

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ФУТБОЛ»

1. Направленность:

Основная направленность данной программы физкультурно-спортивная. Программа направлена на всестороннее развитие обучающихся, включая физическую и морально-психологическую подготовку детей. Программа способствует совершенствованию многих необходимых в жизни качеств. Программа составлена на основе методических разработок ведущих специалистов в области спорта в России.

2. Актуальность:

Футбол – это народная игра для всех слоев населения. В футбол играют с юного возраста и до преклонных лет. Футболом в России занимаются около 4 миллионов человек. Футбол – это атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, воспитывает чувство товарищества и дружбы. Во время матча каждый игрок имеет возможность проявить свои самые лучшие качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели. Поскольку тренировки и соревнования проходят круглый год, в самых различных, нередко резко меняющихся климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

В тренировке по другим видам спорта футбол или отдельные упражнения из футбола часто используются в качестве дополнительного вида спорта. Это связано с тем, что футбол, благодаря своему особому воздействию на физическое развитие спортсмена, может способствовать успешной подготовке в избранной спортивной специализации. Игра в футбол может служить хорошим средством общефизической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, прыжки, богатство самых различных эстафет с мячом и без мяча, удары, остановки ведения мяча, проявления максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специализации.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

Популярность спортивных игр делает футбол эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись футболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения владеть мячом, выносливости, скорости, точности удара по воротам. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься бегом, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Таким образом спортивные игры открывают путь к регулярным занятиям спортом. Прививается любовь к спорту, развиваются чувство коллективизма, чувство ответственности, навыки культурного поведения, чувство дружбы.

3. Новизна:

Новизна данной программы и ее главное отличие от ранее разработанных заключается в планомерной подготовке обучающегося к занятиям спортом на базе школы, где он учится, находится в коллективе равных по возрасту и умению. В программе активно применяются игровые методы занятий, что ранее редко применялось в разработке учебно-тренировочных программ. Кроме того, программа предусматривает использование разнообразных упражнений из различных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика и др).

4. Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, которые направлены на развитие волевых качеств, тактического мышления, на физическое совершенствование, а также способствуют развитию чувства коллективизма, чувства ответственности и дружбы.

5. Цель:

Укрепление здоровья и физическое развитие занимающихся, овладение ими основными приемами игры в футбол.

6. Задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений;
- обучение основам техники перемещений, передачи мяча, ведение, остановка, отбор мяча;
- обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности; коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие организаторских навыков;
- привитие интереса к соревнованиям.

7. Отличительные особенности:

Традиционный школьный курс физической подготовки не позволяет обучающимся в полной мере освоить и изучить основы игры в футбол. Данная программа даёт возможность обучающимся овладеть основными приемами игры в футбол.

8. Возраст детей, участвующих в программе:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 12 лет.

9. Сроки реализации:

Программа рассчитана на три года обучения. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. Приобретаются базовые навыки и умения работы с мячом, происходит отработка техники владения мячом.

На втором году обучения производится изучение технического, тактического арсенала и развитие физической подготовки занимающихся. Далее, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

На третьем году обучения увеличивается количество контрольных игр и соревнований, больше времени уделяется на индивидуальную подготовку.

10. Формы и режим занятий:

Для детей от 4 до 6 лет:

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 мин с тремя перерывами по 5 минут.

В группе могут заниматься до 12 человек.

Для детей от 7 до 9 лет:

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 60 мин.

В группе могут заниматься до 25 человек.

Для детей от 10 до 12 лет:

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 90 мин.

В группе могут заниматься до 25 человек.

11. Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся приобретают определенные знания и умения, включая:

- умение перемещаться различными способами;
- умение выполнять ведение мяча, передачи, принимать мяч, владеть тактикой нападения, тактикой защиты.
- физические качества, среди которых быстрота, ловкость, гибкость;
- морально-волевые качества, чувство коллективизма;
- тактические навыки коллективной игры.

12. Формы

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»

1. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий

Структура тренировочного занятия имеет три части – подготовительную, основную и заключительную. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить «вработывание» организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки футболистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

2. Процесс обучения двигательным действиям

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте занимающегося готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательного действия ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как обучающийся овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что, затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

3. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки занимающихся, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Настоящая программа отличается от традиционных тем, что не содержит жестких методических предписаний. Вместе с тем, определены требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Педагог дополнительного образования обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях по футболу;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и регулярно осуществлять контроль за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизиологической целесообразности для занимающихся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых обучающихся;
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по футболу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на районном, окружном и городском уровнях;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход занимающихся после окончания учебных занятий;

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о допуске к занятиям по футболу.

4. Упражнения для совершенствования физической и технико-тактической подготовленности футболистов

В тренировочном процессе могут использоваться самые разнообразные средства и методы, с помощью которых совершенствуются основные физические качества и технико-тактическое мастерство обучающихся. Охарактеризуем те из них, которые имеют преимущественную направленность на развитие отдельных качеств.

Для развития быстроты используются:

1. Бег под команду с высокого старта на 20-60м.
2. Старты из различных положений (лежа, стоя на коленях, боком или спиной в сторону старта, после выполнения кувырка вперед и пр.).
3. Эстафетный бег на отрезках 20-60м.
4. Бег с высоким подниманием бедра и семенящий бег на 10-30м с установкой на максимальную частоту движений.
5. Ускорения 50-60м.
6. Бег (старты, ускорения) “в гору” и “под гору” — на отрезках 20-40м.
7. Бег высокой интенсивности на коротких отрезках (30-50м) с отягощениями “манжетами” на руках и ногах.
8. Прыжковый бег на 20-40м.

Одним из вариантов развития быстроты обучающихся является использование метода сопряженного воздействия, суть которого заключается в целенаправленном воздействии на проявления быстроты и точности одновременно (Д.С.Махди, 1981). В связи с этим необходимо, чтобы пробегание коротких отрезков чередовалось с выполнением на максимальных или околомаксимальных скоростях отдельных элементов игры, требующих проявления точностных характеристик:

9. Быстрое ведение мяча 20-30м — удар в заданную треть ворот.
10. Обводка стоек (4-5 стоек) — удар по воротам — на время.
11. Ведение мяча 20-30м, обводка стоек (4-5 штук) — длинная передача партнеру — на время.

В качестве специфических для футбола средств, направленных на повышение скоростного потенциала, можно использовать также следующие упражнения:

12. Ведение мяча на время — 20-40м
13. Ведение мяча (20м), обводка 4-5 стоек на время
14. Быстрое освобождение от персональной опеки — игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует “противник”, по сигналу тренера игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 20-30м.

15. По аналогии с вышеизложенным группой футболистов (без мяча) выполняются упражнения: “создание искусственного офсайда — по отношению к команде противника”, “избежание создания офсайда — по отношению к своей команде”, “быстрое построение (перестроение) линии защиты (нападения)”.

16. Выход на мяч — игрок в поле стремительно ускоряется (20-25м) к предполагаемому месту приземления мяча в то время, как другой игрок выполняет удар (либо вбрасывает мяч) из стандартного положения.

Ценными также являются упражнения с мячом, выполняемые с партнерами или в группах.

17. Игроки выстраиваются колоннами навстречу друг другу.

Игрок А передает мяч игроку В и тут же стартует, обегает оба флажка, расположенных с его стороны, и становится в конец противоположной колонны В. Игрок В принимает мяч, обрабатывает его, ведет до определенной отметки, делает оттуда передачу следующему игроку в колонне А, стартует, обегая флажки сбоку, и становится в конец колонны А.

18. Четыре игрока становятся по углам квадрата со стороной 15м. В центре этого квадрата лежит много мячей. По сигналу игроки резко стартуют к центру квадрата, подхватывают по мячу и ведут его в свой угол. Доведя его туда, сразу же снова кидаются к центру за вторым мячом и т.д. (рис. 104).

Разрешается также “воровать” чужие мячи, но только из противоположного угла. Выигрывает тот, у кого к моменту, когда все мячи разобраны, их будет больше всего.

Вариант: кто быстрее всех приведет в свой угол 5 мячей.

19. Игрок из группы С, выстроившейся в колонну по одному у линии, обозначающей короткую сторону прямоугольника, стартует, получает передачу от игрока А, на высокой скорости обрабатывает мяч, играет “в стенку” с игроком В и отдает его обратно игроку А, а сам в спринтерском темпе обегает флажок, установленный в середине противоположной стороны прямоугольника, и возвращается в конец своей колонны.

20. Параллельное упражнение со сменой мест для пар игроков. Игрок А передает свой мяч вправо, а игрок Д — влево. Игроки В и С получают мяч и ведут его, обводя флажок с внешней стороны, и делают передачу игрокам А и Д, обходящим их сзади, а заодно и с внутренней стороны флажков и с линии штрафной площади бьют по воротам. Затем игроки меняются местами. Упражнение проводится в соревновательной форме.

21. Параллельное упражнение для пар игроков. Один из двоих ведет мяч, второй бежит параллельно. Перед самым флажком ведущий мяч играет “в стенку”, причем ответный пас идет к линии штрафной площади, откуда и производится прицельный удар по воротам. Форма упражнения — соревновательная.

22. Четыре группы игроков располагаются по углам футбольного поля вдоль боковых его линий (рис. 108). По свистку первый игрок в каждой из групп ведет мяч в быстром темпе вдоль боковой линии до самой средней линии поля и оттуда делает нацеленную передачу первому игроку другой колонны своей половины поля, после чего в спринтерском темпе бежит в “хвост” своей группы. Игроки А, В, С и Д соревнуются между собой.

23. Игроки располагаются двумя колоннами по одному (рис. 109), у каждого первого игрока по мячу. Сначала стартует игрок А: он в быстром темпе ведет мяч до линии штрафной площадки и наносит оттуда прицельный удар по воротам. В этот момент стартует с мячом игрок В. После удара игрок А поворачивается и бежит в направлении В, чтобы помешать ему. После того, как игрок В обведет

игрока А, он бьет по воротам и сразу же бежит, чтобы помешать следующему игроку группы А выйти с мячом на ударную позицию. Это упражнение помогает игроку отработать умение резко переходить от атакующих действий к оборонительным и наоборот.

24. Так же, как и в предыдущем упражнении, игроки выстраиваются в две колонны по одному (рис. 110). Игрок А на максимальной скорости ведет мяч, с линии штрафной площади бьет по воротам, затем поворачивается и бежит в направлении начавшего уже к этому времени движение в сторону ворот игрока В. Тот, увидев повернувшегося к нему игрока А, играет с ним “в стенку”, получает мяч на линии штрафной площади, обрабатывает его на скорости и бьет по воротам, после чего поворачивается в сторону начавшего уже движение с мячом следующего игрока А и зеркально повторяет упражнение. Все упражнение продлевается в максимально высоком темпе. Цель упражнения — отработать умение действовать в условиях крайнего дефицита времени.

25. Упражнение выполняется каждым из игроков в максимально высоком темпе. Игрок В бежит к отметке, где установлен флажок и где он получает мяч, адресованный ему сюда игроком А, ведет его в быстром темпе за второй флажок, откуда передает его следующему игроку группы А, а первый игрок А после передачи перебегает на место В. Упражнение выполняется попеременно в обе стороны. После этого реализуется усложненный вариант данного упражнения.

26. Упражнение также выполняется в соревновательной форме. Игрок А ведет мяч “слаломом” между стойками (флажками). Игрок В стартует с другой стороны из глубины поля (рис. 113) и бежит в спринтерском темпе к линии штрафной площади, где получает передачу от игрока А, которую тот делает после того, как он обвел последнюю стойку.

Получив мяч, игрок В обрабатывает его, ведет примерно до линии штрафной площади и оттуда прицельно бьет по воротам, затем резко меняет направление своего движения, в спринтерском темпе бежит в сторону боковой линии, где между ней и углом штрафной площади лежит много мячей. Сильной нацеленной передачей он “выводит” на удар в район линии штрафной площади — ближе к противоположному ее углу — набегающего из глубины поля игрока С, который на полной скорости без обработки бьет по воротам.

С целью развития общей выносливости используются:

1. Быстрая ходьба, чередуемая с медленным бегом 30-50 мин, частота сердечных сокращений не превышает 165 уд/мин.
2. Медленный бег 30-50 мин. при ЧСС 150-165 уд/мин.
3. Плавание 20-30 мин. при ЧСС 150-165 уд/мин.
4. Ходьба на лыжах 20-50 мин. при ЧСС 150-165 уд/мин.
5. Фартлек, состоящий из: медленного бега 3-4 мин, бега на 2 км с ЧСС на уровне 160-170 уд/мин, медленного бега 5 мин, 4-5 ускорений на 150-200м с ЧСС на уровне 160-165 уд/мин, медленного бега 5 мин.
6. Медленное ведение 1-2 мячей с одной стороны поля на другую с выполнением ударов по воротам. Проводится в течение 10-20 мин.
7. Продолжительная игра в квадрат с ЧСС на уровне 150-165 уд/мин, чередуемая с выполнением ударов по воротам 15-20 раз.
8. Квадрат 3x1 в одно касание — площадка 15x15м; квадрат 4x2 в одно касание (15x15м); квадрат 7x6 в два касания — площадка 35x20м — ЧСС — 150-165 уд/мин.

9. Двусторонняя продолжительная игра с установкой не выполнять ускорений.

Для развития специальной выносливости рекомендуется применять:

1. Переменный бег на отрезках 50-300м с ЧСС от 170 уд/мин и выше (выполняется с ведением мяча или без него).

2. Повторный бег на отрезках 100-500м с ЧСС от 170 уд/мин и выше.

3. Интервальный бег на отрезках 40-500м, при котором интервалы отдыха не должны приводить к снижению ЧСС меньше, чем 135-140 уд/мин.

4. Челночный бег 7х50м — с интенсивностью 95-100%.

5. Игровые упражнения, включающие ведение, передачи мяча и удары по воротам и выполняющиеся с ЧСС на уровне 170-190 уд/мин.

6. Игру в квадрат высокой интенсивности с ЧСС 170-190 уд/мин: квадрат 4х4 с одним нейтральным в два касания — площадка 30х20м; квадрат 6х6 без ограничения в два касания с одним центральным игроком на площадке 5х30м.

7. Двустороннюю игру с установкой: 8-10 мин. поддерживать высокий темп игры (с ЧСС 175-190 уд/мин), 5-7 мин. подолгу “держат” мяч (за это время снизить ЧСС до 130-140 уд/мин), последующие 8-10 мин. снова задать высокий темп: двусторонняя игра 6х6 на двое маленьких ворот на половине поля; игра в футбол 7х7 на четверо маленьких ворот на половине поля; двусторонняя игра, передвигаясь прыжками на одной ноге (попеременно — на левой, на правой) 6х6 — площадка 30 х 25м.

Особое место в тренировке футболистов занимают **средства и методы, направленные на повышение уровня технического мастерства и развитие тактического мышления у игроков.**

Ниже приведены схемы выполнения упражнений для игроков передней линии и полузащитников — с целью совершенствования точности ударов по воротам, передач мяча различными способами, техники ведения и “обработки” мячей (с последующей передачей или нанесением удара по воротам).

В связи со всевозрастающей универсализацией современного футбола требования к игрокам различного амплуа повышаются. Так, защитник должен быть способен к выполнению функций нападающего, нападающий — уметь эффективно действовать в обороне. Одно из важнейших звеньев в цепи обороны — крайние защитники, которые должны умело использовать персональную и зонную систему защиты; а в случае стремительной атаки или контратаки — активно участвовать в наступательных действиях команды: эффективно взаимодействовать с партнерами, проводить точные фланговые передачи и удары по воротам.

