



Техника футбола

Удар

носком

Техника удара

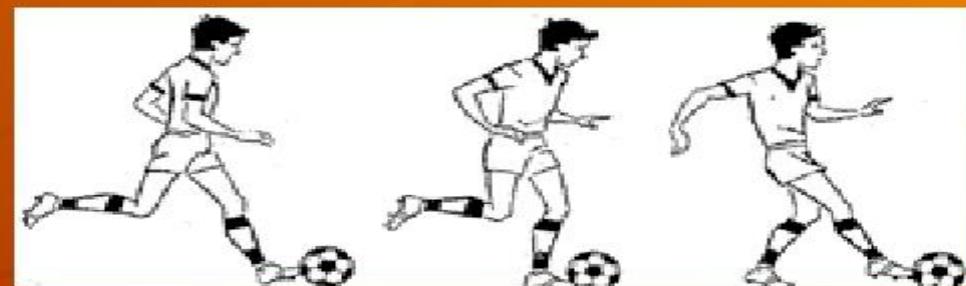
- ◆ Отвести ногу назад (замах).
- ◆ Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- ◆ Спорная нога чуть сзади мяча. Бьющая нога резко выпрямляется.
- ◆ Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Специальные упражнения

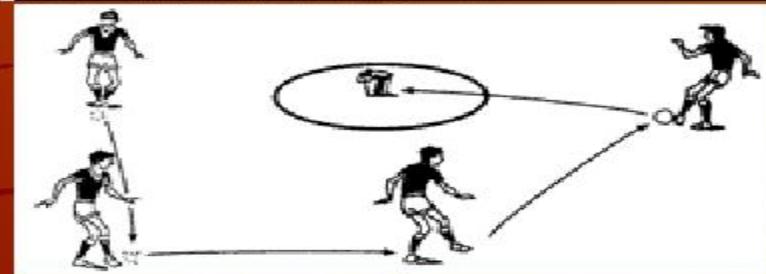
- ◆ «Коснись носком центра мяча».
- ◆ «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
- ◆ «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку».
- ◆ «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».

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).
- ◆ Стены (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 переменой направления».
- «Бег “змейкой”».

Уходя от соперника.



соперника.



Пронося ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.

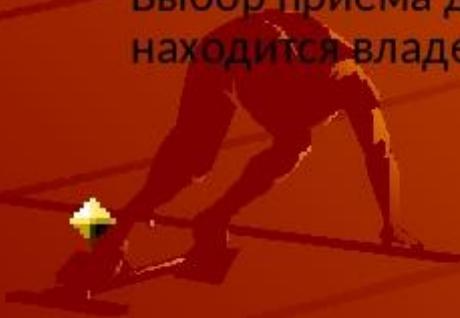
Возможные ошибки

- 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

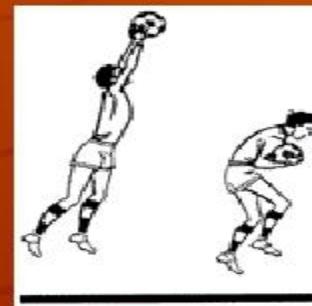
- ◆ Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.
 - ◆ Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием. Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда 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 высоколетящего 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 немножко 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 падая на спину.

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.