**Физическая культура**

**8 апреля 2020 год**

**гр.26-1б**

# Тема: Футбол. Удары по мячу.

***Удары по мячу*** — основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Классификация ударов дана на рис. 3. На рис. 4 изображены части тела, которыми футболист выполняет различные игровые приемы (в том числе удары). Необходимо отметить, что при нанесении удара по мячу задействованными оказываются множество мышц тела человека, наиболее крупные из них представлены на рис. 5.

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо повысить скорость движения ударного звена.

***УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ*** выполняют следующи­ми основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой, а также коленом, бедром и внешней стороной стопы. Удары производят по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях; с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, существуют фазы движений, которые являются общими для многих способов.

*Предварительная фаза* — разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, необходимо рассчитывать, чтобы удар по мячу был нанесен заранее намеченной ногой.

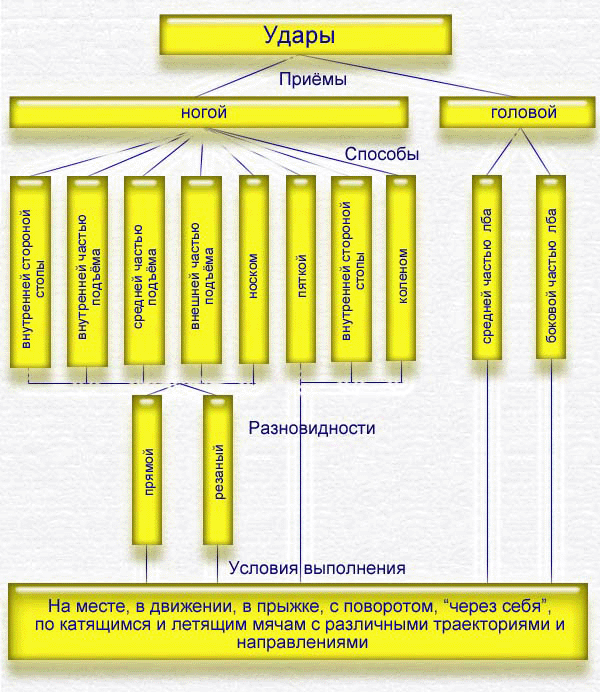


Рис. 3. Классификация ударов по мячу.

*Подготовительная фаза* — замах ударной и постановка опорной ноги.

Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют нанести удар требуемой силы, так как увеличивается траектория движения стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра.

Чтобы правильно выполнить замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьируется в пределах 2-2,5 м.

*Рабочая фаза* — ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра.

Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога “зафиксирована” в голеностопном и коленном суставах. “Превращение” ноги в “жесткий рычаг” позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в момент начала удара. Рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image0033.gif |
| Рис. 4. Части тела, с помощью которых футболист выполняет приемы техники игры (удары, остановки, ведения и т. п.). |

*Завершающая фаза* — принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются оптимальные условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой.

Однако нередко в зависимости от игровой ситуации возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу огой имеет некоторые специфические особенности.

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image004.gif | 1.      Мышцы живота2.      Боковая (косая) мышца туловища3.      Грудная мышца4.      Трапециевидная мышца5.      Дельтовидная мышца6.      Трехглавая мышца7.      Широчайшая мышца8.      Мышца, отводящая бедро9.      Мышца задней поверхности бедра10.  Мышца голени11.  Ахиллесово сухожилие12.  Двуглавая мышца13.  Четырехглавая мышца бедра |
| Рис. 5. Основные группы мышц, участвующие в выполнении ударов по мячу. |

##### 

##### 

##### 

##### 

##### Некоторые особенности траектории полета мяча

Известны две разновидности выполнения ударов по мячу ногой: прямой и резаный.

В первом случае направление ударного импульса проходит через ОЦТ мяча или в непосредственной близости от него. Для выполнения резаного удара необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от ОЦТ мяча.

Прямой удар осуществляется практически всеми указанными выше способами. Несколько затруднено его выполнение внешней частью подъема. Резаный удар с наибольшей эффективностью наносится внутренней и особенно внешней частью подъема.

Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю его часть по горизонтальной плоскости. Если место приложения силы — ниже горизонтальной оси, то изменится угол вылета мяча.

Траектория полета мяча существенно отличается при резаных ударах. В этом случае направление удара не проходит через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе “подсечкой”), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом).

Знание и использование особенностей полета мяча повышает надежность и эффективность действий футболистов.

***Удар по мячу внутренней стороной стопы*** используется в основном для выполнения коротких и средних передач, а также для поражения ворот соперника с близкого расстояния. Данный прием причисляют к разряду высокоточных действий, так как мяча касается достаточно большая часть стопы (от пятки до большого пальца). Тем не менее, сила такого удара меньше, по сравнению с ударами другими способами, так как замах ударной ноги достигает максимальной величины, а в крайнем положении связки тазобедренного сустава при разгибании прижимают головку бедра к вертлужной впадине, что исключает необходимую супинацию бедра.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис. 6). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и в период проводки.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image005.gif |
| Рис. 6. Техника выполнения удара внутренней стороной стопы. |

##### Особенности обучения технике удара внутренней стороной стопы. Последовательность обучения

1. Имитационные упражнения без мяча.

2. Удары по неподвижному мячу с места.

3. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу.

4. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.

5[\*](https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-" \l "Link1). Удары по катящемуся вперед, по ходу удара, мячу и удары по мячу, катящемуся навстречу игроку.

6. Удары по мячу с лета, с лета после отскока от земли (игрок сам подбрасывает мяч), с места и с разбега.

7. Удары с лета по мячу (мяч подбрасывает партнер, находясь на расстоянии 2-3 м).

8. Удары по мячу с полулета (сначала игрок сам подбрасывает себе мяч, затем — партнер).

9. Удары по воротам внутренней стороной стопы с различных дистанций и под разными углами (задачи: поразить ворота; попасть в ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, попасть в заданную часть по воздуху).

***Типичные ошибки***, встречающиеся при выполнении ударов по мячу внутренней стороной стопы.

1. Угол между стопами и во время выполнения удара, и после него составляет менее 90°.

2. Ось стопы опорной ноги направлена не в сторону удара.

3. Вес тела футболиста во время удара сосредоточен на боковой части подошвы опорной ноги, на пальцах, а не равномерно распределен по всей поверхности стопы.

4. Пальцы бьющей ноги оттянуты книзу — мяч стремится вверх.

5. Нет замаха ногой — происходит не удар по мячу, а толчок мяча.

6. Опорная нога удалена от мяча.

С целью совершенствования в технике выполнения ударов по мячу внутренней стороной стопы рекомендуют такие упражнения:

1. Партнер, стоя напротив, несильно подает рукой по земле мяч, который возвращается к нему после удара внутренней стороной стопы, произведенного другим игроком сначала стоя на месте, а затем после медленного разбега.

2. Игрок ударяет по мячу носком с незначительной силой, бежит за ним и внутренней стороной стопы передает его партнеру.

3. Передача партнеру мяча, катящегося сбоку. Удар производится дальней от мяча ногой. Занимающиеся становятся в углах воображаемого треугольника или квадрата со стороной 4-6 м.

4. Передача мяча в парах внутренней стороной стопы, делая три, а затем два касания мяча. Расстояние между игроками то увеличивается, то сокращается (от 3 до 10 м).

5. Удар внутренней стороной стопы левой и правой ногой после ведения мяча.

***Удар по мячу внутренней частью подъема*** применяют для осуществления “прострелов”, длинных и средних передач, нанесения ударов по воротам с различных расстояний (рис. 7).

Разбег выполняется под углом 30-60°(в идеале 45°) по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют низкую траекторию его полета. Для эффективного выполнения рассматриваемого приема необходимо, чтобы во время удара носок стопы был оттянут вниз, а нога напряжена.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image006.gif |
| Рис. 7. Техника выполнения удара внутренней частью подъема. |

##### Особенности обучения технике удара внутренней частью подъема. Последовательность обучения

1. Удары по неподвижному мячу (необходимо выдерживать определенный угол между траекторией разбега и направлением удара: 30-60°.

2. Удары по мячу после ходьбы и бега с невысокой скоростью.

3[\*](https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-" \l "Link3). Удары по катящемуся вперед мячу.

4. Удары по мячу, катящемуся со стороны, противоположной направлению удара.

5. Удары по мячу, катящемуся сбоку.

6. Удары по мячу, выпущенному с рук.

7. Догнать мяч, брошенный партнером, нанести удар по мячу после первого отскока от земли.

8. Нанесение ударов с лета по мячу, подброшенному партнером.

9. Удары по воротам заданным способом с различных дистанций и положений (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; поразить заданную часть ворот).

***Типичные ошибки****,* встречающиеся при выполнении ударов по мячу внутренней частью подъема.

1. Удар наносится областью большого пальца ноги или внутренней стороной стопы, а не внутренней частью подъема — игрок не оттягивает носок и не опускает стопу.

2. Не выдерживается угол (менее 35-45°) между траекторией разбега и направлением движения мяча — неправильно выполняется разбег.

3. Слишком велик наклон туловища в сторону направления движения мяча.

Для освоения и закрепления техники выполнения ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъема необходимо использовать такие упражнения:

1. Партнер, стоя напротив на расстоянии 6-8 м, несильно рукой или ногой подает мяч по земле. Игрок ударом внутренней частью подъема с одного шага, а затем после медленного разбега возвращает мяч партнеру.

2. Игрок несильно бьет по мячу внутренней стороной стопы вперед - в сторону, бежит за ним и передает его партнеру, стоящему в 10-12 м.

3. Выполнение удара по воротам с 10-12 м. Удар наносится “дальней” ногой по катящемуся сбоку - навстречу мячу.

4. Нанесение завершающего удара по воротам с 10-12 м после приема мяча, посланного партнером.

Большой популярностью в современном футболе пользуются резаные удары, в том числе внутренней частью подъема. Особенности выполнения резаного удара внутренней частью подъема рассмотрены ниже (см. “Техника удара внешней частью подъема”).

***Удар средней частью подъема*** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис. 8). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки — на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image007.gif |
| Рис. 8. Техника выполнения удара средней частью подъема. |

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет нанести удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движений и удары наносятся с большей силой по сравнению с другими способами. Ударом средней частью подъема можно послать мяч на значительное расстояние. Он применяется при передаче мяча, ударе от ворот и по воротам, а также при выполнении штрафных ударов.