Упражнения 1-15 , используемые в немецких командах (Ф. Венцлафф, 1996), позволяют повысить уровень технической подготовленности и способствуют развитию тактического мышления у крайнего защитника.

Упражнение 1. Крайний защитник занимает позицию на правом фланге обороны. Из средней линии поля полузащитник посылает мяч низом в район боковой линии. Защитник должен каждый раз выйти навстречу этой передаче, принять мяч и после короткого дриблинга возвратить его полузащитнику.

Упражнение 2. Так же, как и в упр.1, только защитник уже не контролирует мяч, а в одно касание отыгрывает его полузащитнику. Передачи защитнику должны варьироваться таким образом, чтобы он играл мячом попеременно правой и левой ногой.

Упражнение 3. В данном случае партнер посылает мячи по воздуху и защитник должен сразу же головой или бедром переадресовать мяч обратно. При этом игрок, передающий мяч, постоянно меняет позицию.

Упражнение 4. Перед защитником появляется “соперник”. Защитник занимает позицию левее нападающего, и 3 предыдущих технических действия в данном упражнении объединяются. Действия защитника зависят от вида передачи, выполненной партнером, и действий крайнего нападающего. В начале упражнения крайний нападающий несколько ограничивает свою активность, чтобы защитник лучше адаптировался.

Упражнение 5. Партнер посылает мяч длинной высокой передачей в угол штрафной площадки, куда за ним устремляются защитник и нападающий. Защитник в этой ситуации имеет следующие возможности:

- отдать мяч назад вратарю, который участвует в упражнении;
- передать мяч партнеру, который открывается;
- совершить дриблинг с последующей передачей мяча вратарю;
- выбить мяч за боковую линию, причем это решение защитник должен принимать как можно реже.

Упражнение 6. Защитник дает возможность принять мяч крайнему нападающему после передачи низом. Затем преследует того, оттесняет к боковой линии и должен попытаться выполнить отбор мяча.

Варианты. Несколько нападающих один за другим двигаются с мячом на защитника, который должен отобрать у них мяч.

Упражнение 7. Отработка взаимодействия с последним защитником. Крайний дает возможность сопернику получить мяч и обыграть себя так, чтобы либеро вступил в единоборство с нападающим. Он, в свою очередь, перемещается на позицию либеро, чтобы перекрыть свободную зону. Участие вратаря в упражнении не обязательно.

Упражнение 8. Два защитника отрабатывают персональную опеку и оборону в зоне, располагаясь на своих позициях и прикрывая крайних нападающих. В районе центрального круга 2 игрока средней линии передают мяч друг другу. Когда мяч находится в движении от одного игрока к другому, дальний от него защитник оставляет позицию и перемещается в центр в опасную зону, чтобы занять удобную позицию для подстраховки партнера. Передачи в центре поля выполняются таким образом, чтобы тренер имел возможность своевременно корректировать позиции защитников.

Упражнение 9. Ход упражнения аналогичен предыдущему, в него лишь дополнительно вводятся передний центральный защитник и центральный нападающий, а также свободный защитник. Три защитника располагаются рядом с опекаемыми нападающими в районе штрафной площадки, на некотором расстоянии от них, а либеро — ближе к воротам. Если мяч передается правому полузащитнику, то левый защитник остается на своей позиции против крайнего форварда. Передний центральный защитник продолжает опекать центрального нападающего. Либеро смещается вправо, в направлении движения мяча, а правый защитник — в район 11-метровой отметки, контролируя зону в центре штрафной площадки за спиной свободного защитника.

Если мяч передается влево, то действия игроков обороны соответственно выполняются в другую сторону.

Упражнение 10. В данном упражнении задачей полузащитников является организация активных действий на флангах с тем, чтобы были интенсивно загружены оба крайних защитника. Например, они могут разыграть “стенку” с крайним нападающим. Кроме того, в их задачу входят такие игровые

действия, которые позволили бы крайним защитникам и либеро отрабатывать подстраховку. Позже полузащитники попеременно могут наносить удары по воротам.

Указания: в ходе выполнения упражнений 8-10 речь идет только о действиях крайних защитников по подстраховке опасных зон за спиной у свободного защитника.

Упражнение 1. Выполняется на укороченном поле (70м) с двумя футбольными воротами. Помимо двух вратарей в упражнении участвуют: защитник, крайний нападающий, игрок средней линии поля.

В данном случае упражнение начинается на правом фланге защиты. Игрок средней линии низом посылает мяч крайнему нападающему, защитник перехватывает мяч, проходит с ним несколько метров и играет “в стенку” с упомянутым игроком средней линии. Защитник, получив мяч от полузащитника, продвигается дальше и наносит удар по воротам с расстояния около 20м.

Крайний нападающий преследует защитника (пассивно), а в зоне перед воротами выполняет его роль. Защитник, в свою очередь, выполняет функции крайнего нападающего.

Затем мяч возвращается к игроку средней линии, который начинает упражнение, адресуя мяч на левый фланг обороны. Через 10-12 повторов упражнения следует переменить фланг атаки.

Упражнение 12. Выполняется так же, как и упражнение 11, только перед воротами располагается дополнительно еще один игрок обороны, который встречает подключившегося в атаку защитника. В зависимости от ситуации атакующий защитник должен при сближении с игроком обороны нанести удар по воротам либо применить обводку. Третья возможность — игра “в стенку” с игроком средней линии, находящимся несколько сзади, а затем завершающий удар по воротам.

Упражнение 13. Выполняется так же, как и упражнение 11, но перед каждым воротами находится по одной паре игроков: крайний защитник и крайний нападающий. Каждая пара имеет своего игрока средней линии, делающего первую передачу и играющего “в стенку” с защитником, идущим в атаку.

Оба защитника со своими подопечными в начале упражнения занимают позиции справа от ворот. Тренер четко устанавливает зоны выполнения упражнений с тем, чтобы группы не мешали друг другу. Каждая группа работает на одном из флангов.

Игроки средней линии начинают таким образом, чтобы завершающие удары по воротам были произведены примерно одновременно. Используемые в упражнении 12 дополнительные игроки обороны не требуются. После ударов по воротам упражнение продолжается так же, как и упражнение 11.

Упражнение 14. Исходное положение, как в упражнении 12, с дополнительными игроками обороны и двумя группами игроков, как в упражнении 13. Дополнительные игроки обороны попеременно (справа и слева от ворот) встречают “своего” крайнего защитника и, таким образом, в состоянии попеременно участвовать в упражнениях обеих групп.

В ходе упражнения крайний нападающий не просто сопровождает идущего в атаку защитника, а энергично его преследует, и в результате перед воротами возникает ситуация 2х2: контратакующий защитник и игрок средней линии, с одной стороны, и крайний нападающий и игрок обороны, находящийся перед воротами, — с другой. Не следует стремиться к тому, чтобы удар по воротам наносил обязательно защитник, гол может забить и игрок средней линии, находящийся несколько сзади.

Упражнение 15. Процесс его выполнения аналогичен упражнению 14, только перед каждым воротами располагается еще и свободный защитник. Поэтому завершение атаки для крайнего защитника еще более усложняется: возникает ситуация 2 против 3. Если крайний нападающий энергично преследует защитника,

он затрудняет взаимодействие последнего с игроком средней линии и возможность нанести удар по воротам.

Для развития атакующих навыков крайнего защитника большое значение имеет то обстоятельство, когда его участие в атаке осуществляется в условиях численного превосходства обороняющейся команды. При соотношении 2х3 очень редко удается нанести результативный удар по воротам, однако и в таких ситуациях необходимо стремиться к удачному завершению атаки, что, кстати, и отрабатывается в ходе выполнения данного комплексного упражнения.

Постоянное повторение специальных упражнений придает каждому защитнику со временем все большую уверенность при участии в атакующих действиях.

Ограничиться характеристикой средств и методов подготовки игроков передней линии, полузащитников и защитников было бы не вполне логично, так как одну из ведущих ролей в команде играет вратарь. Зачастую от его действий зависит судьба матча. Как же добиться надежной игры голкипера? Несомненно, процесс подготовки вратаря, как и любого полевого игрока, носит многоплановый характер. Одним из приоритетных направлений данного процесса является технико-тактическая подготовка. В связи с этим приведем ряд упражнений, применение которых позволяет во много раз повысить эффективность игровых действий “стража” ворот. Большинство приводимых тренировочных средств с успехом используется в Германии (Ф. Венцлафф, 1996), футбольный рейтинг которой чрезвычайно высок во всем мире.

Рекомендуемые упражнения разделены на 4 группы — в зависимости от количества игроков, участвующих в них: I группа — индивидуальные (тренер, вратарь), II группа — индивидуально-групповые (3 вратаря, тренер), III группа — групповые (вратарь, несколько полевых игроков), IV группа — командные (вратарь и практически вся команда).

I группа упражнений

Упражнение 1. Мяч лежит на расстоянии около 0,5 м от линии ворот в правом углу ворот. Вратарь стоит в центре ворот. После промежуточного шага вправо вратарь за счет прыжка в сторону должен обеими руками схватить мяч. После фиксации мяча в руках вратарь оставляет его на месте и быстро встает на ноги. В следующее мгновение он должен в прыжке поймать мяч, высоко подброшенный тренером, стоящим в 10м от ворот.

Упражнение повторяется 10 раз. Затем следует небольшая пауза для отдыха, мяч из правого угла ворот переносится в левый.

Упражнение 2. Задание аналогично предыдущему, однако, в отличие от упражнения 1, вратарь должен после броска в угол мгновенно встать на ноги и броситься в противоположный угол за мячом, брошенным тренером на высоте около 1,2 м.

Упражнение 3. Вратарь стоит у левой стойки ворот. Тренер с мячом находится в 10м от ворот и направляет его по диагонали в правый угол. Вратарь пытается в прыжке перехватить мяч до того, как он пересечет линию ворот. После 10 повторений — пауза для отдыха.

Упражнение 4. Вратарь стоит у левой стойки ворот, а тренер с мячом — в 6м перед ним. Вратарь бежит к центру ворот. До того, как он достигнет его, тренер ногой посылает мяч в левый угол ворот. Вратарь должен повернуться на 180 градусов и в прыжке достать летящий в ворота мяч.

После 10 повторений и небольшой паузы для отдыха вратарь это упражнение выполняет из другого угла ворот.

Упражнение 5. Аналогично упражнению 4, только тренер посылает мяч не низом, а на высоте около 1,2м с тем, чтобы траектория прыжка вратаря несколько увеличилась.

Упражнение 6. Приблизительно в 5м от линии ворот параллельно ей на расстоянии 1,5м друг от друга устанавливаются 3 мяча, каждый из которых имеет свой номер. Тренер показывает один из номеров, вратарь прыжком бросается к соответствующему мячу, фиксируя его в руках и оставляя лежать на месте. Исходное положение вратаря — в центре ворот. После серии из 10-15 прыжков, в каждом из которых вратарь падает на правый бок, — небольшая пауза для отдыха. В следующей серии вратарь бросается на мяч только левым боком.

Упражнение 7. Тренер бьет по воротам с 5 м таким образом, чтобы у вратаря не было времени на то, чтобы вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется в сериях продолжительностью 1-2 мин. в зависимости от уровня физической подготовленности вратаря. Проводится 4-5 серий с паузами (1 мин.), в ходе которых вратарь выполняет гимнастические упражнения.

II группа упражнений

Вратарь А занимает место в центре ворот. Два других вратаря — В и С стоят приблизительно в 10м от линии ворот против правой и левой стоек, каждый держит в руках по мячу.

В каждом упражнении выполняется по 20 повторений, затем в ворота становится вратарь В, а после него С.

Упражнение 1. Партнеры В и С поочередно направляют мячи в углы ворот по земле так, чтобы вратарь А мог успеть забрать их в руки. За счет рывка А оказывается перед мячом и принимает его двумя руками. Очередной мяч посылается в противоположный угол ворот только тогда, когда вратарь А вновь занимает место в центре ворот.

Упражнение 2. То же , только мячи посылаются сильнее, вплотную к стойкам. Прежде чем оттолкнуться для прыжка, вратарь А делает промежуточный шаг.

Упражнение 3. Партнеры В и С попеременно посылают мячи в углы ворот так, чтобы они отскакивали от земли примерно в 0,5 м от линии ворот. А пытается в прыжке поймать мяч до пересечения им линии ворот.

Упражнение 4. Мячи направляются рядом с боковыми стойками на высоте 1,2м. Вратарь А должен, по возможности, поймать или, если не удастся, отбить мяч кулаком в сторону.

Упражнение 5. Вратарь В посылает мяч в левый угол ворот по земле, в то время как вратарь С бросает мяч в правый угол на высоте 1,2м. Таким образом, вратарь А в одной серии совершает по 5 прыжков за летящими по земле и на средней высоте мячами. Затем В и С меняются ролями. Каждый вратарь в общей сложности выполняет 20 прыжков за мячом.

Упражнение 6. Вратарь В направляет мяч в левый нижний угол, а С бросает мяч в правый верхний угол. После 10 повторений А, В и С меняются ролями.

Упражнение 7. В бросает мяч с отскоком в левый нижний угол, а С — на средней высоте (1,2м) рядом с правой боковой стойкой. Выполнив по 5 попыток, они меняются заданиями.

Упражнение 8. В бросает мяч резко с отскоком в левый угол, а С — в правый верхний угол ворот. После 5 повторений они меняются заданиями.

Во время выполнения упражнения можно изменять исходное положение игрока, находящегося в воротах, и усложнять условия. Для этого голкиперу необходимо перед прыжком за мячом выполнить какой-либо гимнастический элемент — кувырок, прыжок с разворотом на 180- 360 градусов и т.п.

III группа упражнений

Упражнение . *Выбор места в воротах и броски мяча партнеру.*

Два вратаря занимают место в воротах. На правом фланге находится по 3 игрока. Вратари руками бросают мяч первому игроку в группе, который принимает его, ведет к противоположным воротам и с линии штрафной площади наносит удар. Вратарь стремится занять правильную позицию в воротах. Игрок после выполнения удара переходит в группу на противоположном фланге. Если мяч после удара по воротам отбит вратарем, игрок должен послать его в ворота.

Упражнение 2. *Игра на выходах* . На одной половине поля играют 5 игроков атаки против 4 защитников и вратаря. Игроки обороны могут действовать только в пределах штрафной площади. Атакующие стремятся войти в штрафную площадь с мячом и оттуда передать его игроку, находящемуся на фланге. Тот, в свою очередь, подает мяч в штрафную таким образом, чтобы вратарь имел возможность поймать или отбить мяч кулаками. В любом случае вратарь, как это требуется в игре, должен решительно пробиваться к мячу, летящему в зону перед воротами. После того, как вратарь овладеет мячом или отобьет его, игра возобновляется из-за пределов штрафной площади.

Упражнение 3. *Реакция на удары с незначительного расстояния.* На линии штрафной площади параллельно линии ворот устанавливаются переносные ворота. В них находятся по несколько мячей для обеспечения непрерывности выполнения упражнения. Удары наносятся с любых дистанций, но преимущественно с близкого расстояния с тем, чтобы оба вратаря могли проверить свою реакцию. Упражнение длится 5 минут, после чего 4 игрока, выполняющих удары, заменяются другими. Оба вратаря должны работать с полной нагрузкой в течение не менее 20 мин.

