

Тема. Основные приемы игры.

Познакомьтесь с приемами игры в футбол.

26

Основные приёмы игры

Передвижения. Главным средством передвижения футболистов в игре является бег. Шаг у футболиста короче и мягче, однако он должен уметь бегать по-спринтерски тогда, когда нужно быстро переместиться на свободное место, догнать мяч или соперника.

Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами, ведение и остановки мяча. Освоив основные виды ударов и остановок, футболисты могут участвовать в некоторых игровых упражнениях, играть в мини-футбол.

Удар внутренней стороной стопы (рис. 69) применяется для передачи мяча на короткие и средние расстояния, а также для взятия ворот с близкого расстояния. Удар выполняется с места и с разбега. Опорная нога, незначительно согнутая в колене, ставится несколько сбоку от мяча в 10—15 см. Стопа бьющей ноги развернута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку, была перпендикулярна полёту мяча.

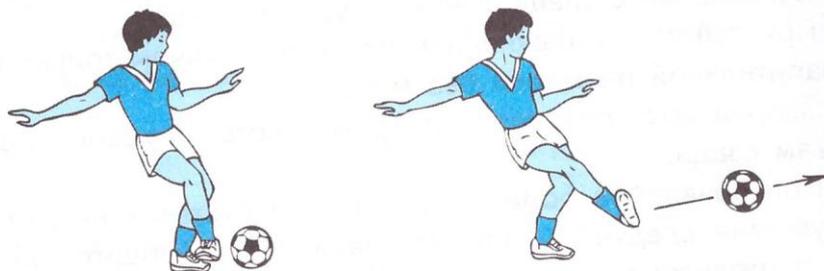


Рис. 69



После уроков

Упражнения: 1. Встаньте в 5—6 шагах от стенки. Выполните 20—30 ударов по неподвижному мячу с места. Старайтесь, чтобы мяч летел прямолинейно. Попробуйте выполнить упражнение сначала сильной ногой, затем слабой. 2. После 2—3 шагов медленного разбега постарайтесь направлять

лежащий мяч в стенку низом. После того как у вас начнёт получаться этот удар, попробуйте направлять мяч верхом в нарисованную на высоте 60—70 см мишень. 3. В паре. Расположитесь в 3—4 м друг от друга и поочерёдно низом выполняйте передачи, предварительно останавливая мяч. Если вас больше двух, разбейтесь на пары или тройки.

Правильная техника остановки мяча достигается уступающим движением ноги, головы, туловища. Остановка может быть полной, после которой мяч остаётся лежать у ног футболиста, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения.

Остановка катящегося мяча подошвой (рис. 70) выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу, образуя над мячом «косую крышу». Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога отводится немного назад, прижимая мяч к земле, а туловище подаётся вперёд.



Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (рис. 71) в игре используется довольно часто. Слегка согнутая опорная нога выставляется вперёд, на неё переносится тяжесть тела. Останавливающая нога сгибается в колене, её стопа сильно разворачивается наружу. Она слегка подаётся навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остаётся лежать перед игроком.



Рис. 70

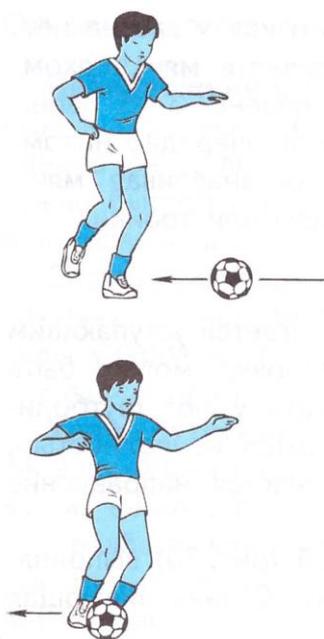


Рис. 71

Ведение мяча используется для выхода на свободную позицию или когда все партнёры «закрыты» и некому сделать точную передачу.

Ведение мяча производится несильными последовательными ударами (толчками) по мячу при слегка наклонённом вперёд и расслабленном туловище. Взгляд в момент соприкосновения с мячом направлен на него, а за положением на площадке футболист следит периферическим зрением.

✓ **Контрольные упражнения** *fun*

Быстрая ходьба с постепенным переходом на бег,

бег на месте с переходом на бег по прямой,

семенящий шаг с переходом на обычный,

ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами, бег приставным и скрестным шагами, после медленного (в среднем темпе, быстрого) бега остановка шагом,

после ускорения остановка прыжком,

удар внутренней стороной стопы,

остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,

ведение мяча по прямой, с обводкой предметов.