Так как обязательным условием выполнения данного удара является максимальное оттягивание носка вниз, то возможны частые травмы вследствие задевания стопой грунта. После получения травм возможна выработка у игрока защитного рефлекса, что приведет к изменению амплитуды движения и, как следствие, к снижению силы выполняемого удара. Данное обстоятельство следует учитывать в процессе обучения и совершенствования занимающихся.

##### Особенности обучения технике удара средней частью подъема. Последовательность обучения

Начинать обучение следует ударами с лета, так как во время выполнения ударов по неподвижному мячу у новичков возникает боязнь зацепить носком грунт. Рекомендуется использовать жонглирование мячом в качестве подводящего упражнения. “Чувство” мяча помогают приобрести следующие упражнения:

1. Имитация удара без мяча.

2. Удары по подвешенному мячу.

3. Удары по выпущенному с рук мячу после его отскока.

Во всех упражнениях мяч необходимо подбрасывать строго снизу-вверх, без подкручивания. Начинать движение к мячу следует в момент его отскока, чтобы успеть выполнить эффективный замах ногой.

4. Удары по мячу, выпущенному с рук во время бега.

5. Удары по мячу, брошенному партнером (траекторию полета мяча нужно рассчитать таким образом, чтобы игрок успевал “выйти” навстречу мячу и нанести удар).

6. Догнать мяч, брошенный партнером вперед и после отскока нанести удар.

7. То же самое, только удар нанести с лета, не дожидаясь касания мячом земли.

8. Удары с лета по мячу, брошенному партнером с различных расстояний.

9. Удары по мячу с полулета.

10. Удары по неподвижному мячу.

11. Удары по неподвижному мячу с прыжком на опорную ногу.

12. Удары по мячу, катящемуся вперед.

13. Удары по катящемуся навстречу мячу.

14. Передачи мяча или удары в стенку без остановки.

15. Удары по воротам с различного расстояния (задачи: поразить ворота; поразить ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть по воздуху).

***Типичные ошибки****,* встречающиеся при выполнении ударов по мячу средней частью подъема.

1. Футболист наносит удар пальцами, а не подъемом.

2. Опорная нога находится далеко сзади от мяча.

3. Во время удара стопа не напряжена, расслаблена.

Как было отмечено выше, техника ударов по катящемуся мячу средней частью подъема не отличается от техники удара данным способам по неподвижному мячу (рис. 9).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image008.gif |
| Рис. 9. Техника выполнения удара средней частью подъема по катящемуся мячу. |

При выполнении удара внимание необходимо акцентировать на постановке опорной ноги (см. технику удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы). Обучить технике удара по катящемуся мячу средней частью подъема можно, применяя следующие упражнения:

1. Удар серединой подъема по катящемуся навстречу мячу, посланному партнером с расстояния 8-10 м ударом внутренней стороной стопы.

2. Игрок несильно проталкивает мяч вперед, бежит за ним и бьет по воротам или в стенку серединой подъема с расстояния 10-12 м.

3. Удар серединой подъема в ворота левой и правой ногами после ведения (расстояние до ворот 10-12 м) (рис 10).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image009.gif |
| Рис. 10. Техника выполнения удара средней частью подъема после ведения мяча. |

***Удар по мячу внешней частью подъема*** часто используют для выполнения резаных ударов при реализации штрафных, свободных ударов по воротам, передач (если между игроком и партнером есть соперник). Удар выполняется внешней частью подъема. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис. 11).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image010.gif |
| Рис. 11. Техника выполнения удара внешней частью подъема. |

При выполнении удара заданным способом стопа спортсмена разворачивается носком вовнутрь. Траектория разбега — прямая. После такого удара мяч может быть направлен по прямой линии или по дуге. Выполняя удар правой ногой, к мячу подходят слева, нанося удар левой ногой, соответственно, справа. Доскок (последний шаг) удлиненный. Если мяч необходимо послать по прямой линии, ось продолжения стопы опорной ноги поворачивают в сторону удара, если мяч должен описать дугу — разбег следует выполнять под небольшим углом. Противоположное опорной ноге плечо выдвигают несколько вперед, стопу опорной ноги ставят в 20 см от мяча. Чтобы придать мячу вращение, удар наносят сбоку, а не по центру. Верхнюю часть туловища наклоняют в сторону опорной ноги. С помощью согнутых в локтях рук сохраняют равновесие туловища.

##### Особенности обучения технике удара внешней частью подъема. Последовательность обучения

1. Удары по подвешенному мячу.

2. Удары с места и с разбега по мячу, подброшенному вверх партнером.

3. Игрок сам подбрасывает мяч и после отскока наносит удар.

4. Партнер подбрасывает мяч, находящемуся напротив него игроку. Игрок после отскока наносит удар.

5. То же самое, только игрок, не дожидаясь отскока мяча, наносит удар с лета.

6. Все перечисленные выше удары выполнять с полулета.

7. Удары с места по неподвижному мячу.

8. Удары по неподвижному мячу после прыжка на опорную ногу с одного шага.

9. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега с прыжком на опорную ногу.

10. Удары по катящемуся вперед мячу.

11. Удары по катящемуся сбоку мячу.

12. Удары по катящемуся навстречу мячу.