Упражнение 4. Участвуют 11 игроков и 1 вратарь. Полевые игроки разбиваются на 3 группы по 3 в каждой, а оставшиеся 2 игрока выполняют функции крайних нападающих. Группам присваиваются порядковые номера: группа 1 находится в площади ворот, группы 2 и 3 — на расстоянии 25 см от ворот у левого и правого углов штрафной площади. Игрок подает мяч в штрафную площадь из района правого углового фланга, и вратарь кулаками должен отбить мяч в направлении группы 2. При этом игроки группы 1 мешают ему это сделать. Подхватив мяч, игроки группы 2 пытаются переиграть футболистов группы 1 и поразить ворота

После завершения атаки группы 1 и 2 меняются заданиями, после чего упражнение повторяется с той разницей, что мяч в штрафную подает игрок из района левого углового фланга, и вратарь в борьбе с игроками группы 2 отбивает кулаками мяч в направлении группы 3, которая проводит атаку ворот, защищаемых группой 2.

После завершения атаки группа 3 остается перед воротами, а группа 2 занимает прежнюю позицию группы 3. Таким образом, все три группы постоянно меняются местами и заданиями; меняются также игроки, подающие мячи с флангов.

Примечание: с целью предотвращения “игры на добивание” вратарь должен в данном упражнении отбивать мячи слева-направо и справа-налево.

IV группа упражнений

Упражнение 1. На ограниченном участке поля (30 кв. м) 4 игрока передают друг другу мяч, постоянно меняя позиции. Вратарь также постоянно перемещается внутри этого участка. Игроки должны как

можно чаще посылать мяч вратарю, причем передачи по указанию тренера выполняются по земле, по средней и высокой траектории.

Игроки не должны приближаться к вратарю. Если вратарь овладевает мячом, он рукой или ногой направляет его самому дальнему от себя игроку.

Упражнение 2. Вратарь занимает место в воротах, а 4 игрока с мячами располагаются полукругом недалеко от радиуса штрафной площади. Тренер поименно называет игроков, и названный футболист после короткого дриблинга наносит удар по воротам. Виды ударов должны варьироваться.

Вратарь должен молниеносно реагировать сменой позиции на каждый удар. Удары должны наноситься с такой частотой, чтобы вратарь, например, после броска за мячом имел возможность занять исходную позицию для отражения следующего удара.

Упражнение 3. **Тренировка внимания и реакции.** Четыре полевых игрока располагаются таким образом, что двое находятся вне пределов штрафной площади на расстоянии 20м от ворот. Два других игрока занимают позиции слева и справа у боковых линий. У каждого из этих игроков по мячу. Еще 4 игрока находятся без мяча в штрафной площади, постоянно перемещаясь перед воротами и затрудняя, таким образом, видимость вратарю. Затем они в рамках этого упражнения принимают на себя функции защитников.

Оба игрока из-за пределов штрафной наносят удары по воротам, посылая мячи по высокой траектории над головами игроков, передвигающихся перед воротами, или через свободное пространство между ними. Оба игрока, находящиеся на флангах, поочередно навешивают мячи в зону перед воротами.

По заданию тренера игрок, находящийся за пределами штрафной площади, может играть в стенку с одним из игроков, находящимся в штрафной, с последующим ударом по воротам. Игроки на флангах могут делать передачи в штрафную площадь с ударами по воротам.

Игроки, находящиеся в штрафной, могут, разумеется, сами забивать голы. Целесообразно, чтобы один из них принимал передачу из-за пределов штрафной площади, разворачивался и бил по воротам. Эти игроки могут пытаться обвести вратаря. Вратарь в этом упражнении действует один против 8 нападающих. Ситуации постоянно меняются и, тем самым, требуют от вратаря предельной концентрации внимания и хорошей реакции.

Упражнение 4. **Отработка взаимодействия с защитниками.** В данном упражнении вратарь обороняется вместе с защитниками, которые противодействуют 4 нападающим в пределах штрафной площади. Первоочередной задачей вратаря является налаживание четкого взаимодействия с игроками обороны, прежде всего при передачах с флангов. Если вратарь уверен, что берет мяч, он должен голосом предупредить об этом своих защитников. Поймав мяч, он выбрасывает его свободному партнеру, находящемуся вне пределов штрафной площади.

Рамки упражнения могут быть расширены: когда вратарь овладевает мячом, обороняющиеся игроки переходят к контратакующим действиям, доводя мяч до средней линии поля. Затем разворачиваются и начинают новую атаку на ворота, которые защищают игроки другой группы. Для этого необходимо обеспечить 2 комплекта накидок разного цвета.

Охарактеризовав упражнения, способствующие повышению уровня технико-тактического мастерства игроков с различным амплуа, рассмотрим **тренировочные средства, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы.** Так, наиболее актуальной в современном отечественном футболе, по мнению специалистов, является проблема повышения эффективности игры футболистов на “втором этаже”. Как было изложено выше (раздел “Структура физической, технической и игровой подготовленности футболистов различной квалификации”), игроки национальных команд заметно уступают своим соперникам из стран дальнего зарубежья как по

количественным, так и по качественным показателям в таких приемах, как удары головой по воротам, передачи головой и единоборства за “верховые” мячи. В связи с этим рекомендуется комплекс упражнений — как для юных, так и для взрослых футболистов. Данные упражнения развивают “чувство мяча”, повышают точность выполнения передач и ударов по мячу головой, а также являются действенным средством для повышения психологической устойчивости при вступлении в единоборства на “втором этаже”.

1. Игра головой в квадрате: четыре игрока стоят на расстоянии 5-7м друг от друга. Игрок бьет головой по мячу, брошенному партнером, стараясь направить его в другую сторону. Стоящий там партнер ловит его и бросает следующему, который, в свою очередь, переправляет его первому игроку. После нескольких повторений в обоих направлениях бросающие и бьющие меняются ролями. Упражнение слегка усложняется, если игроки будут иногда менять местоположение.

Игроки передают друг другу мяч головой, не касаясь его руками. Здесь также можно передавать мяч по направлению часовой стрелки, затем в обратную сторону. Надо отметить, что при передаче мяча по сторонам квадрата угол поворота корпуса игрока больше, чем при игре в треугольнике. Варианты для усложнения: постоянное передвижение в разных направлениях небольшими шагами — играть головой в движении труднее, чем стоя на месте.

2. Удар головой по подвешенному мячу и его остановка. Оттолкнувшись двумя ногами, игрок подпрыгивает и, прогнувшись назад, наносит удар головой по неподвижному мячу. При возвращении мяча игрок вновь подпрыгивает и останавливает его головой. Затем следует новый подскок, удар по неподвижному мячу и его остановка. Упражнение усложняется при увеличении высоты подвешивания мяча и учащении подскоков.

3. Для одновременной отработки техники ударов головой и прыгучести рекомендуются непрерывные подскоки и возврат мяча партнеру.

а) один игрок набрасывает мяч, другой в течение 2-3 мин. непрерывно подпрыгивает и бьет головой по брошенному рукой мячу. Затем занимающиеся меняются ролями;

б) оба игрока подпрыгивают и передают друг другу мяч головой (можно вести счет числу нанесенных без остановки ударов);

в) удары головой из-за спины “противника”;

г) упражнение, аналогичное предыдущему, но удар по мячу наносится над “противником”;

д) в этом упражнении подпрыгивает и “противник”.

4. Прием мяча головой — дриблинг — удар по воротам. Игроки располагаются между средней линией поля и линией штрафной площади. С фланга партнер, который может расположиться на различных участках поля, навешивает или набрасывает мяч. Выполняющий упражнение бежит навстречу поданному мячу, сбрасывает его головой себе на ход и после короткого ведения бьет по воротам. Изменяя местоположение на поле, игроки отрабатывают удары по воротам из различных положений.

Примечание: Ведение мяча можно комбинировать с обводкой стоек или “противников”.

5. Удары головой по подвешенному мячу подряд несколькими игроками. Несколько игроков находятся на расстоянии 8-10м от подвешенного мяча. Первый разбегается, отталкивается одной ногой, подпрыгивает и бьет головой по мячу. Следующий за ним игрок выполняет то же упражнение. От него требуется правильно выбрать момент для удара по мячу в низшей точке траектории.

6. Удары головой назад. Такие удары в игре встречаются нечасто, но они при удачном выполнении бывают неожиданными для вратарей. Несколько игроков располагаются полукругом, спиной к воротам на расстоянии 7-10м от них. Партнеры рукой набрасывают мяч так, чтобы удары сначала выполнялись с места, а затем и в прыжке. При ударе головой назад игроки прогибаются, согнув ноги в коленях.

7. Остановка летящего мяча. В момент, когда подвешенный мяч, летящий навстречу подпрыгнувшему игроку, касается головы, тот быстро и плавно отводит голову и корпус назад и “укрошает” мяч. Игрок выжидает удобный момент для разбега и толчка одной ногой с тем, чтобы быть “наверху” в тот момент, когда приведенный в движение мяч находится в низшей точке.

8. Удар по воротам с поворотом корпуса в прыжке с разбега. После подачи с фланга игрок делает 4-5 шагов навстречу мячу, отталкивается одной ногой, поворачивает корпус в направлении ворот, прогибается назад и наносит удар сверху вниз к линии ворот. Выполнение этого удара требует точного ощущения времени и расстояния, а также скорости, с которой летит мяч, его высоты, направления, сочетания разбега и толчка. Удар по мячу следует наносить чуть выше его центра, чтобы он не перелетел через ворота, а был направлен к лицевой линии. Этот удар отрабатывается из различных положений и с разного расстояния всеми игроками.

9. Передачи мяча в движении и завершающий удар по воротам. Два игрока двигаются параллельно друг другу. Игрок А от средней линии ногой навешивает (1) мяч на голову игроку В и бежит вперед. Игрок В головой направляет (2) мяч А, который ведет его по земле несколько метров и вновь навешивает (3) на В. Игрок В опять головой отправляет (4) мяч А, тот ведет мяч, потом навешивает (5) его, и В головой бьет (6) по воротам. После этого игроки меняются ролями.

10. Завершающий удар по воротам крайнего нападающего после смены мест. Правый крайний А и центральный нападающий М находятся в 40м от ворот. А делает высокую передачу (1) на М, который головой возвращает ему мяч(2) и начинает движение вперед по диагонали. А направляет мяч на средней высоте (3) в направлении движения М, а сам перемещается к воротам. М с фланга навешивает мяч в центр штрафной площади, и А головой наносит завершающий удар. После атаки справа другая пара проводит комбинацию на левом фланге. В упражнении участвуют все занимающиеся, атаки следуют одна за другой.

11. Завершение атаки крайними защитниками. Крайний нападающий А, освободившись от опеки, получает мяч от крайнего защитника В, который устремляется вперед к штрафной площади. В это время центральный нападающий М, сместившись на фланг, получает передачу от нападающего А и навешивает мяч в штрафную площадь на защитника В, который головой завершает комбинацию.

Тем временем крайний нападающий занимает место крайнего защитника, чтобы в случае возможной контратаки подстраховать партнера. Это упражнение отрабатывается сначала на одном, а затем на другом фланге. Роль центрального нападающего могут попеременно выполнять игроки средней линии.

12. ”Двойной пас” (стенка) головой и удар ногой по воротам. Перед воротами располагаются три игрока. Находящийся сзади игрок А подает мяч (1) на голову игроку В, тот, в свою очередь, переводит мяч головой (2) на С, который головой возвращает (3) ему мяч и устремляется в сторону ворот, куда В головой направляет (4) мяч, и с ходу ногой бьет (5) по воротам. После нескольких повторений игроки меняются ролями. Направление атаки и расстояние как между игроками, так и между игроками и воротами могут изменяться.

13. Дриблинг — пас — подача — удар по воротам. Игрок средней линии ведет мяч. Сблизившись с противодействующим защитником, он делает диагональный пас немного назад, где находится нападающий, а сам обегает соперника. Нападающий навешивает мяч на ворота, а игрок средней линии с ходу в прыжке направляет мяч головой в ворота.

Совершенствовать технические приемы ведения борьбы на “втором этаже” в двусторонней игре необходимо путем преимущественного использования элементов игры головой (передач, ударов по воротам, единоборств за “верховые” мячи).

14. Действия 4-х нападающих против пяти защитников с использованием одних ворот: в таких условиях возникают те же трудности, что во время матча. После каждого забитого гола игра возобновляется с центра поля. На этом этапе отрабатываются сразу несколько элементов игры: уход от опеки защитников, смена позиций, скоростные комбинации, дриблинг, индивидуальные действия, рывки, угловые и свободные удары, стенка, игра головой.

15. Пять на пять в одни ворота. В нападающей пятерке один оттянутый игрок выполняет роль диспетчера. Пас ему разрешается отдавать только назад. Разыгрывающий может направлять мяч вперед и по диагонали, не участвуя, однако, непосредственно в игре. В свою очередь, оборонительные порядки прикрывает стоппер, в задачу которого входит защита ворот. Он атакует нападающего только в случае, если тому удалось обыграть защитника, а затем сразу оттягивается к воротам. Нападающие отрабатывают смену мест и игру головой, стараясь нанести завершающий удар по воротам также головой.

16. Завершение атаки крайними защитниками. К игрокам, участвующим в упражнении 11, добавляются три противодействующих защитника, упражнение выполняется с полной мобилизацией. В конце тренировки проводится двусторонняя игра с обусловленными тренером технико-тактическими задачами.

Необходимо отметить, что в последнее время недостаточно внимания как в тренировочном процессе большинства команд, так и в специальной литературе по футболу, уделяется совершенствованию мастерства в пробитии из так называемых “стандартных положений”. *Приведенные ниже тренировочные средства* в определенной степени заполняют этот пробел и *позволяют повысить точность выполнения пенальти, штрафных и угловых ударов*. Актуальность решения данного вопроса заключается прежде всего в том, что от процента успешной реализации ударов из “стандартных положений” зачастую зависит результат матча.

В упражнениях 1-13 изложена методика повышения эффективности выполнения пенальти. Однако, в равной степени данные положения могут быть использованы с незначительными изменениями в качестве основных для совершенствования точностных характеристик движений (во время выполнения угловых, штрафных ударов и передач мяча), а также для повышения психологической устойчивости игроков в матче.

Среди любителей футбола и некоторых тренеров бытует мнение, что абсолютно безукоризненно выполненный одиннадцатиметровый может быть отражен высококлассным вратарем. Ошибочность такой позиции заключена в следующем. Во-первых, после удара мяч развивает скорость 20-22 м/с, т.е. пролетает одиннадцать метров за полсекунды. Во-вторых, ворота представляют собой огромную цель — 18 кв. м. И, в-третьих, велика вероятность “добивания” мяча партнерами бьющего — в том случае, если удар не обратился в гол из-за хорошей реакции вратаря и был отражен. С целью повышения силы и точности удара предлагается ряд упражнений с использованием таких методов:

1. Метод повторения. Футболисту дают задание многократно выполнять удары сначала только в верхние углы ворот — левый и правый, затем — только в нижние — левый и правый. В качестве цели можно использовать как ворота (с вратарем или без него), так и стену с соответствующей разметкой.

2. Метод контраста. Выбрав самостоятельно угол, игроки наносят в него несколько ударов подряд, следующая серия ударов должна быть направлена в диаметрально противоположный угол.

3. Комбинированный метод. Его реализация в тренировке состоит из трех частей:

а) футболист выбирает “свой” угол и выполняет удары в него — как можно ближе к перекладине ворот;

б) условия выполнения те же, что и в пункте “а”, только пенальти пробивают по воротам, защищаемым голкипером;

в) голкипер покидает ворота, а тренер развешивает “мишени” (сплетенные из веревок) на нужном расстоянии от центра ворот. Задача футболиста — наносить удары точно в “мишени”.

Установлено, что повышению эффективности выполнения как одиннадцатиметрового, так и других ударов способствует сочетание метода контрастов и комбинированного метода.

