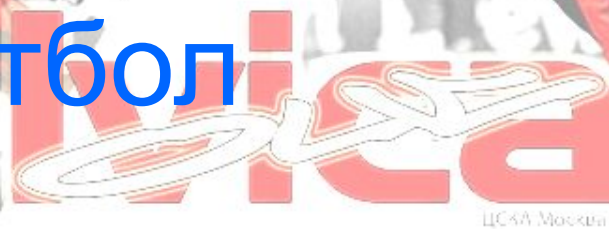




# Футбол

История, правила, техника и  
упражнения



ЦСКА Москва

# Содержание

1. [История](#)
2. [Правила](#)
3. [Техника](#)
  1. [Удар подъемом по лежащему мячу](#)
  2. [Удар подъемом с поворотом](#)
  3. [Удар внутренней стороной стопы](#)
  4. [Удар внешней стороной стопы](#)
  5. [Удар носком](#)
  6. [Удар подъемом стопы по летящему мячу](#)
  7. [Удар подъемом стопы по летящему мячу, с поворотом](#)
  8. [Удар через голову назад](#)
4. [Упражнения](#)
  1. [Утренняя гимнастика для футболистов](#)
  2. [Упражнения в прыжках](#)

# История. Начало

Рождение футбола проходило медленно и очень долго. Многие до сих пор считают родиной футбола Англию, но это не совсем верно. Упоминание об игре, напоминающей собой футбол, встречается у нескольких народов. Самый древний источник – это летописи династии Хань, что в Древнем Китае. Им более 2000 лет. Не отстает и Япония – похожую игру в мяч здесь играли около 1400 лет назад. «Игроки разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии. За эти линии полагается занести мяч, причем совершить оный подвиг сподручно, лишь распахивая игроков соперничающей команды». По свидетельству современника Древнего Рима, это описание гаспартума – игры отдаленно напоминающей футбол.



# История. XIX век

В 1801 году Джозеф Стратт в книге «Спорт и иное времяпрепровождение» описал футбол: «Когда затевается футбол, играющих разбивают на две группы, так, чтобы в каждой было одинаковое количество игроков. Игру проводят на поле, где выставляют двое ворот на расстоянии восьмидесяти или ста ярдов друг от друга. Обычно ворота - это две палки, врытые в землю на расстоянии в два или три фута друг от друга. Мяч - надутый пузырь, обтянутый кожей, - помещают посередине поля. Цель игры - забить мяч в ворота противника. Побеждает команда, первой забившая гол. Мастерство игроков проявляется в атаках на чужие ворота и в защите своих ворот. Частенько случается, что, чрезмерно увлекшись игрой, соперники без церемоний пинают и нередко попросту сбивают друг друга с ног, так что получается куча мала».



# Первые правила

Первоначально в футбольных играх позволялось прикасаться к мячу руками. И это обстоятельство стало спорным, при разработке правил игры. Соответственно, сторонники исключительно «ножного» футбола поспорили со сторонниками футбола «ручно-ножного». И, как результат, образовалось две разные игры: футбол и регби. Первые официальные правила футбола были утверждены в 1863 году. Это случилось в Лондоне.

Правила содержали 13 статей и в будущем стали основой для других национальных ассоциаций. Содержание правил было примерно таково: «Всякое нападение справедливо, однако запрещается: задерживать противника, толкать противника руками, ставить подножку и ударять по ноге (т. е. ударять по голени)». Не разрешалось «ставить подножку, ударять по ноге (голени) противника, а также пользоваться руками, с тем, чтобы задерживать или толкать противника».



# Новые правила

Современные правила игры отличаются от тех, что были утверждены в 1863, и до сих пор имеют с ними много общего. Но есть различия: например, как и остальные футболисты, вратарь не имел права играть руками. Вратарю разрешили «применять руки» в пределах площади ворот чуть позже в 1871 году, а в 1971 году и в пределах штрафной площади.

Причем, сначала ворота были сделаны из двух палок, без перекладины между ними. Представляете, как трудно приходилось футбольным вратарям поначалу!? Только через три года между палками натянули веревку, а вот сетка на воротах впервые оказалась лишь в конце XIX века. Знаменитый свисток на футбольном поле появился в 1878 году, а до этого, арбитр подавал голос самостоятельно, либо с помощью колокольчика.

Футбольные правила совершенствовались и уточнялись: в 1874-1875 году было сформулировано, за какие нарушения игроков наказывали свободным ударом. В 1887 году вновь футбольные правила были изменены. В частности, запретили игрокам прыгать на противника, нападать сзади.





Техника

Раишон

#5





Разбег быстрый и энергичный!



Опорная нога ставится у мяча сбоку!



Замах делается ногой, сильно согнутой в колене!



Сначала вперёд идёт бедро, затем голень с напряжённой стопой



Удар делается ногой, согнутой в колене. Подъём выпрямлен



Мяч летит низом. После удара нога выносится вперёд







Разбег быстрый и энергичный. Наклон туловища в сторону опорной ноги, которую нужно ставить сначала на пятку!