13. Удары по воротам с различных дистанций и под разными углами (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть ворот по воздуху).

***Типичные ошибки***, встречающиеся при выполнении ударов по мячу внешней частью подъема.

1. Недостаточно развернут вовнутрь носок.

2. Удар наносится внешней частью стопы, а не подъема.

В последние годы особенно популярным стал так называемый резаный удар внутренней и внешней частью подъема, при котором мяч летит по кривой (рис. 12). Особенно часто его применяют при штрафных ударах, когда защищающиеся ставят “стенку”. Задача бьющего так ударить по мячу, чтобы он облетел “стенку” сбоку и попал в ворота. Для вратаря это очень опасный удар.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image011.gif |
| Рис. 12. Техника выполнения резаных ударов внешней и внутренней частями подъема. |

Резаный удар часто применяют и при угловых ударах. Обычно он выполняется по неподвижному мячу. Чтобы мяч закручивался влево, по нему ударяют как бы вскользь по правой стороне, чуть пониже центра. Удар выполняется внутренней частью подъема (см. “техника удара внутренней частью подъема”) правой ноги или внешней частью подъема левой ноги. И наоборот, чтобы придать мячу вращение вправо, по нему бьют внутренней частью подъема левой ноги или внешней частью подъема правой ноги.

***Удар носком*** очень эффективен, т.к. является неожиданным для противника и выполняется очень быстро, практически без подготовки, часто в условиях дефицита времени у игрока для осуществления качественного замаха ногой. Кроме того, данный удар используют на мокрых, болотистых полях, а также при выбивании мяча у соперника в выпаде или шпагате. Удары носком небезопасные, потому что их трудно предвосхитить. Очень короткий замах для выполнения данного приема в сочетании с нанесением удара выше центра мяча обеспечивает своеобразное вращение мяча и делает защиту от такого удара весьма проблематичной (рис. 13).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image012.gif |
| Рис. 13. Техника выполнения удара носком. |

***Удар пяткой*** существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников. Цель выполнения такого удара — дезориентировать, обмануть противника. В момент переноса ноги футболист будто бы намеревается нанести удар по мячу. Соперник уверен в том, что удар будет направлен вперед. В то же время, игрок проносит ногу над мячом и, отводя ее назад, выполняет удар пяткой (рис. 14).

В детальном рассмотрении техника исполнения удара пяткой выглядит следующим образом.

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. Рабочую фазу — удар — выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image013.gif |
| Рис. 14. Техника выполнения удара пяткой. |

Одним из вариантов является удар пяткой “скрестно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

***Удар по мячу внешней частью стопы*** в игре используется довольно редко, вследствие того, что из-за небольшой величины прилагаемых усилий мяч с помощью такого удара невозможно посылать на значительные расстояния.

***Удар по мячу коленом*** считается относительно точным, так как в момент нанесения удара с мячом соприкасается достаточно большая поверхность колена. Когда у игрока не хватает времени для того, чтобы, приняв мяч, опустить его вниз и нанести удар стопой (подъемом), применяют удар коленом (рис. 15).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image014.gif |
| Рис. 15. Поверхность колена, которой наносят удар по мячу. |

***Удар по неподвижному мячу.*** Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

***Удар по катящемуся мячу***. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Выше были рассмотрены особенности нанесения ударов по катящемуся мячу некоторыми способами.

Необходимо отметить, что технические движения при выполнении ударов по катящемуся мячу практически не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяют следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы — постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение является наиболее оптимальным для нанесения удара.

***Удары по летящему мячу****.* Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низколетящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Из-за того, что скорость летящего мяча зачастую выше скорости катящегося, главная трудность состоит в поиске места “встречи” ноги с летящим мячом.

Проанализировав технику выполнения ударов с поворотом, через себя и с полулета, можно выделить определенные особенности структуры исполнения данных ударов.

***1.*** ***Удар с поворотом*** используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низколетящим навстречу мячам (рис. 16).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image015.gif |
| Рис. 16. Техника выполнения удара с поворотом. |

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной. Вращательное движение туловища вокруг опорной ноги способствует усилению удара.

Для освоения техники удара с поворотом рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Игрок, стоя левым боком к стенке или воротам, набрасывает мяч вперед-вверх и производит удар по опускающемуся мячу после отскока его от земли. То же, стоя правым боком к цели, — удар левой ногой.

2. Игрок, стоя в 8-10 м от стенки или ворот, бросает мяч вперед-вверх. В момент, когда мяч опустится примерно на уровень колена, нанести удар.

3. Игрок, выполняющий удар, стоит на 11-метровой отметке левым или правым боком к воротам. Находящийся в 10-12 м напротив партнер бросает мяч руками по дуге с таким расчетом, чтобы мяч опускался перед игроком, который с лета направит его в ворота ударом серединой подъема.

4. То же, но партнер подает мяч ногой — внутренней частью подъема.

***2.*** ***Удар через себя*** выполняют средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, если необходимо нанести неожиданный удар по воротам или сделать передачу через голову назад.

За счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу выполняется замах. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Затормаживается движение туловища вперед, после чего туловище отклоняется назад. Ударное движение осуществляется по схеме: вперед-вверх-назад; одновременно выполняется перекат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место “встречи” ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Если необходимо послать мяч по более низкой траектории, следует нанести удар по мячу, находящемуся на уровне головы и над точкой опоры; для этой цели также используют удар через себя в падении, который на современном этапе развития футбола приобрел широкую популярность. Техника выполнения такого удара следующая. Отклоняя туловище назад, игрок падает на руки, затем на спину. Во время падения футболист выполняет акцентированное ударное движение назад.

Если данный технический прием необходимо выполнить со значительной силой, применяют его разновидность — удар через себя в прыжке “ножницами” (рис. 17). Толчком одной ноги осуществляется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх, туловище постоянно отклоняют назад. Затем толчковая нога (ударная) устремляется вверх, маховая — вниз. В тот момент, когда туловище занимает горизонтальное положение, наносят удар по мячу назад. Приземляются на руки, затем на спину.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image016.gif |
| Рис. 17. Техника выполнения удара через себя в прыжке “ножницами”. |

***3.******Удар с полулета***обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 18). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image017.gif <:p> |
| Рис. 18. Техника выполнения удара с полулета. |

<:p>

Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Такое положение необходимо сохранить в период проводки для того, чтобы выполнить удар с низкой траекторией полета мяча. Соблюдение данного требования имеет большое значение в том случае, когда опорная нога находится на значительном расстоянии от линии мяча и удар наносится по “трудному” мячу.

***УДАР ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ****.* Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам. В настоящее время значительно возросла доля вклада приемов игры головой в число других технико-тактических действий, количество использования которых определяет класс команды. Не секрет, что зачастую исход матча решается благодаря точно нанесенному удару головой в створ ворот либо эффективной передаче головой. Необходимо отметить, что отличительной чертой сильнейших команд Британского континента, занимающих одни из ведущих позиций как в европейском, так и в мировом футбольных рейтингах, является использование большего, по сравнению с другими командами, количества приемов игры “на втором этаже” (в среднем 70-90 ТТД за матч против 40-60 действий). Таким образом, современный футбол в числе многих предъявляет требование ко всем полевым игрокам и вратарю: качественно владеть широким арсеналом приемов игры головой.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image018.gif |
| Рис. 19. Часть лба, которой наносится большинство ударов головой. |

В футбольной практике чаще всего применяют удар средней частью лба (рис. 19) и его варианты. В то же время, игровые ситуации очень разнообразны, а направление и скорость движения мяча настолько вариативны, что в ходе матча встречаются моменты, когда нет возможности использовать основной способ удара головой и его варианты. В таких случаях эффективными оказываются такие способы, как удар боковой частью головы, затылком, теменной частью. Однако, на современном этапе развития футбола, данные удары используют довольно редко, в связи с чем внимание на них мы не заостряем.

Удары передней верхней частью лба обладают достаточной точностью, т.к. благодаря относительно большой и плоской поверхности лба мячу в момент соприкосновения придается “необходимая” траектория полета. Удары головой футболист выполняет с места или в движении — во время бега и прыжков (отталкиваясь одной или двумя ногами).

В технике ударов по мячу головой различают подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

*Подготовительная фаза* — замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

*Рабочая фаза* — ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

*Завершающая фаза* — принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image019.gif |
| Рис. 20. Техника выполнения удара средней частью лба с места. |

Благодаря значительному замаху в сагиттальной плоскости удар средней частью лба по мячу может быть нанесен с большой силой. Точность такого удара обуславливается, кроме большой площади соприкосновения ударной поверхности с мячом, возможностью зрительного контроля предполагаемой цели и траектории полета мяча.

***Удар по мячу средней частью лба с места****.* Спортсмен выставляет одну ногу на шаг вперед (расстояние между ногами 50-70 см), руки на уровне плеч, чуть согнуты в локтях. В первой фазе игрок, начиная с бедер, отклоняет корпус назад, мышцы при этом напряжены, подбородок лежит на груди, колени согнуты. Во второй фазе футболист резко подает корпус вперед и серединой лба наносит удар по мячу. После выполнения удара корпус игрока остается в наклоне, плечи отведены назад (рис. 20).

##### Особенности обучения технике удара средней частью лба с места. Последовательность обучения

1. Имитация движений без мяча, упражнение делится на две фазы: в первой фазе движения выполнять медленно, во второй — быстро.

2. Удары по неподвижному мячу, удерживаемому партнером на вытянутых руках на уровне головы.

3. Удары по подвешенному мячу.

4. Удары по мячу. Игрок сам себе набрасывает мяч.

5. Удары по мячу, подброшенному партнером.

6. То же упражнение во время бега (без прыжка).

***Удар по мячу средней частью лба с поворотом*** используется, если нужно изменить траекторию полета мяча (рис. 21, 22).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image020.gif |
| Рис. 21. Техника выполнения удара средней частью лба с поворотом (с места). |

При выполнении удара без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30-50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Формируется исходное положение, идентичное с позой при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе (рис. 21).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image021.gif |
| Рис. 22. Техника выполнения удара средней частью лба с поворотом (в прыжке). |

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом средней частью лба в прыжке (рис. 22).

##### Особенности обучения технике удара средней частью лба с поворотом. Последовательность обучения

1. Выполнение упражнений без мяча с точным распределением движений по фазам.

2. Удары по неподвижному мячу. Партнер удерживает мяч в прямых руках на уровне головы (удар головой с места).