Одним из главных факторов, определяющих успешность выступления футболиста во время матча, является умение максимально реализовать свои двигательные и технико-тактические способности в условиях значительной физической и психологической нагрузки.

Так, во время выполнения одиннадцатиметрового (штрафного, углового) удара футболист испытывает сильное эмоциональное возбуждение, вызванное как самой игрой, так и обстановкой, в которой она протекает. Поэтому очень часто у игрока, который на тренировке в спокойной обстановке попадал “из десяти десять”, изменяются точностные характеристики движений, что приводит к неудаче (пробитие мимо ворот, удар в штангу, удар вратарю в руки и т.д.).

Учитывая вышеизложенное, для совершенствования точности выполнения ударов из “стандартных положений” предлагается применять метод тренировки в усложненных условиях, т.е. в условиях, приближенных к соревновательным — когда игроки находятся в возбужденном эмоциональном состоянии. С этой целью рекомендуются следующие упражнения:

4. Остановка двусторонней учебной игры для выполнения одиннадцатиметровых. Моделируется ситуация: основное время матча истекло, счет 0:0, победитель определяется по пробитым пенальти.

5. Выполнение ударов из “стандартных положений” с задачей 100-процентной реализации: из десяти-десять, из пяти-пять, из трех-три и т.д.

6. Выполнение ударов слабой ногой.

7. Пробитие по воротам из различных положений с ограничением поля зрения.

8. Выполнение пенальти, штрафных, угловых ударов при сильном шумовом фоне.

9. Пробитие по воротам из различных положений после выполнения физической нагрузки большой интенсивности (на фоне сильного утомления).

Следующей в тренировке может быть применена серия упражнений, позволяющих достичь игроками максимальной “выносливости” внимания.

10. Удары до определенного числа попаданий (15,10,5 и т.д.).

11. Удары до определенного среднего числа попаданий (из 10-8, из 8-6, из 5-4 и т.п.).

12. Удары до максимального числа точных попаданий (из 15-15, из 10-10, из 8-8 и т.д.).

13. Серия из точных попаданий (из 10:2 точных удара подряд, 2 неточных и 6 точных ударов подряд; из 5 ударов: 2 точных подряд, 1 неточный и 2 точных удара подряд).

Охарактеризовав тренировочные средства и методы по совершенствованию технического мастерства футболистов и частично коснувшись стратегии игры, перейдем к более глубокому анализу некоторых положений, способствующих развитию тактического мышления у игроков.

Рекомендуемые ниже упражнения (1-9) для повышения тактического мастерства футболистов позволяют добиться оптимизации в выполнении таких элементов игры, как:

- игра без мяча (уход от противника);
- контроль мяча (удерживание мяча с помощью передач);
- перевод игры длинным пасом (с целью смены флангов атаки).

Игра без мяча

Упражнение 1.

Игра на двое ворот; в каждой команде 3 игрока, из них 2 в поле (2:2) и один разыгрывающий на боковой линии.

Основная задача: уход от противника с помощью обманных движений (когда мяч передается на свободное место).

Условия:

- удары наносятся по любым воротам после вбрасывания мяча;
- вратарь возвращает мяч разыгрывающему, команда которого владела мячом (била по воротам);
- разыгрывающий обрабатывает мяч и затем вбрасывает его в поле открывающемуся партнеру;
- при отборе мяч передается своему разыгрывающему (или одному из вратарей), которые продолжают игру;
- в поле две пары 1:1.

Упражнение 2.

Организационная форма та же, что в упражнении 1.

Основная задача та же, что в упражнении 1; дополнение: обучение некоторым действиям игроков средней линии.

Условия:

- как в упражнении 1; дополнительно: разыгрывающий не вбрасывает мяч, а передает его ногой (верхом или низом) на свободное место на ход своему партнеру;
- разыгрывающий имеет право держать мяч и вести его до паса вдоль боковой линии, не подвергаясь атакам противника, по воротам он не бьет;
- пас до ухода партнера от противника приравнивается к потере мяча и смене ролей.

Упражнение 3.

Организационная форма та же, что в упражнении 1; кроме того: оба разыгрывающих играют друг против друга на боковой линии, мешая приему мяча.

Основная задача: та же, что в упражнениях 1 и 2. Игра без мяча также и для разыгрывающих.

Условия:

- разыгрывающий команды, владеющий мячом, должен сам уходить от противника при вбрасывании мяча вратарем.

Разъяснения

Такие игры могут проводиться как турниры нескольких команд, состоящих из трех игроков (в дальнейшем число игроков в каждой команде можно увеличивать). Вбрасывание из-за боковой линии снижает темп игры; это нужно, чтобы пары могли снова разобраться для нового ухода от противника. Атака на любые ворота облегчает игру без мяча и маневры по уходу от противника, который вынуждается к постоянной опеке. Небольшое число игроков в поле создает условия для выполнения тактических заданий и более интенсивной их отработки. В такой же игре на большем по размерам поле у вратарей под рукой должно быть как можно больше запасных мячей.

Облегченные условия:

- В упражнении 3 разыгрывающего после приема мяча нельзя атаковать.
- После овладения мячом разыгрывающий может вбросить его.
- В упражнении 2 разыгрывающий после приема мяча должен сделать два отжимания (чтобы “успокоились” игроки).
- Для ускорения завершения атак и во избежание ненужных “проволочек” можно ввести дополнительное правило: после двух передач обязателен удар по воротам или пас разыгрывающему.
- Дополнительное правило при слишком свободной опеке: минус один гол. Например, в случае, если противнику позволяют спокойно обработать мяч.

Необходимо обращать внимание на: преждевременный спурт, когда мяч не готов к передаче — надо во время маневров постоянно следить за игроком с мячом; обманные движения при игре без мяча — не бежать на место, неудобное для паса или для удара по воротам (имитировать передвижение на “неудобное” место); сыгранность с партнером при игре без мяча — постоянно следить за его действиями и быть готовым к правильному ответному действию.

Держание мяча

Упражнение 4.

Ограниченная площадка с нейтральными полями (3х3м) в четырех углах; 2 команды по 6 человек.

Основная задача: держание мяча, подготовка атаки с использованием пространства, точные длинные передачи, обзор поля и игра без мяча, создание условий для игры “в стенку”, дриблинг для “сохранения” мяча.

Условия:

- держать мяч в своей команде;
- игра от двух нейтральных полей одной стороны к противоположным нейтральным полям и обратно (= 1 гол);
- в нейтральное поле могут входить только игроки команды, владеющей мячом;
- занимать можно любое нейтральное поле.

Упражнение 5.

Организационная форма та же, что в упражнении 4.

Основная задача: подготовка и осуществление верхового паса на свободное место (на выход).

Условия:

- те же, что в упражнении 4; предварительные передачи разрешены только низом.

Упражнение 6.

Организационная форма та же, что в упражнении 4.

Основная задача: подготовка прорыва с помощью дриблинга и перевода игры; борьба с искусственными положениями вне игры.

Условия:

- те же, что в упражнении 4;
- с правилом “вне игры”.

Разъяснения

При слишком плотной зонной обороне дополнительное правило: 10 передач = 1 гол. При слишком поспешных передачах дополнительное правило: 15 сек. владения мячом вне нейтрального поля = 1 гол. Неопытные игроки спешат быстро отдать пас, отсюда еще одно дополнительное правило: перед тем, как отдать пас, игрок обязан продвинуться с мячом на некоторое расстояние (прием и ведение мяча), в противном случае засчитывается потеря мяча.

Облегченные условия:

В упражнении 6 дополнительное правило: 10 передач = 1 гол (облегчение прорыва).

Необходимо обращать внимание на: распределение игроков по площадке, перевод игры, создание численного перевеса сменой флангов, выбор момента для верхового паса на выход, помощь партнеру в приближении к игроку, владеющему мячом, дриблинг в сторону от противника с держанием мяча, избегание единоборств, смену ритма от спокойного держания мяча до прорыва к дальнему нейтральному полю, использование для надежности пасов назад (начинающие часто этого не делают).

Перевод игры — смена флангов атаки

Упражнение 7.

Игра на двое ворот; две команды по три игрока; два нейтральных игрока на боковых линиях в поле.

Основная задача: смена ритма с помощью удержания мяча и перевода игры для внезапной атаки, быстрое завершение атаки.

Условия:

- по воротам разрешается бить только после резкой смены направления атаки и паса назад или в сторону;
- нейтральный играет только с командой, владеющей мячом;
- один нейтральный действует как разыгрывающий в районе средней линии (1+3:3); другой, например, как атакующий крайний защитник на боковой линии, начиная от лицевой. Его

рывок на большое расстояние требует длинного паса. Ведение мяча и пас назад или в сторону к воротам своим трем партнерам, трое противников защищаются;

- голы забиваются прямым ударом или добиванием отскочившего мяча;
- нейтральный, играющий по схеме 1+3:3, атаковать не должен, он и не может переводить игру на сторону соперника;
- вратарь возвращает мяч разыгрывающему нейтральному, который продолжает игру на удержание мяча по схеме 1+3:3;
- отбирать мяч у противника обороняющаяся команда может только в поле. После отбора мяча пас адресуется вратарю или нейтральному разыгрывающему.

Упражнение 8.

Организационная форма, как в упражнении 7.

Основная задача: сознательное завлечение обороняющихся соперников на одну из сторон площадки для высвобождения другой стороны с целью внезапной атаки.

Условия:

- те же, что в упражнении 7; однако разыгрывающего нейтрального при схеме 1+3:3 можно атаковать (4:3); дополнительно: 15 сек. владения мячом — 1 гол.;
- нейтральный может переводить игру на сторону соперника;
- после гола один нейтральный (атакующий защитник) играет за другую команду как четвертый игрок (4:3), а другой нейтральный подготавливает с лицевой линии перевод игры для атаки на другие ворота. Смена заданий у нейтральных.

Упражнение 9.

Организационная форма, как в упражнении 7; оба нейтральных играют на одной линии друг против друга.

Основная задача: держание мяча при схеме 3:3, изыскивание возможностей для смены флангов, подготовка к чему идет без мяча.

Условия:

- команда играет на двое ворот;
- каждая команда усиливается одним нейтральным, которые действуют друг против друга на одной боковой линии (на фланге), образуя схему 3:3+1:1;
- нейтральный команды, владеющей мячом, должен освободиться от противника и просить пас. Завершение атаки, как в упражнении 7.

Разъяснения

Игровое пространство на фланге при схеме 3:3 может быть обозначено ограничительной линией. При слишком пассивной обороне действует правило 15 сек. Возможна смена заданий у нейтральных, как в упражнении 8 и 7. Если игроки перед воротами слишком медлят, вводится правило: каждый третий пас после смены фланга атаки направляется вратарю или разыгрывающему нейтральному; это означает быстрое завершение атаки перед воротами передачей мяча на ударную позицию, пасов в сторону или назад.

Облегченные условия:

Упражнение 9: при схеме 3:3 играет лишний нейтральный (1+3:3) с тем, чтобы легче контролировать мяч и давать пас на другой фланг.

Компоненты трудности: размеры игрового пространства на фланге, расстояние между воротами, численное превосходство при владении мячом, игровые возможности нейтральных. У вратарей должны быть под рукой несколько мячей для сохранения темпа игры.

Общеизвестно, что система подготовки футболистов должна строиться с использованием передового опыта команд-фаворитов. В этом плане не является исключением и тактическая сторона тренировочного процесса.

На современном этапе развития футбола выделяют следующие основные закономерности ведения игры, которые присущи ведущим сборным командам мирового класса:

- 1) Использование атакующего принципа ведения матча. В нападении, в основном, играют три форварда, активно действуя как в центре, так и на флангах.
- 2) Основополагающей в действиях команд является средняя линия, игроки которой успевают действовать и в обороне, и в атаке*.
- 3) В обороне, как правило, используется комбинированный метод; при этом защитники — и крайние, и центральные — при благоприятной ситуации подключаются в атаку, в частности, при розыгрыше “стандартных положений”*.
- 4) Уверенные действия вратарей, хорошо играющих и на линии ворот, и на выходах, быстро, точно и далеко вбрасывающих мяч в поле руками.
- 5) В состав каждой команды входит несколько индивидуально сильных футболистов, определяющих стиль игры этих коллективов.

Таким образом, в современном футболе приоритеты отдаются командам, умеющим правильно и грамотно организовывать атаки.

Различают следующие атакующие системы:

- а) системы позиционного нападения;
- б) системы быстрой контратаки;
- в) системы комбинированной атаки.

Под системой позиционного нападения подразумевается решение атакующей фазы игры, основанное на комбинационной игре с использованием большого количества передач и на участии в игровых действиях большого числа футболистов. Реализуется она в тех случаях, когда соперник успел уже выстроить свои оборонительные порядки. Позиционное нападение требует от всех игроков принятия наиболее оптимальных в данной ситуации решений при ведении комбинационной игры на определенном ограниченном пространстве, умелом перенесении центра тяжести атаки, смене ритма, игре футболистов по всей ширине и в глубину поля как с мячом, так и без мяча. Система эта насчитывает бесчисленное количество игровых вариантов. Ею с успехом пользуются команды, которые имеют склонность к извлечению выгод для себя из развития любой конкретной игровой ситуации.

Из зоны выдвинутого центрального защитника игроки под номерами 20, 6 и 8 с помощью комбинационной игры организуют позиционное нападение. Остальные игроки на другой стороне совершают маневры без мяча со сменой мест по всей ширине и в глубину поля. №8 проходит с мячом до самой лицевой кромки поля, откуда делает заключительную передачу во вратарскую площадку.

Система быстрой контратаки — это атакующая фаза игры, при которой нападающие стремятся как можно быстрее пройти оборону соперника и метким ударом завершить атаку. Здесь извлекаются все выгоды из ситуации, когда соперник, атакая, допускает грубую ошибку, теряет мяч, открыв при этом для игроков противоположной команды пространство и не успевая построить оборонительные порядки. Быстрая контратака предъявляет к игрокам чрезвычайно высокие требования и прежде всего — в мгновенной оценке сложившейся ситуации и принятии наиболее правильного решения. Система быстрых контратак имеет целый ряд вариантов — длинный пас через все поле, быстрое ведение мяча, быстрая комбинация.

Игрок под №8 овладевает мячом в центральной части поля (используя такие технические приемы, как отбор или перехват мяча) и быстро ведет его к воротам противника. Одновременно футболисты 11, 17 и 5 делают резкие рывки без мяча, предлагая себя для продолжения атаки. Следует быстрая комбинация: 8-11-5, после чего последний (5) отдает мяч назад — 17, который и заканчивает атаку опасным ударом по воротам.

В случаях, когда позиционное нападение уже начато, но в ходе него создаются условия для контратаки — или, наоборот, когда команда начала быструю контратаку, но вынуждена перейти к комбинационной игре, — следует говорить о системе комбинированного нападения. В данном случае прослеживается переход от комбинации к ускорению игры и вновь к комбинации. Игроки 8, 6 и 20 — комбинируют в зоне выдвинутого крайнего защитника. Затем 6 делает длинную диагональную передачу, увеличив темп игры.

Футболист под №2 после обработки мяча снова начинает комбинационную игру с 9 и 11, после чего следует пас под удар.

Для выбора использования определенных тактических систем следует исходить из следующих факторов:

- расстановка и перемещение игроков в момент начала, развития и завершения атаки;
- наличие футболистов, способных реализовать ту или иную тактическую систему атаки;
- пространство, на котором начата и развивается атака;
- условия для реализации замысла.

Характеризуя первый из вышеперечисленных факторов, следует отметить, что исходным пунктом всегда являлась первичная расстановка игроков; следующим определяющим обстоятельством был способ обороны соперника. Не последнюю роль играл тип атакующей системы.

