

Как научиться играть в

# футбол

# часть 1

Учитель физкультуры:  
МБОУ «Прогимназия № 2»  
г. Воронеж  
Сухарева Г.Ф.



# Техника – ваше оружие

1. Удары по мячу ногами.
2. Остановки, или прием мяча.



# Удары по мячу ногами

## Низом

Этот удар применяется для точной передачи или для направления мяча в ворота по земле.



# Удары по мячу ногами

## С лёта

Этот удар применяется в основном обороняющимися, чтобы послать мяч вперёд над головами атакующих.

## С полулёта

Этот удар применяется для выведения партнера на ударную позицию. Форварды могут использовать этот прием для нанесения удара по воротам, когда мяч летит верхом.



# Удары по мячу ногами

Резаный Цель этого технического приема – обвести одного соперника или группу их. Резаными ударами часто выполняют угловые и штрафные удары.



# Удары по мячу ногами

## «Ножницами»

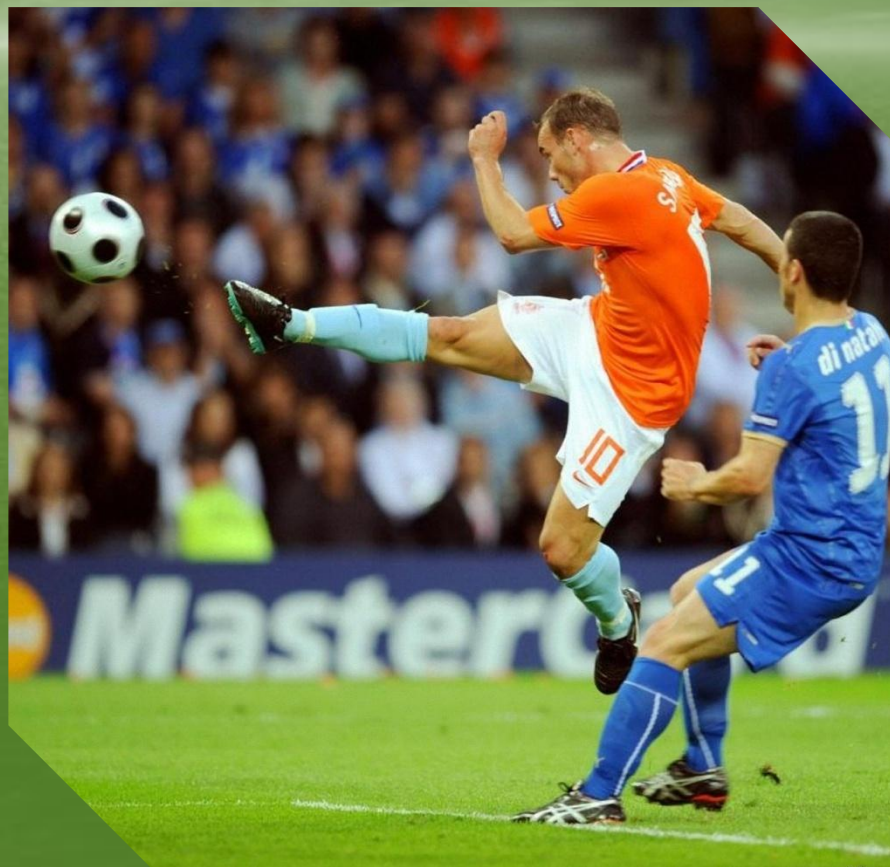
Это самый сложный по исполнению и наиболее красивый способ удара с лёта. Применяется удар «ножницами» как один из способов поражения цели и отбивания мяча при игре в обороне.



# Удары по мячу ногами

## Верхом

Этот удар применяется для направления мяча вперёд через головы игроков соперника в случаях, когда мяч, посланный низом, может быть легко перехвачен.



# Удары по мячу ногами

Передачи Точный своевременный пас – один из важнейших элементов игры. Чувство партнера, чувство паса отрабатывают систематической тренировкой при помощи передач.