3. Удары по подвешенному мячу.

4. Упражнения в тройках. Игроки образуют треугольник, находясь на расстоянии 3-5 м друг от друга. Один из футболистов подбрасывает мяч руками снизу-вверх другому спортсмену, тот ударом головы направляет мяч третьему, и так по кругу.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image022.gif |
| Рис. 23. Техника выполнения удара головой назад с места. |

***Удар по мячу головой назад с места*** является одной из разновидностей ударов по мячу головой, применяется в соответствующих игровых ситуациях. Техника выполнения такого удара следующая (рис. 23). Футболист сильно сгибает ноги в коленях, отклоняя туловище назад с таким расчетом, чтобы попасть точно “под мяч”. Затем игрок, быстро разгибая ноги в коленях и одновременно вынося вперед бедра, наносит удар по мячу.

##### Особенности обучения технике удара головой назад с места. Последовательность обучения

1. Выполнение обоих фаз упражнения без мяча.

2. Удар с подбрасыванием мяча вверх руками и его передача партнеру, стоящему за спиной.

3. Упражнение в тройках. Крайний игрок набрасывает мяч партнеру, который располагается посередине между двумя футболистами, а тот ударом головы назад передает мяч последнему в тройке.

***Удар по мячу головой в движении (во время бега).*** Техника этого удара не отличается от техники удара по мячу с места. Дополнительные трудности при выполнении данного технического приема вызваны движением игрока. Особое внимание следует уделять технике удара в начале второй фазы, когда мяч еще находится на значительном расстоянии от футболиста. Медлительность, запаздывание игрока приводят к тому, что удар наносится верхней или теменной частью лба, при этом мячу придается нежелательное вращение.

##### Особенности обучения технике удара головой в движении. Последовательность обучения

1. Игроки располагаются на поле парами. Один подбрасывает мяч руками снизу, другой сначала во время бега трусцой, а затем во время более быстрого бега наносит удар по мячу.

2. То же упражнение выполнять в тройках. Задача — наносить удары влево и вправо по отношению к направлению бега.

***Удар по мячу головой в прыжке****.* Если мяч летит выше уровня головы игрока, удар приходится наносить в прыжке. При выполнении такого удара кроме роста футболиста большое значение имеет выбор места отталкивания по отношению к высоте и скорости полета мяча.

Выполнять удары головой в прыжке можно, отталкиваясь одной или двумя ногами.

***Удар по мячу головой после толчка обеими ногами*** применяется в условиях контакта игрока с противником, когда идет борьба за мяч. Техника такого удара следующая (рис. 24). Перед отталкиванием сильно согнуть ноги в коленных суставах и отклонить верхнюю часть туловища назад. Оттолкнувшись и достигнув максимально возможной высоты прыжка, нанести удар по мячу. Во время удара ноги выносятся вперед, а плечи подаются назад; затем — приготовиться к приземлению, ноги находятся в положении “шага”. Удар можно наносить в направлениях: вверх, в сторону, назад (как и при выполнении ударов головой с места).

##### Особенности обучения технике удара головой после толчка обеими ногами. Последовательность обучения

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image023.gif |
| Рис. 24. Техника выполнения удара головой после толчка обеими ногами. |

1. Имитационные упражнения с выпрыгиваниями вперед-вверх без мяча.

2. Для освоения выбора оптимальной, опережающей удар позиции (“натянутого лука”) используют следующие упражнения: игрок держит мяч перед собой в руках на соответствующей высоте, а другой футболист в прыжке в момент отталкивания назад старается коснуться мяча животом, грудью.

3. Удары по подвешенному мячу.

4. Удары по мячу, подброшенному партнером, находящимся на небольшом расстоянии.

5. Удары в тройках в направлениях вправо и влево.

6. Удары по мячу назад (за спину) в тройках.

***Удар по мячу головой после толчка одной ногой.*** Данный удар используется, когда поблизости нет соперника и есть возможность выполнить прыжок вверх и вперед (рис. 25).

Разбег осуществляется с нескольких шагов. Толчковая нога в момент и после отталкивания остается в том же положении. Маховая нога, согнутая в колене, выполняет мах вверх-вперед. Следующие движения не отличаются от движений, выполняемых при ударе головой после толчка обеими ногами. Используя значительный прогиб туловища, данным способом удар можно наносить в различных направлениях: вперед, в сторону, назад.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image024.gif |
| Рис. 25. Техника выполнения удара головой после толчка одной ногой. |

##### Особенности обучения технике удара головой после толчка одной ногой. Последовательность обучения

1. Имитация удара после разбега с нескольких шагов.

2. То же самое с определением места отталкивания.

3. Удары по подвешенному мячу.

4. Удары по подброшенному вверх партнером мячу.

5. Удары по мячу в тройках — влево и вправо.