Также фактором, лимитирующим выбор того или иного способа ведения атаки, является наличие игроков, способных реализовать атакующую систему. Здесь можно говорить о системе быстрой контратаки с набегавшим крайним защитником, о системе позиционного нападения, где основным исполнителем является центральный защитник, и т.п.

Еще одним важным фактором является пространство. Если атака соперника закончилась ударом по воротам, причем мяч угодил в защитника или был отобран, и игроки атакующей команды успели занять оптимальную позицию для обороны, то это означает переход к системе позиционного нападения. И, наоборот, если оборонявшаяся команда получит мяч в центре поля в момент, когда соперник находится в атаке и его оборона не успела скоординироваться, то все обстоятельства, включая и игровое пространство, диктуют необходимость начать быструю контратаку.

Существенным фактором являются и избранные средства. В системе позиционного нападения речь идет о правильной цепочке различных комбинаций, основанных на передачах мяча, смене мест и т.д. У системы быстрой контратаки иная характеристика. Для нее типичны, например, варианты, основанные на длинном пасе через все поле, либо на ведении мяча, либо на комбинации двух игроков. Средства комбинированных атак — быстрое ведение мяча, комбинационная игра, пас под удар из центральной части поля выдвинутому вперед игроку и т.п.

Проанализировав особенности организации одного из основных тактических приемов ведения игры — атаки, перейдем к характеристике маневров, имеющих, на первый взгляд, далеко не приоритетное для достижения успеха в матче значение.

Речь пойдет об **искусственном офсайде** и **прессинге** на поле.

Рекомендации известного специалиста-практика С. Менотти (1998), касающиеся данных маневров, могут быть использованы с целью повышения мастерства как высококвалифицированных футболистов, так и игроков с невысоким уровнем подготовленности. “И в Европе, и в Южной Америке сегодня много говорится об искусственном офсайде. В Европе, кстати, полагают, что приоритет на его изобретение принадлежит голландцам. Замечу — задолго до них искусственное положение вне игры в практику руководимых ими команд ввели аргентинские тренеры Херонассо и Субелдия.

Искусственный офсайд — лишь один из немногих приемов в репертуаре классной команды, однако необходимо четко представлять себе, зачем, как и где следует прибегать к его использованию”.

Итак, зачем? В первую очередь, чтобы сократить поле действия соперников. Когда команда остается в численном меньшинстве, а на ее позиции вдруг предпринимается быстрая контратака. Или когда в ходе атаки крупными силами мяч потерян где-то в середине поля. К примеру, команда начинает атаку, а соперник оставляет выдвинутым на чужой половине поля быстрого форварда, рассчитывая использовать длинную передачу на него для быстрой контратаки. В этот момент и создается искусственное положение вне игры, заставляя соперников ломать привычный игровой порядок.

В другом случае во время выполнения искусственного офсайда, сразу же за первой передачей соперниками мяча назад, защитники защищающейся команды немедленно обязаны сократить площадь возможной игры на своей половине поля. Кроме физического давления противников заставляют спешить, сокращая время для принятия решения и, таким образом, увеличивают для себя возможность успешного отбора мяча. Если соперник вновь возвращает мяч назад — на десять-двадцать метров — игроки защищающейся команды немедленно перестраивают порядки для зонной обороны, чтобы соперник не застал врасплох.

В момент выполнения офсайда ни в коем случае нельзя оставлять свободным игрока соперников, который ведет мяч. При первой же передаче противником мяча назад необходимо немедленно и энергично сокращать пространство с помощью игроков защиты. Если мяч и далее отпасовывается назад, категорически недопустимо продолжать закрывать площадь в то время, как любой из игроков соперника, находящийся за границей, обозначенной мячом, имеет время для рывка вглубь порядков защиты.

Другими словами, при сокращении площади возможных действий соперников не столько важно спровоцировать собственно офсайд, сколько добиться увеличения для игроков пространства, неподходящего для взятия ворот. При этом положении легче отобрать мяч, а как только это удастся, поле делается вновь “широким”. В данный момент необходимо как можно скорее миновать столпившихся игроков соперника, переводя мяч в тот сектор, где их меньше.

Применение командой искусственного офсайда тщательнейшим образом отрабатывают на еженедельных тренировках. Тогда отпадает, к примеру, вопрос о том, кто именно из игроков должен

подать сигнал к исполнению маневра. На занятиях достигается необходимая координация действий и уясняются отправные пункты в действиях футболистов.

Можно применять искусственный офсайд и при атаке по краю поля, и при исполнении соперником штрафных ударов. Команда, претендующая на право называться классной, должна уметь свободно использовать в своей игре любой из распространенных вариантов этого маневра, а также держать “про себя” заготовки, придуманные тренером. Однако, нужно постоянно помнить, что искусственный офсайд — лишь один из многих ресурсов в репертуаре команды, и применять его необходимо, когда действия соперников создают реальную угрозу воротам.

Команда высокого класса должна владеть искусством не только создавать офсайды, но и противостоять им. В этом случае главным является умение менять направление перемещения мяча, т.е. уметь быстро определить пространство, которое соперник стремится сократить команде. Если соперники прессингуют игрока с мячом и путь вперед закрыт, ему необходимо повернуться и увести мяч в сторону своих ворот или сделать передачу в том же направлении. Тем самым выигрывается время для того, чтобы кто-то из партнеров, оставшихся за линией перемещения мяча, мог сделать неожиданный рывок. Партнеры по передним звеньям должны в этот момент полностью отключиться от игры до того, как мяч будет отправлен вперед. Как только мяч пасуется вперед, они обязаны развернуться и сопровождать игрока, которому адресован мяч. Здесь типичной ошибкой является ситуация, когда крайние защитники появляются с мячом у лицевой линии, а поддержать их атаку некому, так как партнеры все еще продолжают покидать зону искусственного офсайда.

Готовность команды создавать искусственный офсайд лимитируется еще двумя важными условиями: умением футболистов следовать позади игрока с мячом, а также способностью выйти из игры с тем, чтобы в нужный момент мгновенно к ней подключиться.

Такой выход из игры позволяет, во-первых, видеть пространство, которое соперник стремится сократить, во-вторых, освободиться от опеки.

Умение футболиста продвигаться вперед позади игрока с мячом означает способность выбрать для себя участок поля, где всего удобнее будет выполнить рывок или открыться для приема передачи без риска попасть в положение “вне игры”, искусственно спровоцированное соперниками.

Кроме искусственного офсайда весьма эффективным тактическим средством современного футбола является прессинг.

Прессинг точно также, как и искусственный офсайд, следует использовать согласно частным задачам игры и применительно к конкретному сопернику. Для этого необходим соответствующий подбор игроков, поскольку “направлять” прессинг внутри поля должны 4-5 футболистов.

Если члены команды не обладают способностью быстро восстанавливать физические кондиции по ходу встречи, то, осуществляя прессинг, они теряют силы, и когда мяч окажется у них и необходимо будет играть, сил уже не хватит. Следовательно, использование того или другого тактического средства обязательно должно быть избирательным.

В случае, когда команда проигрывает 0:1 и ей очень нужна победа в матче, тренер может рискнуть и применить прессинг. Если же команда ведет в игре 2:0, более правильным будет сделать ставку на контратаку. При использовании прессинга необходимо учитывать и характеристики соперника с тем, чтобы решить, где именно эффективнее прессинговать — на флангах или в середине поля, поблизости от противоположной штрафной или в зоне своей обороны.

Сегодня в большей или меньшей степени все команды прибегают к плотной опеке, все так или иначе прессингуют. Здесь необходимо отметить, что команды, не владеющие таким маневром, как искусственный офсайд, вряд ли смогут успешно применять и прессинг.

Прессинговать — значит сокращать пространство по всей площади футбольного поля. Если соперник оставляет выдвинутым далеко вперед одного из своих форвардов, защитник обороняющейся команды вынужден преследовать этого игрока. Между ним и остальными футболистами, прессингующими соперников в середине поля или еще дальше, возникает значительное свободное пространство. Сопернику легко разрушить усилия защищающейся команды, переводя мяч именно в эту зону. Поэтому, когда команда осуществляет прессинг, самый последний из ее игроков занимает позицию вблизи от центрального круга. За счет этого увеличивается пространство для возможного использования искусственного офсайда и сокращается “поле боя” соперникам. Как только кто-то из футболистов противника направляется с мячом в сторону ворот, игроки прессингующей команды начинают плотно прикрывать ближайших к каждому из них соперников, а последний в порядках из защищающихся осуществляет перехват длинной передачи, если противник решит воспользоваться ею, чтобы выйти из создавшегося положения.

Можно прессинговать на трех четвертях своей площади, на подступах к своей штрафной, на трех четвертях противоположной половины поля и даже до лицевой линии. При этом очень важно учитывать возможности игроков противоположной команды. Если они не техничны, не умеют быстро разрешить ситуацию при помощи частой короткой перепасовки, то, прессингуя их, можно поставить соперника в трудное положение. Если же предстоит прессинговать команду, состоящую из очень техничных и быстрых игроков, то необходимо соблюдать предельную осторожность: одной точной передачей они могут освободиться сразу от нескольких “опекунов”.

Весьма нежелательно прессинговать игрока, успевшего получить и обработать мяч: делать это нужно раньше, необходимо интуитивно предугадывать, сыграет ли соперник в одно касание, станет ли обрабатывать мяч и т.п. Необходимо заставить соперника спешить, суетиться, допускать неточности в игре — все это увеличивает шансы по отбору мяча, что и является основной целью прессинга.

Если команде удалось завладеть мячом, то самой грубой ошибкой в данный момент будет стремление доставить его вперед как раз через ту зону, где больше всего столпилось игроков соперника. Более правильным будет перевести мяч на часть поля, на которой имеется пространство для маневра, или даже вернуть мяч назад и сменить направление атаки.

Что можно противопоставить прессингу со стороны соперников? В первую очередь — перестроение порядков команды. Прессингующей команде всегда трудно играть против линии обороны из четырех игроков, которые при первом удобном случае расширяют игровое пространство в сторону собственных ворот.

Крайне сложно использовать прессинг против команды, футболисты которой “общаются” между собой, передавая мяч в одно-два касания; постоянно перемещаются в поисках свободных участков поля. Такая команда не дает сопернику, пусть даже очень умелому, возможности “вычислить”, когда именно нужно начать прессинговать.

Большое значение имеют правильные действия в зоне отвлекающих маневров. Если команда действительно хорошо владеет этими приемами и среди ее игроков имеется тактическое взаимопонимание, эффективное применение против нее прессинга становится почти невозможным.

В заключение отметим, что рост профессионального мастерства футбольной команды во многом определяется умением тренера использовать приведенные выше средства физической и технико-тактической подготовки в необходимых пропорциях и в нужное время, исходя из задач макро-, мезо-, микроциклов тренировки, а также индивидуальных особенностей спортсменов.

5. Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и

прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа. Чтобы подготовить игрока высокого класса, необходимо освоение всего технического арсенала футбола начинать с детства. При этом методика обучения мальчиков и девочек не имеет отличий.

Последовательность обучения техническим приемам в практике сложилась следующая. Сначала следует ознакомиться с ударами по мячу ногами и остановками мяча. После освоения этих приемов можно участвовать в играх 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. В дальнейшем, на основе изученных приемов, рекомендуется приступить к изучению разнообразия технических приемов, т. е. после ударов ногами по мячу и остановок мяча следует приступить к обучению его ведению, выполнению финтов, затем — к разучиванию техники ударов по мячу головой, вбрасывания и, наконец, отбора мяча. Естественно, такая последовательность совсем не означает, что занимающиеся, не освоив того или иного приема, не должны играть в футбол. Предлагаемая последовательность в обучении техническим приемам предполагает освоение начинающими футболистами всего технического арсенала постепенно на основе уже освоенного материала. Конечно, обучение отдельным техническим приемам не должно быть самоцелью. Процесс обучения должен строиться творчески, а уже освоенные приемы нужно увязывать с противодействием соперника.

Вначале не следует выполнять тот или иной прием в полную силу. Так, разучивая остановки и удары головой, можно использовать слабонакаченный мяч. В целом же процесс обучения техническим приемам складывается из общего ознакомления занимающегося с приемом, разучивания приема в упрощенных условиях, разучивания приема в усложненной обстановке и закрепления приема. Осуществляя такую последовательность в обучении, подбирая соответствующие упражнения, используя рациональные методы тренировки, можно успешно решить задачу по подготовке высокотехнических молодых игроков.

Чтобы добиться правильного представления о структуре изучаемого приема, необходимо сосредоточить внимание лишь на основном, опуская все тонкости и детали данного движения. Так, при ознакомлении с ударом внутренней стороной стопы основное внимание надо сосредоточить на главном, т. е. положении стопы бьющей ноги, которая должна быть сильно развернута наружу. Удар внутренней стороной стопы может с успехом применяться для коротких и средних передач, ударов по воротам с близкого расстояния. Такие удары не очень сильны, но зато отличаются точностью. Общее ознакомление с приемом заканчивается всегда его практическим опробованием.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов, как удар ногой по мячу в падении через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание летящего мяча в падении, и ряда других трудно обойтись без применения расчлененного метода. Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, начинающие футболисты, естественно, не смогут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчлененного метода поможет по мере овладения занимающимися основными элементами приема постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к его разучиванию уже в целостном виде.

К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые ошибки. В этом случае рекомендуется вычленив искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением. Например, выполняя удар по мячу серединой подъема, начинающие игроки часто допускают типичную ошибку, ставя опорную ногу не на одной линии с мячом, а ближе или дальше. Для исправления ошибки можно

предложить им имитировать удар с разбега, ставя ногу специально обозначенную на одной линии с мячом отметку. Нередко искажение при выполнении игроками технических приемов связано с их недостаточной физической подготовленностью. В этих случаях надо правильно подобрать и использовать при разучивании приемов соответствующие подготовительные и подводящие упражнения, которые бы способствовали эффективному освоению изучаемого движения.

Изучение технических приемов в усложненной обстановке в первую очередь предполагает воспитание у начинающих футболистов умений выполнять приемы в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровой обстановке. Такой подход должен обеспечить формирование у занимающихся гибких двигательных навыков, совершенствование техники.

Усложнение выполнения технических приемов рекомендуется строить в такой последовательности: сначала на месте, затем в движении, при пассивном сопротивлении соперника, при активном сопротивлении соперника и, наконец, в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных играх. При этом выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как такие упражнения проводятся в основном с целью создания у начинающих первичного представления о структуре изучаемого приема. После опробования приема на месте следует перейти к его выполнению в движении. Однако на данном этапе не нужно стремиться к достижению высокого уровня овладения техникой.

Усилия на тренировках полезно сосредоточить на отработке «своих» приемов с учетом индивидуальных особенностей тела, двигательной одаренности. Следует отметить, что в процессе изучения технических приемов в усложненной обстановке у занимающегося одновременно формируются тактические умения. Причем отмечается следующая зависимость: чем разнообразнее техническая оснащенность игрока, тем большим тактическим потенциалом он располагает.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх. В связи с этим в период закрепления технических приемов необходимо больше внимания уделять отработке индивидуальных специфических приемов, направленных на выполнение в игре конкретных игровых функций. Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является их слияние во времени с процессом развития у занимающегося физических качеств. Например, многократное выполнение конкретного технического приема в относительно небольшой отрезок времени будет выступать наряду с совершенствованием техники и как средство развития физических качеств, а многократное повторение удара головой в прыжке способствует также развитию прыгучести.

5.1. Обучение ударам по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. 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 сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его слабейшей ногой. Можно рекомендовать следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. 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.