# Удары по мячу ногами

## Пяткой или внешней стороной СТОПЫ

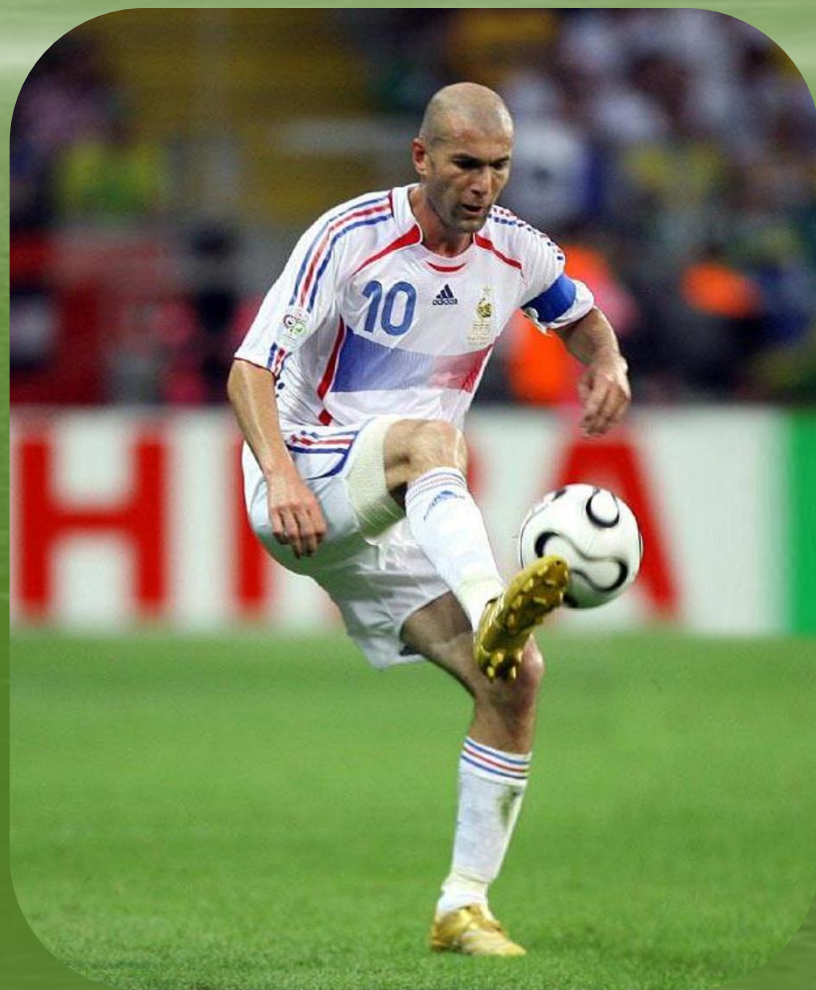
Оба эти способа передачи применяются для того, чтобы усложнить задачу сопернику, маскируя маневр.



# Остановка, или прием мяча

## Ногой

Для эффективной остановки и обработки мяча необходимо, чтобы принимающая его часть ноги в момент контакта с мячом была несколько расслаблена (это поможет укрепить мяч, не допустить его отталкивания).



# Остановка, или прием мяча

## Бедром

В условиях жесткой опеки и при дефиците времени футболисту порой приходится останавливать летящий мяч бедром.



# Остановка, или прием мяча

## Грудью

Этот прием применяется в ситуации, когда у футболиста нет времени отступить для остановки мяча ногой.



# Используемые источники:

1. Футбол для начинающих: Практический курс/Г. Харви, Д.Рангворд; Пер. с англ. В.Гаппарова. – М., ООО «Издательство Артель; ООО «Издательство АСТ», 2003. – 264 с. : ил.
2. Мини-футбол - игра для всех/В.Л.Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев. – 2-е изд. – М., Советский спорт, 2008. – 264 с. : ил.
3. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с. : ил.
4. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет/М.Кук; Пер. с англ. Л.Зарохович. – М.: ооо «Издательство АСТ; ООО «Издательство Артель, 2003 – 128 с. : ил.