Одной из разновидностей ударов головой является удар средней частью лба в прыжке. Он обладает достаточной точностью и силой, поэтому часто применяется в игре (рис. 26). Такой удар выполняется после толчка вверх одной или двумя ногами. Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка.

|  |
| --- |
| **https://www.dokaball.com/images/upload/image025.gif** |
| Рис. 26. Техника выполнения удара средней частью лба в прыжке. |

Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнять в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

Действенным средством ведения спортивной борьбы на поле является ***удар по мячу головой в падении***. Таким ударом пользуются, когда мяч летит навстречу на высоте ниже уровня головы. В этой связи интересен вопрос: может ли невысокий футболист успешно соперничать в воздушных дуэлях с более рослым игроком? Да, может. Такие примеры есть. Например, Петр Дементьев при росте 170 см часто выигрывал борьбу за мяч вверху. Он умел определить наиболее выгодную точку отталкивания для прыжка и “прикрыть” ее от более высокого соперника, не давая ему подойти к этой точке. Невысокий московский спартаковец Николай Паршин удачно играл головой по мячу, летящему на уровне груди или пояса. Он самоотверженно прыгал на мяч и выигрывал борьбу с защитником. Результативно завершал атаки ударами головы и форвард небольшого роста московского “Торпедо” Александр Пономарев.

В таких ситуациях, когда мяч летит невысоко, менее рослый футболист оказывается в выгодном положении. Более подвижный, быстрый, юркий игрок скорее подбежит к мячу и, сыграв головой в броске, опередит соперника. Удары в падении, несколько рискованны, но зато очень зрелищны и эффективны.

Движения при выполнении удара по мячу головой в падении существенно отличаются от описанных выше движений при ударе головой (рис. 27).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image026.gif <:p> |
| Рис. 27. Техника выполнения удара головой в падении. |

<:p>

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Скорость полета и масса футболиста “передаются” при ударе мячу.

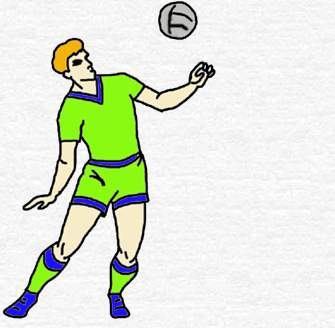
Удар выполняется средней или боковой частью лба. В первом случае направление полета и цель удара расположены на одной линии. При выполнении удара боковой частью лба мяч часто “срезается” и траектория его полета существенно меняется.

Заключительная фаза — приземление — происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняется по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

***Удар боковой частью лба*** используется, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. Такой удар часто применяется защитником с целью отбить мяч. Для эффективного выполнения данного приема большое значение имеет подвижность позвоночного столба, определяющая дальность полета мяча. Удары боковой частью лба можно осуществлять с места, в прыжке и в падении. Техника выполнения и методика обучения существенно не отличаются от других ударов по мячу головой. Разница заключается лишь в ротации головы в момент удара (рис. 28, 29).

|  |
| --- |
|  |
| Рис. 28. Техника выполнения удара боковой частью лба (без прыжка). |



При выполнении удара без прыжка исходное положение — стойка ноги врозь (30-50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо (рис. 28). Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

При выполнении удара в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение осуществляется за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка (рис. 29).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image028.gif |
| Рис. 29. Техника выполнения удара боковой частью лба в прыжке. |

Следует остановиться на некоторых ***особенностях обучения технике ударов по мячу головой.***

1. Умение ориентироваться вырабатывается в упражнениях с произвольными перемещениями партнеров. Нужно посылать мяч партнеру (который изменяет направление своего движения) в тот момент, когда он подпрыгивает для нанесения удара головой.

2. Длинные передачи с фланга, предназначенные для удара головой по воротам, хорошо развивают “чувство” мяча, умение выбирать точку отталкивания и точку соприкосновения с мячом.

3. Несколько слов об игре головой при розыгрыше стандартных положений. Необходимо бежать “на мяч”, а не стоять на месте. Ведь в движении легче освободиться от опеки защитника. Набегая на мяч, следует как можно выше подпрыгнуть и встретить мяч в самой высокой точке. Благодаря этому вы сумеете опередить соперника. А инерцию разбега “вложите” в силу удара по мячу.

***Типичные ошибки*,** встречающиеся при выполнении ударов по мячу головой.

1. Игрок закрывает глаза, когда “встречает” мяч и продолжает держать их закрытыми после выполнения удара.

2. Удар наносится не той частью головы, которой необходимо (виском, теменем).

3. Отсутствие фазы отведения головы назад.

4. Недостаточно отводится назад корпус (отсут­ствие фазы замаха), плохо сгибаются ноги в коленных суставах. Одна из причин — недостаточная подвижность в суставах.

5. Удар наносится не по центру, а в нижнюю часть мяча. После такого удара мяч начинает вращаться и резко поднимается вверх.

6. Футболист медленно выполняет движение корпусом вперед (ІІ фаза), не “выстреливает”.

7. После нанесения удара игрок резко замедляет, “гасит” движение туловища вперед, которое необходимо продолжать по инерции.

#### Основы обучения ударам по мячу

Обучение следует начинать с ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъема, так как в современном футболе большинство передач выполняется именно этими способами. Затем осваивают удары по мячу внутренней и средней частями подъема.

Начинают обучение технике ударов с ведущей ноги, переходя затем к освоению приемов другой ногой. Сначала выполняют удары по неподвижному мячу, далее — удары по мячу, катящемуся в различных (по отношению к спортсмену) направлениях; затем — осваивают удары по прыгающему и летящему мячу.

Уже на этапе предварительной подготовки следует начинать обучение ударам по мячу головой — с удара средней частью лба. Затем осваивают удар по мячу боковой частью лба. В процессе обучения особое внимание необходимо уделять положению ног и туловища. С целью более быстрого и качественного освоения техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные мячи.