5.2. Удары по мячу ногами

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания **удара внутренней стороной стопы** (рис. 1), 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.

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 дует 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.

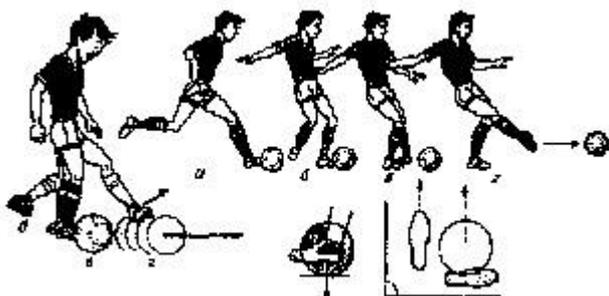


Рис. 1

Последовательность в обучении:

1. БЕЗ МЯЧА. Выполняется размахивание 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 сделает больше точных попаданий после 10 ударов.
4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. 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 то правой, то 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 выполняют по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.
6. МЯЧ В КРУГУ. 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. ПЕРЕДАЧИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. 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.2). Цифрами изображена очередность выполнения передач.

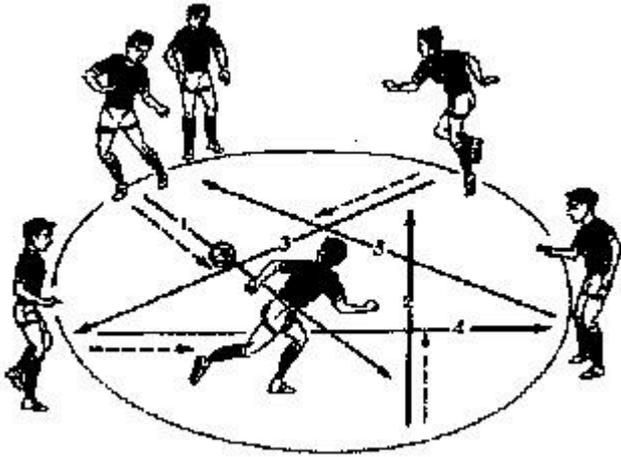


Рис. 2

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

9. С ДВУМЯ МЯЧАМИ. Два игрока встают в 5—7 шагах друг от друга. По сигналу третьего 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 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.

Удар серединой подъема (рис. 3) в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, 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. 4, а), а для удара верхом следует немного не дойти до мяча (рис. 4, б).

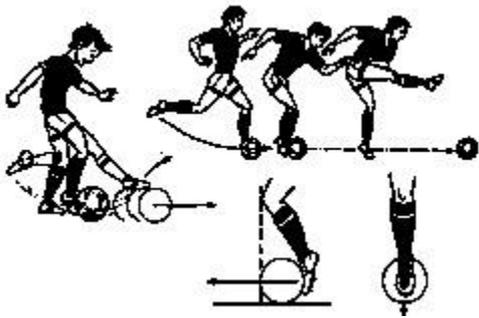


Рис. 3

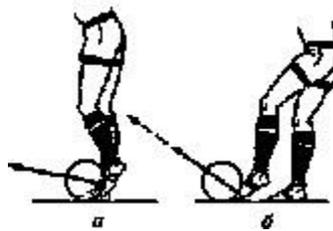


Рис. 4

Последовательность в обучении:

1. ИМИТАЦИЯ УДАРА. Выполнить ударное движение ногой без мяча.
2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе. Задача начинающих футболистов - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Необходимо выполнить 20-25 ударов.
3. ТОЧНЫЙ УДАР. На стенке изображается квадрат 1х1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.
4. МЕЖДУ ФЛАЖКОВ. 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. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. 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. ДАЛЬНИЙ УДАР. 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. СИЛЬНЫЙ УДАР. 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.

Удар внутренней частью подъема (рис. 5) 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 сторону 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. 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.

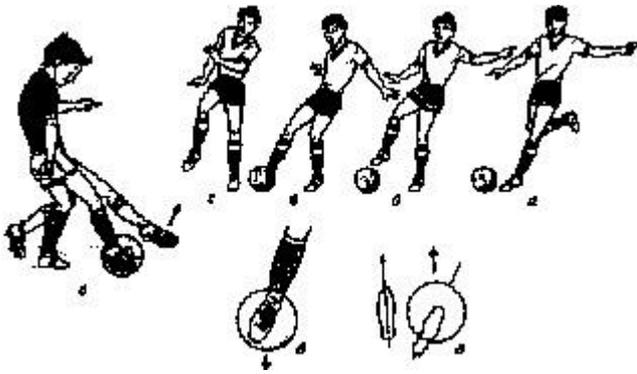


Рис. 5

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.

Удар внешней частью подъема (рис. 6) применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. 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 нога разворачивается внутрь.

Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом 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.

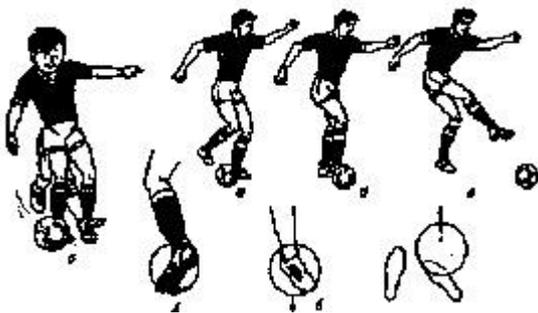


Рис. 6

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 разворачивается 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 разворачивает 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.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен 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 пяткой (рис. 7) 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 выносится 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.

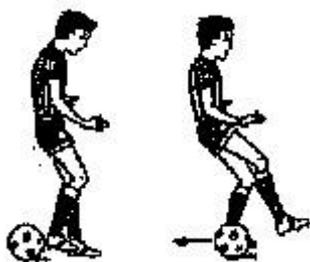


Рис. 7

Последовательность в обучении:

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

11. С РАЗБЕГА. 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 побыстрее.

12. ВДВОЕМ. 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.

13. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. 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.

14. ПЯТКОЙ В ЦЕЛЬ. 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. ОБГОНИ И ПЕРЕДАЙ. Это упражнение выполняется в парах. Один из игроков движется с мячом впереди, 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.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы получить наглядное представление об этих ударах, надо поставить мяч на землю и нанести по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Это и будет резанный удар. Этот удар находит все большее применение в современном футболе. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резанные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резанный удар внутренней частью подъема (рис. 8) выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не посередине 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. 9) нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

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



Рис. 8



Рис. 9

Последовательность в обучении:

1. ДРУГ ДРУГУ. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 12—14 м друг от друга и поочередно выполняют резанные удары, посылая мяч партнеру.

2. ЧЕРЕЗ ВОРОТА. 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 резанным ударом, стараясь, чтобы мяч при этом прошел в ворота. Первоначально удары выполняются по неподвижному мячу.

3. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. 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. ПОДАЧА С ФЛАНГА. 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.

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. 10).



Рис. 10

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. **ПОДБРОСЬ МЯЧ.** 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 за тем - серединой и внешней частью подъема.
2. **НАБРОСЬ МЯЧ.** 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. **ДРУГ ДРУГУ.** Футболисты работают в парах. В каждой паре игроки встают 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. **ЗАБЕЙ ГОЛ.** 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. **ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ.** 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. **МЯЧ СРЕДНЕМУ.** Занимающиеся тренируются в тройках. Два (А и Б) встают 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. **ПО ВОРОТАМ.** 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. **НАВЕСНАЯ ПЕРЕДАЧА.** 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 начинающих футболистов встречается следующий недочет: 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.

Удары с полулета (рис. 11) выполняются 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. 11

Последовательность в обучении:

1. В СТЕНКУ. 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. В КРУГ. 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. В ВОРОТА. 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. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. 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. ЧЕРЕЗ ШНУРОК. Между двух стоек натягивается шнурок. Два игрока встают по обе стороны от шнурка и поочередно посылают мяч друг другу ударом с полулета.
 6. СИЛЬНЫЙ УДАР. 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.

5.3. Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. 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.

В середине поля большинство передач, посланных из зоны защиты, игроки пытаются принимать головой и передать мяч своим партнерам. Такие приемы очень часто можно наблюдать и при розыгрышах угловых ударов, когда игрок, принимая мяч головой, пытается сбросить его свободному партнеру чуть назад или в сторону, создавая тем самым благоприятные условия для удара по воротам. 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 развития 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. Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске.

При ударе лбом с места (рис. 12) ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится 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 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. 13).



Рис. 12



Рис. 13

При ударе боковой частью головы (рис. 14) 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. 15). Он выполняется в том случае, когда мяч летит перед игроком на небольшой высоте. Игрок, не успевая добежать до мяча, делает бросок вперед - вниз.



Рис. 14



Рис. 15

Последовательность в обучении:

1. **ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ.** Мяч подвешивается так, чтобы он был выше головы тренирующегося на 10-15 см. Далее выполнить удары лбом в прыжке по подвешенному мячу.
2. **ЖОНГЛЕРЫ.** Подбросить мяч над собой, отклонив туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, напрягая мышцы спины и шеи. Режим движением туловища и головы вперед — вверх нанести удары посередине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой по мячу.
3. **У СТЕНКИ.** Встать в 2 м от стенки, подбросить мяч над собой и ударом головы направить его в стенку. Удар повторить 10-15 раз.
4. **МЯЧ В ВОЗДУХЕ.** 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. **СКВОЗЬ КОЛЬЦО.** 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. **НАБРОСЬ МЯЧ.** 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. 16). После пяти ударов партнеры меняются ролями.

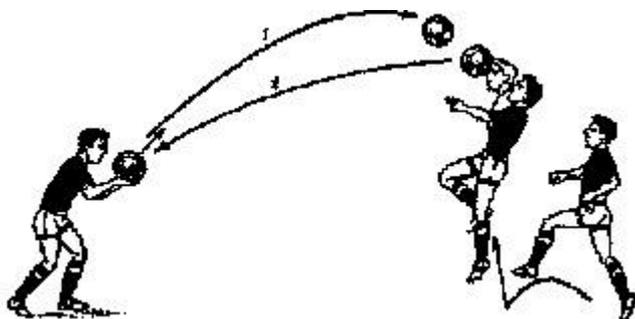


Рис. 16

7. **В ПРЫЖКЕ.** 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. 17), подпрыгнув вертикально вверх, ударом головой направил его назад и т. д. Игрок В действует пассивно. После 8—10 ударов занимающиеся меняются ролями.
8. **СНИМИ С РУКИ.** Один из занимающихся поднимает руку, в которой держит мяч (рис. 18). Стоящий в 3-4 м от него игрок разбегається, подпрыгнув, старается ударом головы снять мяч с руки.

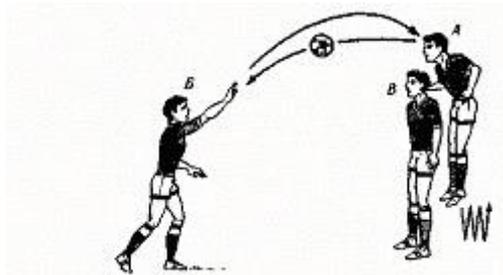


Рис. 17



Рис. 18

9. **ЧЕРЕЗ НАБИВНОЙ МЯЧ.** 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. 18). Периодически партнеры меняются ролями.
10. **ГОНКИ МЯЧА.** Занимающиеся располагаются по кругу и выполняют передачи игроку, который

стоит в центре круга (рис. 19). Как только мяч упадет на землю, в центр круга встает другой игрок и т.д.



Рис. 18

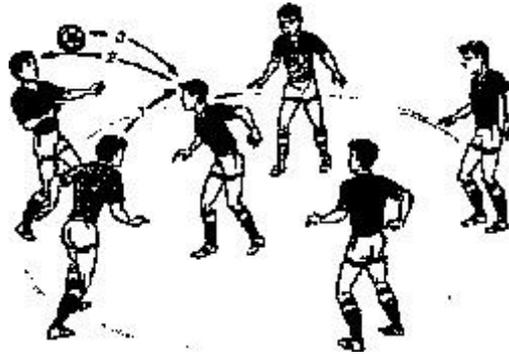


Рис. 19

11. ЧЕРЕЗ ШНУР. 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. 20). После удара бьющий встает в конец колонны, а удар выполняет следующий игрок и т. д.

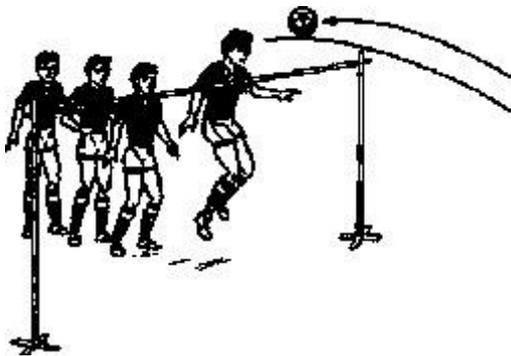


Рис. 20

12. ТРЕУГОЛЬНИК. 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. 21).

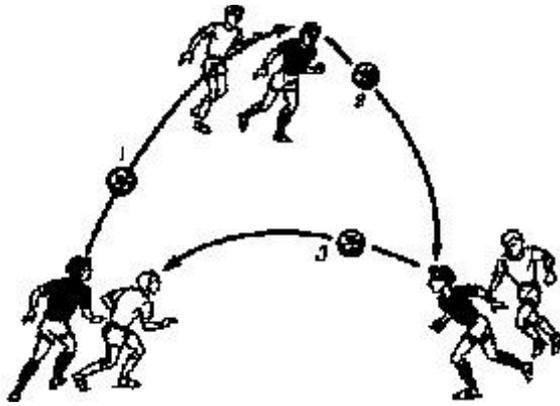


Рис. 21

14. КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ПАСЫ. Занимающиеся делятся на группы (по три игрока в каждой группе) и выстраиваются в одну линию (дистанция между игроками — 4м). 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. 22).

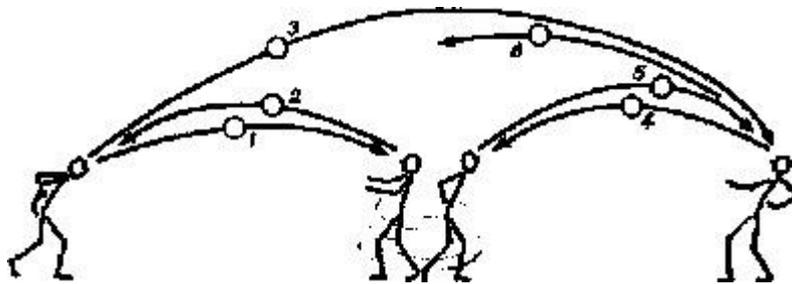


Рис. 22

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. 23).

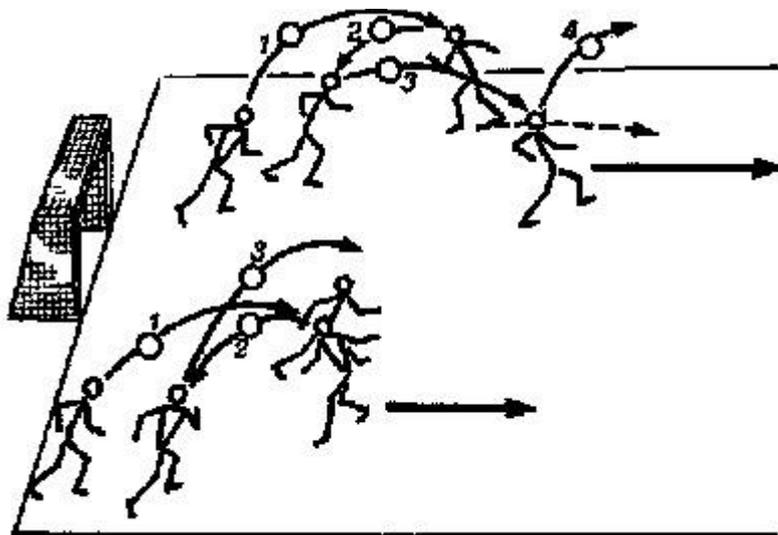


Рис. 23

17. ПО ВОРОТАМ. 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. ПОДАЧА НА ГОЛОВУ. 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 технический 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, слабонакаченные мячи. Что касается наиболее типичных ошибок у начинающих при ударах головой, можно отметить следующие: 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 и, когда почувствуете уверенность в своих силах, переходите к более сложным упражнениям.

