соперника. Удары в падении, несколько рискованны, но зато очень

зрелищны и эффективны.

Движения при выполнении удара по мячу головой в падении существенно отличаются от описанных выше движений при ударе головой (рис. 40).



Рис. 40. Техника выполнения удара головой в падении

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3–4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Скорость полета и масса футболиста “передаются” при ударе мячу.

Удар выполняется средней или боковой частью лба. В первом случае направление полета и цель удара расположены на одной линии. При выполнении удара боковой частью лба мяч часто “срезается” и траектория его полета существенно меняется.

Заключительная фаза – приземление – происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняется по мячу, летящему на высоте 60–100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3–4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. Такой удар часто применяется защитником с целью отбить мяч. Для эффективного выполнения данного приема большое значение имеет подвижность позвоночного столба, определяющая дальность полета мяча. Удары боковой частью лба можно осуществлять с места, в прыжке и в падении. Техника выполнения и методика обучения существенно не отличаются от других ударов по мячу головой. Разница заключается лишь в ротации головы в момент удара (рис. 41).

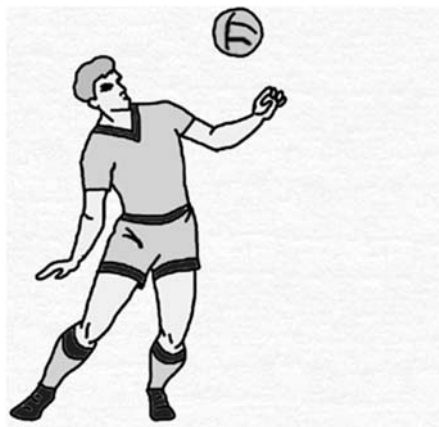


Рис. 41. Техника выполнения удара боковой частью лба (без прыжка)

При выполнении удара без прыжка исходное положение – стойка ноги врозь (30–50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо (рис. 28). Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

При выполнении удара в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение осуществляется за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка (рис. 42).



Рис. 42. Техника выполнения удара боковой частью лба в прыжке

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

1. Умение ориентироваться вырабатывается в упражнениях с произвольными перемещениями партнеров. Нужно посылать мяч партнеру (который изменяет направление своего движения) в тот момент, ко-

гда он подпрыгивает для нанесения удара головой.

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

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

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении ударов по мячу головой.

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

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

3. Отсутствие фазы отведения головы назад.

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

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

6. Футболист медленно выполняет движение корпусом вперед (II фаза), не “выстреливает”.

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

4. Количественная оценка техники ударов

Для оценки техники выполнения ударов можно предложить набор тестовых упражнений (нормативов), с помощью которых тренер (учитель), а также сам ученик может количественно оценить правильность выполнения того или иного удара. Для повышения интереса учащихся к выполнению тестов можно устроить соревнование по так называемому «ударному многоборью» с целью выявления лучших учеников в данном разделе техники игры.

Описание тестов (нормативов):

1. *Удар внутренней стороной стопы «щечкой» в гимнастическую скамейку с расстояния 10–12 метров по «встречному мячу».*

Первый удар наносится по неподвижному мячу, следующие – по «встречному» без остановки. После отскока от скамейки мяч должен возвращаться к бьющему игроку в проекции скамейки низом. Любое нарушение этих условий является ошибкой. Засчитывается количество ударов, выполненных подряд до ошибки.

Оценивается правильность нанесения удара внутренней стороной стопы («щечкой»).

2. *Удар «щечкой» в «коридоре».*

Двое учащихся располагаются на противоположных лицевых линиях волейбольной площадки (расстояние 18 метров) лицом друг к другу. На середине волейбольной площадки устанавливаются две гимнастические скамейки, одна напротив другой, лежащие параллельно боковой линии сиденьями навстречу друг другу. Расстояние между ними 1,5 метра. Игроки попеременно наносят по 10 ударов одним мячом «щечкой» по неподвижному мячу в «коридор» между скамейками. Любое касание скамеек считается ошибкой. Засчитывается количество правильно выполненных

ных ударов из 10. Оценивается точность удара внутренней стороночуй стопы (длинная передача низом).