Для тренировки точности ударов по мячу применяют метод усложненных условий выполнения приема. К таким условиям относят:

1) уменьшение целей;

2) повышение нормативных требований;

3) использование различных помех (в том числе активное сопротивление соперника);

4) лимит времени.

Особое внимание следует уделять совершенствованию силы удара, которая, кроме рациональной техники, определяется еще и способностью отдельных мышечных групп проявлять необходимое усилие. О тренировке такого важного двигательного качества, как сила футболиста, речь пойдет несколько ниже.

Для совершенствования ударов по мячу различными способами предлагается использовать следующие упражнения:

1. Удары по неподвижному или медленно катящемуся впереди игрока мячу определенным способом.

2. То же по мячу, катящемуся впереди с различной скоростью, — левой и правой ногой.

3. Удары по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель правой и левой ногами.

4. Удары в цель правой и левой ногами по прыгающему впереди мячу.

5. Передачи мяча в парах заданными способами.

6. Удары по отскочившему мячу правой и левой ногами любым способом.

7. Жонглирование мячом.

8. Удары по воротам заданным способом с различного расстояния.

9. Удары в низкие ворота заданным способом с различных расстояний, под разными углами.

10. Удары с 11-метровой отметки, от ворот, с угла поля.

11. Удары головой с места партнеру.

12. То же в прыжке.

13. Удары головой без прыжка в ворота.

14. То же в прыжке.

15. Жонглирование мячом в воздухе различными способами, в том числе головой.

16. Жонглирование мячом головой.

17. “Держание” мяча в воздухе головой в тройках, четверках.

18. “Волейбол головами и ногами”.

19. Игровые упражнения 3х2, 4х2, 5х2.

20. Удары головой и ногами по подвешенному мячу.

21. Удары по воротам через препятствия (стойки, “фишки”, партнер).

22. Удары в падении (через себя и т.д.).

В настоящее время для совершенствования в технике ударов используют различные вспомогательные средства обучения, начиная видеозаписями и заканчивая специальными тренажерными устройствами.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[\*](https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-" \l "Link) Необходимо отметить, что техника ударов по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема (которая будет рассмотрена ниже) не отличается от техники ударов данными способами по неподвижному мячу. Однако, выполнять такие удары сложнее, поскольку труднее рассчитать момент своевременного и точного соприкосновения ноги с мячом, движущимся в направлениях: от игрока, навстречу, справа или слева от него. Основное внимание необходимо уделять постановке опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, нужно прежде всего догнать мяч, поставить опорную ногу сбоку, немного впереди мяча, и в этот момент сделать замах, а когда мяч будет катиться мимо опорной ноги, нанести удар. При выполнении удара по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча, а если мяч катится сбоку, то опорная нога ставится на линии его движения и удар производится ближней к мячу ногой.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[\*](https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-" \l "Link2) Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъемачаще всего применяется при фланговых подачах на ворота, когда мяч летит через головы игроков. После ведения футболист проталкивает мяч вперед и выполняет удар по нему. Опорная нога ставится на одну линию с мячом, носок развернут в сторону направления удара. Удар наносится внутренней частью подъема по той части мяча, которая дальше опорной ноги. После такого удара мячу придается вращательное движение вокруг своей оси.

1. **Конспект (самое основное)!!!**
2. **Контрольные задания**

## 1. Начнем с "цветочков". Сколько человек входит в футбольную команду, включая вратаря?

##### 12

##### 11

##### 10

## 2. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?

##### 3

##### 4

##### 1

##### 2

## 3. Сколько минут длится футбольный тайм?

##### Продолжительность тайма регулирует судья

##### 60 минут

##### 40 минут

##### 45 минут

## 4. Игрок находится в положении "офсайд", если...

##### он ближе к воротам, чем последний игрок соперника

##### он ближе к воротам, чем вратарь соперника

##### он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника

##### он получил мяч, находясь в штрафной площади

## 5. Какое наказание назначает футбольный арбитр, если игрок команды в пределах штрафной площади касается мяча рукой?

##### Штрафной удар

##### Пенальти

##### Красная карточка

## 6. В каком случае назначается вбрасывание мяча?

##### Мяч покинул поле через боковую линию

##### Мяч покинул поле через линию ворот

##### Удар по воротам был отражен вратарем

## 7. Когда назначается угловой удар?

##### Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию

##### Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был

##### Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади

## 8. Куда ставится мяч при выполнении углового удара?

##### Внутри углового сектора

##### На место, указанное рефери

##### В угол штрафной площади

## 9. Где вратарь имеет право касаться мяча руками?

##### Внутри ворот

##### В пределах штрафной площади

##### Везде - он же вратарь!

##### В пределах своей половины поля

## 10. Перед началом матча проводится жеребьевка. Команда-победитель получает право...

##### Выбирать, какие ворота она будет атаковать в первом тайме

##### Выполнить начальный удар

## 11. Что произойдет, если игрок получит второе предупреждение в одном матче?

##### Ничего не происходит. Только третье предупреждение грозит удалением с поля

##### Игрок лишается возможности участвовать в серии послематчевых пенальти

##### Игрок покидает поле