5.4. Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Вот почему в последнее время термин «остановка» все чаще заменяется термином «прием» мяча. Думается, это закономерно. Ведь современный футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, подправляя его в ту сторону, которая наиболее выгодна для дальнейших действий.

Разучивание остановок (приема) мяча рекомендуем проводить одновременно с отработкой техники ударов. Вначале целесообразно освоить остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, подъемом. После этого можно перейти к разучиванию остановок различными частями тела в движении и прыжке.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так

как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Этот прием выполняется так. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги угол (рис. 24). Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

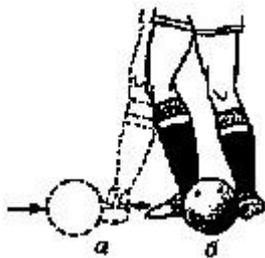


Рис. 24

Последовательность в обучении:

1. УДАРЬ И ОСТАНОВИ. Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.
2. ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.
3. МЯЧ В ЦЕНТРЕ. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.
4. ИЗ КРУГА В КРУГ. Участники разделяются на две команды. В составе каждой равное число игроков. Команды располагаются в нескольких местах друг от друга, встав в колонны по одному. Перед каждой колонной чертится круг диаметром 2 м. Первые номера команд встают в круг с мячом. По сигналу они направляют мяч головным игрокам своих команд. Те, остановив мяч, направляют его обратно, а сами поворачиваются и бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждый игрок в командах выполнит по три передачи. Победа дается команде, быстрее выполнившей задание. Расстояние от колонны до круга – 5-6 м.
5. В ДВИЖЕНИИ. Игроки разбиваются на пары и встают в 7-8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивается.

Зачастую у начинающих игроков встречается при остановках такая ошибка: коснувшись ноги, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть мячом. Это вызвано тем, что суставы ноги сильно напрягаются, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, отскакивает от ноги. Чтобы устранить этот недостаток, лучше всего потренироваться вместе с партнером в остановках, используя слабонакаченный мяч. Когда почувствуете, что ошибок становится все меньше, переходите на упражнения с обычным мячом.

Нередко встречается и другая ошибка. Например, носок опорной ноги слишком разворачивается внутрь или наружу. В результате останавливающая нога встает не под прямым углом к движущемуся навстречу мячу, который столкнувшись со стопой, неожиданно отскакивает в сторону. В этом случае целесообразно выполнить удары в стенку с последующей остановкой отраженного мяча, обращая необходимое внимание на постановку опорной ноги.

Остановка катящегося мяча подошвой (рис. 25) выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника выполнения приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимания и старательности. Делается это так. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над

мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

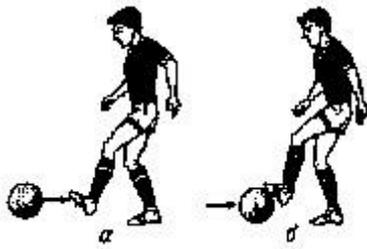


Рис. 25

Последовательность в обучении:

1. **МЯЧ ПАРТНЕРУ.** Игроки разбиваются на пары и встают в 5 м друг от друга. Один из них выносит ногу вперед, приподняв носок и опустив пятку, навстречу мячу, который накатывает ему партнер. Как только мяч соприкасается с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. После этого он накатывает мяч товарищу, который выполняет остановку, а затем передачу и т.д.
2. **ПО СИГНАЛУ.** Упражнение выполняется парами. Партнеры встают в 6—7 м друг от друга. Один из партнеров владеет мячом, а другой поворачивается к нему спиной. Первый дает передачу низом в сторону товарища, а когда мяч приблизится к нему, подает сигнал голосом. Услышав сигнал, игрок поворачивается кругом и останавливает мяч подошвой. После этого партнеры меняются ролями и т. д.
3. **ТРОЙКА.** Одновременно упражняются три игрока. Два из них, встав в 5—6 шагах друг от друга, поочередно низом посылают мяч в сторону третьего, который занимает позицию в 7—8 шагах от них. Тот вынужден делать движение вправо или влево, останавливая мяч подошвой, так как мяч посылается партнерами в сторону от него. Периодически партнеры меняются ролями. Начинаящие игроки, выполняя остановку катящегося мяча подошвой, часто заносят останавливающую ногу слишком высоко. Эта ошибка ведет к тому, что мяч проскальзывает под стопой. Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуется повторить упражнение 1. После остановки игрок сильно наступает на мяч ногой — это тоже типичная ошибка. У кого она наблюдается, необходимо после остановки сразу сделать шаг вперед останавливающей ногой. В этом случае масса тела будет перенесена на опорную ногу и мяч не выскочит из-под стопы. В игре футболисты часто останавливают опускающиеся мячи и внутренней стороной стопы (рис. 26), и подошвой (рис. 27). В первом случае опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится немного вперед. После касания мячом игрового поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.



Рис. 26



Рис. 27

Последовательность в обучении:

1. **НАБРОСЬ МЯЧ.** Упражняются два игрока. Один из них легко набрасывает мяч партнеру, который останавливает его или внутренней стороной стопы, или подошвой. Расстояние между партнерами – 3-4 шага. Каждый должен выполнить по 10-15 остановок мяча тем и другим способом.
 2. **ПОСЛЕ ОТСКОКА.** Подбросить мяч выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и остановить мяч после отскока внутренней стороной стопы. Упражнение повторяется 10-15 раз. Затем остановки выполняются подошвой. При этом игрок набрасывает мяч так, чтобы он опускался чуть впереди. Упражнение повторяется 10-15 раз.
 3. **ОСТАНОВИ И ПЕРЕДАЙ.** Упражняются два игрока. Один набрасывает мяч влево от партнера. Тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, а возвращает мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т. д. Всего партнеры выполняют по 10 остановок той и другой ногой. Затем они меняются ролями. Следующая серия предполагает остановки мяча подошвой с последующей передачей партнеру. Передача выполняется ногой, которая останавливала мяч. Каждый из партнеров выполняет по 10 остановок той и другой ногой.
 4. **С РАЗБЕГА.** Два игрока занимают позицию в 8 м друг против друга. Один из них набрасывает партнеру мяч так, чтобы он опускался в 3-4 м перед ним. Партнер делает рывок, останавливает мяч и возвращает его вам ударом ноги, а сам возвращается на исходную позицию и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.
 5. **С ПОВОРОТОМ.** Упражнение выполняется парами в 8 м друг от друга. Они поочередно набрасывают партнеру мяч так, чтобы тот останавливал его после отскока с поворотом на 45°, а затем - на 90°.
 6. **ПОСЛЕ РЫВКА В СТОРОНУ.** Два игрока встают в 10-12 шагах друг от друга. Один из них набрасывает мяч в сторону партнера. Тот должен сделать рывок и остановить мяч после отскока от земли с поворотом лицом к тому, кто бросал мяч. После остановки игрок берет мяч в руки и набрасывает его для остановки своему партнеру и т. д.
 7. **ПОСЛЕ УДАРА.** В упражнении участвуют два игрока. Они встают в 20 шагах друг от друга и поочередно посылают мяч в сторону партнера ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы или подошвой. Коснувшись ноги, мяч отскакивает от игрока - вот одна из наиболее часто встречающихся ошибок при остановках мяча этими способами. Причина в том, что слишком напряжен голеностопный сустав останавливающей ноги. Для исправления данного пробела следует еще раз выполнить упражнения 1 и 2.
- В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется **остановка внешней стороной стопы** (рис. 28). Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника. А выполняется он так. Опорная нога сгибается в коленном суставе, а другая выносится вперед, приподнимается и разворачивается. Мяч накрывается внешней стороной стопы, а голеностопный сустав расслабляется. Туловище слегка наклоняется в сторону мяча. Существуют и другие варианты остановки летящего мяча этим способом (рис. 29).



Рис. 28



Рис. 29

Последовательность в обучении:

1. **ИМИТАЦИЯ.** Данный прием выполняется без мяча, имитируя остановку.
2. **ПОДБРАСЫВАЮЩАЯ МЯЧ.** Мяч подбрасывать в сторону от себя и останавливать его то правой, то левой ногой.
3. **НАБРАСЫВАЮЩАЯ МЯЧ.** Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 6 м друг от друга

и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы его можно было останавливать внешней стороной стопы. Расстояние постепенно увеличивают.

4. С ПОВОРОТОМ. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом и останавливает мяч правой ногой с поворотом лицом к партнеру, отыгрывая ему мяч внешней частью подъема этой же ноги. После этого мяч набрасывается вправо от партнера и т. д. Периодически игроки меняются ролями. Большую сложность для начинающих футболистов представляет остановка летящих мячей, особенно с высокой скоростью. Овладев приемом таких мячей, вы получаете в игре большое преимущество перед соперником. Как правило, летящие мячи останавливаются внутренней стороной стопы (рис. 30) или серединой подъема (рис. 31).



Рис. 30



Рис. 31

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед - вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом принимаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая выносится вперед - вверх. Она также чуть сгибается в колене. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком) и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Последовательность в обучении:

1. ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ. К стойке или воротам подвешивается мяч так, чтобы от земли до мяча было примерно 40 см. Занимающийся раскачивает подвешенный мяч и при его приближении делает шаг вперед, стараясь его остановить внутренней стороной стопы. Поупражнявшись, измените расстояние от земли до мяча до 10 см и, раскачивая мяч, останавливайте его серединой подъема.
2. СВЕЧКА. Подбрасывать мяч над собой свечкой и затем останавливать опускающийся мяч то внутренней стороной стопы, то серединой подъема.
3. ПО КРУТОЙ ТРАЕКТОРИИ. Упражнение выполняется так же, как и предыдущие. Разница в том, что два игрока поочередно набрасывают мяч друг другу по крутой траектории. Расстояние между партнерами 8 м.
4. ПОДБЕЙ ВВЕРХ. Жонглировать мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, останавливать его серединой подъема или внутренней стороной стопы.
5. ПОСЛЕ УДАРА. В упражнении участвуют два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 15-20 шагов и поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он опускался прямо на партнера. Летящий мяч останавливается то одним, то другим способом.
6. ПОСЛЕ УДАРА С ПОВОРОТОМ. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, с той лишь разницей, что одновременно с остановкой игроки совершают поворот на 45-90° в условленную сторону.

Существенной ошибкой при остановках летящего мяча данными способами является неумение мягко и быстро отвести ногу назад в момент соприкосновения с мячом. В результате, как правило, мяч сильно отскакивает от игрока и становится легкой добычей соперников. Рекомендуем для исправления недостатка возвратиться к упражнениям 1 и 2.

Футбол становится все быстрее. У игроков зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник не дремлет, стремясь отыскать любую возможность для отбора мяча. Поэтому футболисты стараются принять мяч и головой (рис. 32) и бедром (рис. 33), и животом (рис. 34), и грудью (рис. 35 и 36). Техника этих приемов аналогична описанным выше приемам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение до касания с ним подается немного назад. Например, остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока или летит прямо на него, а играть головой невыгодно. А такая ситуация часто встречается в игре.



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

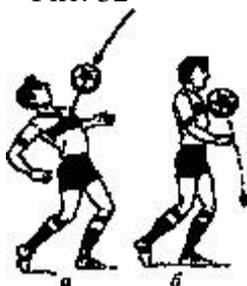


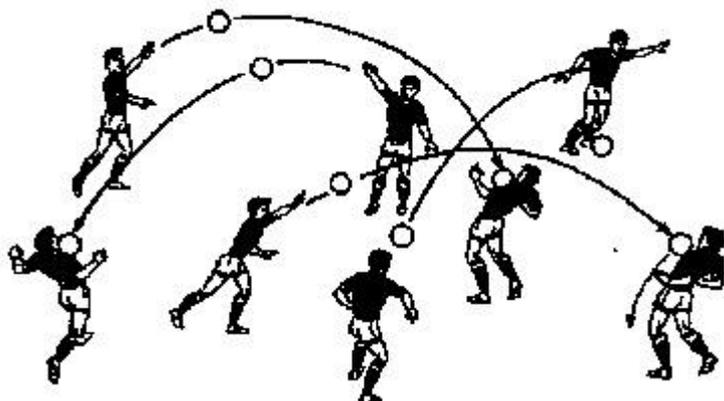
Рис. 35



Рис. 36

Последовательность в обучении:

1. **ВДВОЕМ.** Игроки разбиваются на пары и встают в 4 м друг от друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу на грудь, останавливая его. Расстояние между партнерами постепенно увеличивается.
2. **МЕНЯЯ ТРАЕКТОРИЮ.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Однако траектория полета мяча все время меняется.
3. **НАВСТРЕЧУ МЯЧУ.** Упражняются два партнера. Они встают друг против друга на расстоянии 10 м и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы товарищ смог сделать рывок навстречу летящему мячу и остановить его грудью.
4. **ОСТАНОВКА В ДВИЖЕНИИ.** Занимающиеся разбиваются на пары. По сигналу пары начинают двигаться взад и вперед по полю. При этом один игрок набрасывает мяч другому, а тот принимает его на грудь и плавно опускает себе в ноги. После короткого дриблинга последний берет мяч в руки и набрасывает его на грудь партнеру и т. д. (рис. 37).



ПОСЛЕ УДАРА. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Разница в том, что мяч не набрасывается партнеру рукой, а после дриблинга мягко направляется ему ударом ноги.

ПОСЛЕ ОТСКОКА. Игроки упражняются в парах. Задача — принять на грудь отскачивший от земли мяч, который партнер направляет ему рукой с отскоком от земли (рис. 38). Расстояние между игроками 8—10 м. Принимающий игрок должен, выгнув грудь, как бы подсесть под мяч и затем плавно спустить его на землю под ноги.

ПОСЛЕ НАВЕСА. Упражнение проводится перед воротами. Нападающие А и Б, за которыми следят защитники С и Д, находятся за пределами штрафной площадки. Нападающий А подает мяч верхом на партнера В. Последний принимает его на грудь, проходит в штрафную площадь и бьет по воротам. После пяти передач партнеры меняются ролями. Защитники С и Д сначала действуют пассивно, а затем оказывают противодействие нападающим (рис. 39).

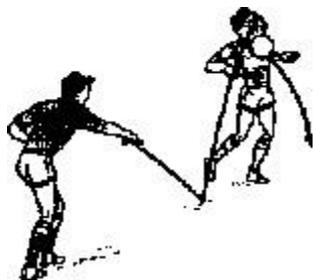


Рис. 38

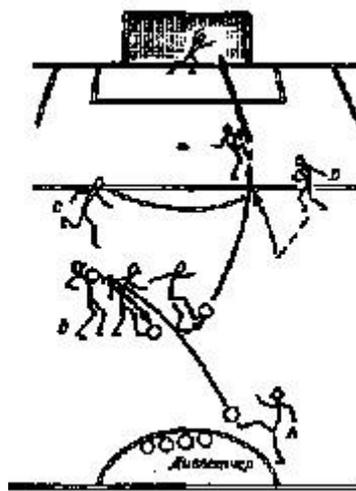


Рис. 39

ТРЕУГОЛЬНИК. Упражняются одновременно три игрока. Они образуют на поле треугольник со сторонами в 10 шагов. Два игрока имеют по мячу. Они попеременно направляют мячи в сторону партнера без мяча, который останавливает летящие мячи грудью, а затем возвращает их партнерам ударом ноги. Игроки периодически меняются ролями.