Носок опорной ноги поставлен в направлении удара!



Замах и уда делается, как и при удар подъемом стопы по лежащему мячу!



Для удара низом бьющая нога не разгибается до конца!





Разбег быстрый и энергичный!



Опорная нога ставится у мяча сбоку!



Носок бьющей ноги отводится наружу. Голеностопный сустав закреплён!



Удар наносится внутренней стороной стопы!



После удара нога немного продвигается вперёд!



После удара – небольшое движение вперёд!





Опорная нога, согнутая в колене, ставится сбоку мяча. Носок бьющей ноги, направленной к мячу, повернут вовнутрь!



Удар наносится внешней частью подъёма стопы. Колено бьющей ноги немного согнуто, голеностопный сустав закреплён!



После удара нога проносится вперёд!



Ударная нога поднимается ещё выше и для остановки проносится вправо!





Разбег к мячу для удара!



Опорная нога ставится у мяча сбоку!



Бедро бьющей ноги движется вперёд!



Бедро продолжает движение вперёд!



Удар наносится носком в нижнюю часть мяча!



После удара нога выпрямляется в колене!





При ударах по летящему мячу  
надо всё время смотреть на мяч.  
Рассчитав место, где удобнее  
всего будет ударить, опорную  
ногу ставят на землю, немного  
согнув её в колене!

Бедро бьющей ноги, а за  
ним и голень со стопой  
приближаются к мячу!



Удар наносится  
подъёмом с резким  
разгибанием ноги в  
колоне. Стопа  
напряжена!

После удара нога  
поднимается вверх!





Разбегаясь для удара, нужно смотреть на мяч!



Опорная нога ставится носком в направлении удара!



Сначала к мячу движется бедро, голень остаётся сзади!



Бедро поднято высоко, и нога, разогнувшись в колене, нанесёт удар подъёмом стопы по мячу!



Удар наносится подъёмом. Опорная нога переходит на носок!



Удар закончен. В дальнейшем игрок действует в зависимости от игровой обстановки!





Разбег навстречу приближающему мячу!



Наклон туловища назад, чтобы было удобнее высоко поднять ударяющую по мячу ногу!

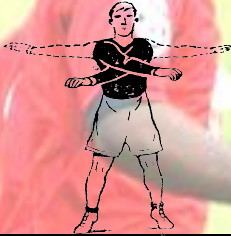





Мяч приближается наклон туловища назад увеличивается. Бьющая нога поднимается ещё выше!



Резким движением бедра на себя производится удар назад через голову!



Описание	Рисунок	Первые 8-10 дней	Увеличение до
<p>Исходное положение: ноги врозь, руки скрещены впереди.</p> <p>Разведение рук в стороны, с подниманием на носки.</p>		6-8 раз	12-15 раз
<p>Исходное положение: ноги врозь, руки над головой.</p> <p>Сгибание туловища вниз, далеко пронося руки назад.</p>		6-8 раз	10-12 раз
<p>Исходное положение: ноги немного расставлены.</p> <p>Глубокое приседание с двумя-тремя дополнительными усилиями, приседая ещё ниже.</p>		10-12 раз	18-20 раз
<p>Исходное положение: ноги врозь, руки над головой.</p> <p>Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правой рукой касаться пола впереди левой ноги. Делать попеременно влево и вправо.</p>		6 раз в каждую сторону	10-12 раз



Описание	Рисунок	Первые 8-10 дней	Увеличение до
<p>Исходное положение: Руки на затылке (или поясе), ноги врозь. Глубокое приседание на левой ноге. Попеременно менять положение приседа не поднимаясь.</p>		3 раза в каждую сторону	6-8 раз
<p>Исходное положение: Упор лёжа лицом вниз. Плавное сгибание и разгибание рук (то же, с подниманием ноги).</p>		3-4 раза	6-8 раз
<p>Исходное положение: Руки на поясе (или опущены вниз). Подпрыгивание на обеих ногах. В воздухе разводить ноги в разные направления.</p>		20 прыжков	До 50 прыжков
<p>Исходное положение: Ходьба с попеременным высоким подниманием коленей и постепенным снижением темпа ходьбы и высоты поднимания коленей. (В комнате ходьба проводится на месте)</p>		30-40 шагов	60-70 шагов без напряжения





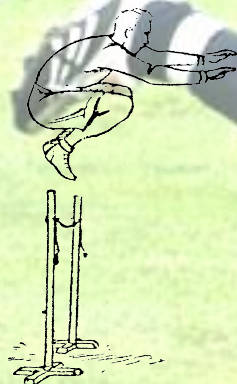
Прыжки на двух  
ногах (6-8 прыжков  
подряд)



Прыжки с ноги на  
ногу (6-8 прыжков  
подряд)



Прыжки с разбега в  
длину



Прыжки с разбега в  
высоту



Удар по подвешенному мячу в  
прыжках с разбега или с места



Прыжки на одной ноге



Прыжки «скрестные»



Прыжки с места в сторону



Прыжки назад с места



Прыжки со скакалкой