3. *Удар серединой подъема в гимнастическую скамейку.*

Упражнение выполняется одним учащимся. 1-й удар выполняется серединой подъема по неподвижному мячу в гимнастическую скамейку, лежащую на боку, с расстояния 12–15 м. Последующие удары наносятся после остановки катящегося навстречу мяча подошвой. Ученик наносит 10 ударов в скамейку, после которых мяч должен возвращаться к бьющему игроку в проекции скамейки низом. Любое нарушение этих условий является ошибкой. Засчитывается количество правильно выполненных ударов из 10. Оценивается правильность удара серединой подъема низом.

4. *Удар серединой подъема, верхом, в гандбольные ворота.*

На расстоянии 12–15 метров от ворот необходимо расположить 10 мячей, лежащих на одной линии, т.е. на равном расстоянии от ворот. Ученик должен нанести подряд поочередно 10 ударов по неподвижным мячам. Мяч должен попасть верхом в створ ворот. Любое нарушение этого упражнения является ошибкой. Засчитывается количество правильно выполненных ударов. Оценивается сила и точность удара серединой подъема верхом.

Примечание: при недостатке мячей можно выполнить упражнение сериями 2 по 5 ударов либо одним мячом, возвращаемым на исходную позицию партнером.

Таблица оценки результатов

	Тест/ баллы	5	4	3	2
1	Удар «щечкой» по встречному мячу, количество раз	9–10	8	6–7	5 и менее
2	Удар «щечкой» в коридоре, количество раз	9–10	8	6–7	5 и менее
3	Удар серединой подъема низом, количество раз	9–10	8	6–7	5 и менее
4	Удар серединой подъема верхом, количество раз	9–10	8	6–7	5 и менее

Комплексная оценка техники ударов

Баллы	Оценка
19–20	5 (отлично)
17–18	4 (хорошо)
15–16	3 (удовлетворительно)
Менее 15	2 (неудовлетворительно)

Примечание

Для оценки техники удара учащихся старшего возраста (либо более подготовленных спортсменов) можно изменять условия выполнения ударов в сторону усложнения. Например,

- в упр. №1 увеличивать расстояние до скамейки;
- в упр. №2 уменьшать расстояния между скамейками;
- в упр. №3 применить удар по встречному мячу;
- в упр. №4 увеличивать расстояние до ворот.

Библиографический список

1. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2002
2. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование, наука, 1997.
3. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. – М.: ФиС, 1983.
4. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – Советский спорт, 2005.
5. Техническая подготовка юных футболистов / В.Л. Решитько. – М., 1994.
6. Футбол в школе / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1986.
7. Мини-футбол / С.Н. Андреев. – М.: ФиС, 1978.
8. Футбол – твоя игра / С.А. Андреев. – М.: Просвещение, 1989.
9. Футбол: учебник для институтов физкультуры / под ред. Казакова П.Н. – М.: ФиС, 1978.
10. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский. – Спорт, Братислава, 1984.
11. Техническая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: ФиС, 1976.
12. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7–11 лет / Малькольм Кук. – М.: Астрель, 2001.
13. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12–16 лет / Малькольм Кук. – М.: Астрель, 2001.
14. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985.
15. Спортивные игры: учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2001.

Владимир Михайлович Коннов
Михаил Дмитриевич Кудрявцев
Сергей Витальевич Кравченко

ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ В ФУТБОЛЕ

Практикум

Редактор Н.А. Агафонова
Корректор А.П. Малахова
Верстка М.Н. Богданова

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 217-17-52, 217-17-82

Подписано в печать 10.09.18. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 4,75. Бумага офсетная.
Тираж 100 экз. Заказ 09-108.

Отпечатано в типографии «ЛИТЕРА-принт»,
т. 8(391) 295-03-40