С ПОВОРОТОМ. Данное упражнение выполняется так же, как и предыдущее, однако, останавливая мяч, игрок поворачивается на 45-90°, обрабатывает мяч и направляет его назад. При выполнении остановок мяча грудью у новичков подмечены

следующие ошибки: когда мяч летит навстречу, они иногда опаздывают «убрать» грудь, в результате чего мяч сильно отскакивает от груди. Чтобы появился прочный навык своевременного «убирания» груди, надо почаще выполнять упражнение в подбрасывании мяча над собой с последующей остановкой его грудью. Полезно от занятия к занятию повторять упражнение 1. Второй типичной ошибкой является явно недостаточное отведение назад верхней части туловища в момент остановки. После этого, как правило, опускающийся мяч неожиданно соскальзывает с груди. В целях устранения данного пробела рекомендуется выполнять останавливающее движение без мяча, имитируя остановку грудью.

5.5. Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. **Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком** (рис. 40, 41, 42). Однако во всех случаях

дриблинг осуществляется несильными ударами — толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча. Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на поле. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч не следует далеко отпускать, так как соперник получит благоприятную возможность для отбора мяча. При атаке соперника справа надо перевести мяч под левую ногу и наоборот так, чтобы туловище владеющего мячом находилось между мячом и соперником.



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

Последовательность в обучении:

1. МЕДЛЕННЫЙ ДРИБЛИНГ. Следует вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге касаться его ногой.

ЧЕРЕДУЯ НОГИ. То же, что и предыдущее упражнение. Однако занимающиеся чередуют ведение, выполняя удары-толчки по мячу то правой, то левой ногой (рис. 43).



Рис. 43

ПО КРУГУ. На поле обозначается круг диаметром 5-6м. Игроки упражняются в ведении мяча: против хода часовой стрелки они ведут мяч внешней частью подъема (рис. 44), а по ходу часовой стрелки - внутренней частью подъема.

ПО КОРИДОРУ. На поле обозначается коридор длиной 25 м и шириной 1 м. Нужно провести мяч по коридору, не выходя за его пределы.

ВНУТРИ КРУГА. На поле обозначается круг диаметром 7—8 м. Внутри его чертится еще один круг, диаметр которого меньше первого на 1 м. Зона, ограниченная той и другой окружностью, используется для ведения мяча. Занимающиеся вначале поочередно или группами по 3—4 человека ведут мяч по ходу часовой стрелки внешней частью подъема ноги (рис. 45), затем — против хода часовой стрелки той же частью ноги. При дриблинге туловище их слегка наклоняется к центру круга. Скорость ведения постепенно увеличивается. Затем игроки ведут мяч внутренней частью подъема правой ноги и, наконец, этой же частью левой ноги.

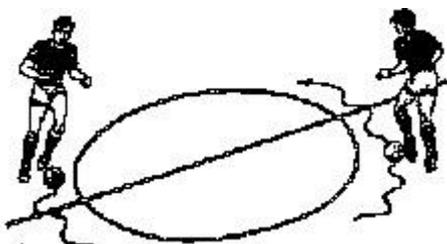


Рис. 44



Рис. 45

ПОДНИМИ ГОЛОВУ. На поле устанавливается стойка в 20 м от колонны занимающихся. По сигналу они с интервалом 5—6 м ведут мяч вперед, держа в поле зрения и мяч, и ориентир (голова все время должна быть высоко поднятой).

ИЗМЕНЯЯ НАПРАВЛЕНИЕ. На поле размечается участок. Группа игроков по сигналу начинает ведение мяча, стараясь не столкнуться друг с другом. Для этого игроки должны постоянно менять направление движения (рис. 46).

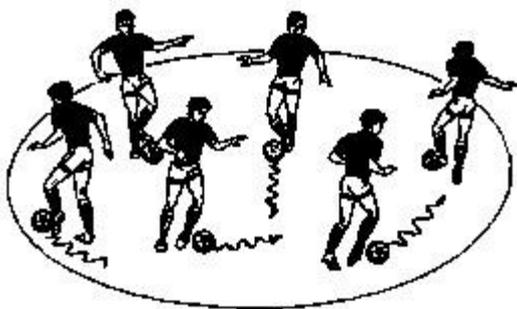


Рис. 46

Главными ошибками при ведении мяча являются следующие: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд постоянно прикован к мячу. И в том, и в другом случае игрок не может эффективно использовать дриблинг. Какова же причина этих ошибок? В первом случае сильно закреплена голеностоп. В результате удары-толчки по мячу наносятся слишком жестко. Для исправления недостатка следует поупражняться в ведении слабонакаченного мяча. Во втором случае футболисты сильно наклоняют голову вниз. Избавиться от этого просчета позволит неоднократное выполнение упражнения 6.

5.6. Обманные движения (финты)

В игре футболистам часто приходится выполнять обманные движения - финты. Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Словом, значение финтов в футболе велико. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Обучаясь игре в футбол, важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Для того чтобы подготовить начинающих футболистов к освоению финтов с мячом, рекомендуем начать работу с выполнения упражнения без мяча:

1. После медленного бега выполнить рывок вправо (влево) или по ходу движения.
2. После быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении.
3. Совершить пробег между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Выполнить рывок, затем - выпад в сторону и вновь - рывок ит.д.
5. Совершить пробег змейкой между стоек.
6. **БЕГ В КВАДРАТЕ.** На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 м, в котором размещаются 8-10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20-30 с. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.
7. Совершив ускорение, занимающиеся делают остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем.
8. **САЛКИ ВОКРУГ СТОЛБА.** Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловища стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями. После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучить простейшие финты с мячом, а затем -

более сложные. Расскажем о наиболее известных финтах.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров. Вначале используется в качестве такового любой предмет (стойка, флажок, мяч). Занимающийся упражняется так: ведя мяч на ориентир, за 2-3 м до него выполняет финт, как бы показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). После того, как занимающийся почувствует, что данное упражнение освоено, следует выполнить аналогичное задание, но с партнером. Задача партнера - сначала выполнять роль пассивного соперника, а затем действовать все более активно против игрока, владеющего мячом (рис. 47).



Рис. 47

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Партнеры встают в 8 м друг от друга. Один из них ведет мяч прямо на своего товарища. За 1,5—2 м от него он резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле (рис. 48). Затем, быстро приподняв ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.



Рис. 48

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах. Приближаясь к сопернику, игрок пробрасывает мяч мимо него справа (слева), а обегает слева (справа). Сначала в качестве соперника используется любой предмет (стойка, флажок) (рис. 49), а лишь затем отработка приема осуществляется с партнером. Желательно, чтобы партнер, выполняющий роль соперника, действовал пассивно.

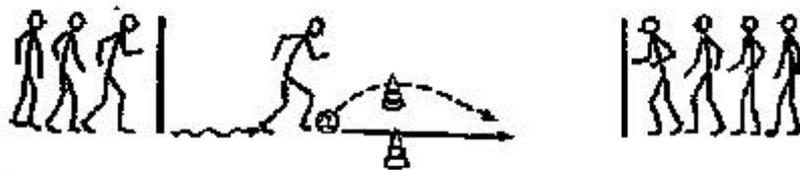


Рис. 49

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется так. Игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2—2,5 м от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам молниеносным движением проходит с мячом рядом с соперником слева (справа) (рис. 50). Вначале в качестве ориентира использовать стойки, флажки, мячи.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется сложный замах ногой, для удара, а бьющая нога переносится через мяч и ставится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться кругом через одноименное этой ноге плечо. После этого провести мяч на 8—10 шагов.

Это упражнение повторяется 10—15 раз. После освоения этого движения оно используется в играх с партнерами. Этот финт может выполняться по-разному. Это зависит от игровой обстановки. Например, если соперник атакует сзади, можно использовать финт «Уход с переносом ноги через мяч» (рис. 51).



Рис. 50



Рис. 51

Финт «выпад в сторону». Игрок ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо — вперед (влево — вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает мяч внешней частью подъема мимо среагировавшего на финт игрока и продолжает ведение мяча (рис. 52).

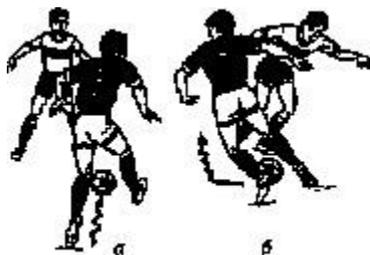


Рис. 52

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Один из игроков ведет мяч и за 2—3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над мячом и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль пассивно действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы: ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом; ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт; после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч. Избавиться от них не так просто. Однако можно. Прежде всего необходимо систематически отрабатывать ложные движения, применять их чаще на тренировках.

5.7. Отбор мяча

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть

мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног (рис. 53).



Рис. 53

Последовательность в обучении:

1. ПАССИВНЫЙ ОТБОР. Упражняются два партнера. Они занимают позицию в 15 шагах друг от друга. Один из них ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда он приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

СТОЯ НА МЕСТЕ. Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

КАК В ИГРЕ. Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй - ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 8—10 раз.

Отбор мяча толчком (рис. 54) - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо. При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Этого бывает достаточно для проворного защитника, чтобы отобрать мяч. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Последовательность в обучении:

1. ТОЧНЫЙ РАСЧЕТ. Упражнение выполняется парами. В каждой паре распределяются роли: один атакующий (без мяча), а другой - защитник. По сигналу пары идут по полю плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо.

Периодически партнеры меняются ролями

2. ВО ВРЕМЯ БЕГА. Упражнение аналогично предыдущему. Разница же в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

3. С МЯЧОМ. В этом упражнении вводится мяч. Содержание же упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

Отбор мяча подкатом (рис. 55) - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть

возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальше от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.



Рис. 54



Рис. 55

Последовательность в обучении:

1. ПО СИГНАЛУ. Упражнение выполняется в парах. По первому сигналу партнера один из игроков выставляет вперед одну ногу, согнутую в колене, а сзади стоящую ногу чуть сгибает. По второму сигналу он выполняет скользящее движение вперед выставленной ногой и сильно сгибает опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руку, партнеры периодически меняются ролями.
2. СЛИТНО. Медленно передвигаясь по полю, игроки выполняют прием слитно, имитируя отбор мяча у соперника.
3. С НАБИВНЫМ МЯЧОМ. В штрафной площади кладется несколько набивных мячей. Перемещаясь в ее пределах, игроки выполняют подкат, выбивая у воображаемого соперника набивные мячи.
4. ИМИТАЦИЯ УДАРА. Упражнение выполняется в парах. Один из партнеров имитирует удар по неподвижному мячу. Другой, встав от партнера на расстоянии 1,5—2 м, выполняет в момент «удара» подкат в целях выбивания мяча. Партнеры периодически меняются ролями.
5. КАК В ИГРЕ. Игроки разбиваются на пары. На каждую пару дается по мячу. Один из партнеров ведет мяч дальше ногой, а другой старается выбить его, выполняя подкаты. Партнеры периодически меняются ролями.

Какие же ошибки характерны при разучивании техники отбора мяча у соперников?

Часто начинающие футболисты, сделав выпад на мяч, расслабляют мышцы ног. Как правило, это ведет к неприятным болевым ощущениям. Исправить эту ошибку можно так: занимающиеся встают друг против друга и, поочередно имитируя отбор, напрягают при соприкосновении с мячом мышцы ног. Это упражнение даст свою пользу. В игре с помощью приобретенной привычки прием будет выполняться правильно. При выполнении отбора подкатом защитник нередко неправильно выбирает момент атаки соперника, осуществляя отбор, когда впереди находится его ближайшая нога. В результате нога защитника сталкивается с ногой соперника, а это является нарушением правил игры. Рекомендуем для исправления такой ошибки повторить упражнение 5.

5.8. Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении. При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать

так, чтобы большие пальцы соприкасались (рис. 56). За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага (рис. 57) или с разбега (рис. 58) футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой и заносит за туловище.



Рис. 56

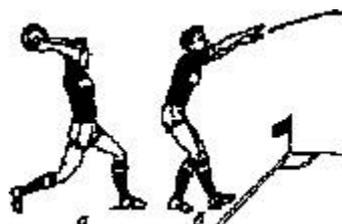


Рис. 57



Рис. 58

Последовательность в обучении:

1. ТОЛЬКО РУКАМИ. Встать в 4—5 м от стенки и выполнить броски двумя руками из-за головы без движения туловища и ног. Особое внимание обращается на энергичное движение кистей в заключительной фазе броска.
 2. С ПРОГИБАНИЕМ ТУЛОВИЩА. Это упражнение аналогично первому. Однако перед вбрасыванием мяча нужно прогнуться в пояснице. Затем за счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук мяч направить в стенку. Постепенно расстояние до стенки увеличивается до 5—6 шагов.
 3. С ШАГА. То же упражнение, что и предыдущее, но перед вбрасыванием делается шаг вперед.
 4. ПО КОРИДОРУ. На поле из флажков обозначается коридор шириной 3 м. Выполняя вбрасывание по коридору, стремитесь, чтобы мяч не вышел за его пределы.
 5. ТОЧНЫЙ БРОСОК. В 8—9 шагах от боковой линии поля чертятся три концентрических круга диаметром 1,5; 1 и 0,5 м. Игроки соревнуются: кто после 10 бросков наберет больше очков. За попадание в самый маленький круг начисляется по 3 очка, в средний — по 2 и большой — по 1.
 6. НА ХОД. Занимающиеся соревнуются в парах. Один из партнеров движется в поле параллельно боковой линии на расстоянии 10 м от нее. Его партнер вбрасывает ему мяч на ход. Периодически партнеры меняются ролями.
- При анализе техники вбрасывания у начинающих футболистов замечено, что многие из них не используют при выполнении этого приема движения туловища и ног. Отсутствие завершающего энергичного движения рук — тоже типичная ошибка. Нередко начинающие игроки не заносят мяч при выбрасывании за голову, что является грубой ошибкой. Чтобы исправить эти недочеты в технике, рекомендуется многократное выполнение упражнений 1, 2 и 3.

6. Список литературы:

1. Сучилин А.А. «Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола». Волгоград, ВГАФК. - 1997-237с.
2. Шамардин А.И. «Оптимизация функциональной подготовленности футболистов». Волгоград, ВГАФК, 2000-276с.
3. Новокщенов И.Н. «Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации». Волгоград, ВГАФК, 2003-137с.
4. Герасименко А.П. «Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов». Волгоград, ВГАФК, 2002 - 156с.
5. Герасименко А.П. «Научно-методические основы подготовки высококвалифицированных футболистов и спортивного резерва». Волгоград: Изд-во ООО "Бланк". - 2005. - 116с.
6. Максимик В.К., Шамардин А.А. «Совершенствование координационных способностей юных футболистов». Волгоград, ВГАФК, 2002 - 164с.
7. Новокщенов И.Н., Герасименко А.П., Шамардин А.И. «Особенности физической подготовки футболистов в подготовительном периоде в зависимости от игровой специализации». -2006.
8. «Футбол». Учебная программа для спортивных школ групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения. Для тренеров категории "Д". -2007.
9. «Совершенствование скоростно-силовых способностей футболистов». -2007.