

A silhouette of a sprinter in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the frame. The background is a solid orange color with curved white lines representing track lanes.

Техника футбола

Удар

НОСКОМ

Техника удара

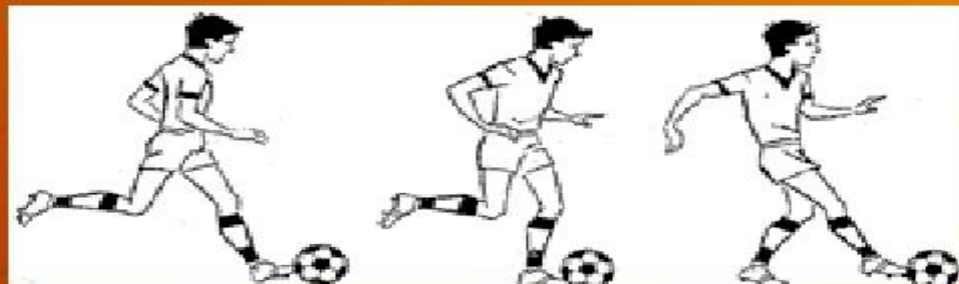
- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча. Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Специальные упражнения

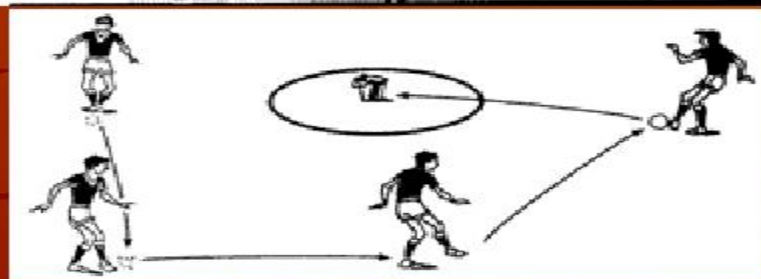
- «Коснись носком центра мяча».
- «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
- «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку».
- «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».

Возможные ошибки

- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.



Удар серединой подъема



Техника удара

- ◆ Опорная нога ставится рядом с мячом.
- ◆ Бьющая нога выполняет замах.
- ◆ Резкое движение ноги вперед. Левая рука выносится вперед-вверх. Удар бьющей ноги в середину мяча.

Специальные упражнения

- ◆ Серединой в середину (имитация удара по мячу). У стенки (нанесение несильного удара в стенку). По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- ◆ Предмет перед стенкой [постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега].
- ◆ В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- ◆ Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

Возможные ошибки

- ◆ Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается.
- ◆ Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону.
- ◆ Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге). Носок цепляет землю.

ФИНТЫ

- ◆ Финты – обманное движение ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Финтов очень много, они разнообразны. Самые распространенные – финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку.

Специальные упражнения

- ◆ «С выпадами и поворотами» (во время бега).
 - ◆ «Бег с резким торможением и переменной направлением».
 - ◆ «Бег “змейкой”».
- Ухитриться обмануть соперника.



- ◆ Пронся ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.

Возможные ошибки

- ◆ Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника напротив.
- ◆ Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону, но успел преградить путь.
- ◆ Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной. Очень медленное обманное движение, поэтому действия показались сопернику неправдоподобными, и соперник на них не среагировал.

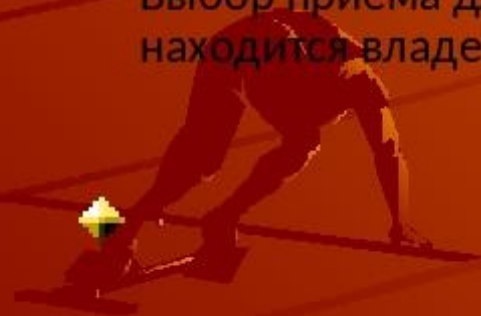


Отбор мяча

❖ Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.

❖ Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием. Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч.

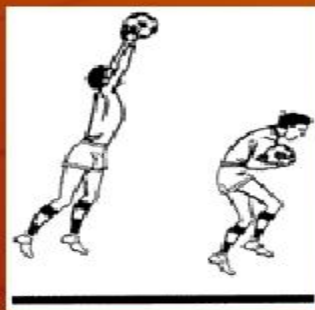
Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.



Приемы игры вратаря

- ❖ Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Он выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

Ловля высоколетающего мяча в прыжке



- ❖ Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

падением



Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плечом.

Подкат

Специальные упражнения

- ◆ «А ну-ка, отними!»
- ◆ «Атакуй сбоку».
- ◆ «Если вас больше двух».

Возможные ошибки

- ◆ Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- ◆ Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- ◆ Попадание на финт. Игрок
- ◆ не смотрит на мяч.