

# Техника игры в футбол



МАОУ МО Динской район СОШ №34  
имени А.И. Покрышкина  
Учитель физической культуры  
Исраэльян Арарат Григорьевич  
2022г.

# Удар носком

## ✦ Техника удара

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

## ✦ Специальные упражнения

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

## ✦ Возможные ошибки

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



# Удар серединой подъема



## Техника удара

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

## Специальные упражнения

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

## Возможные ошибки

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

# Удар внутренней частью подъема

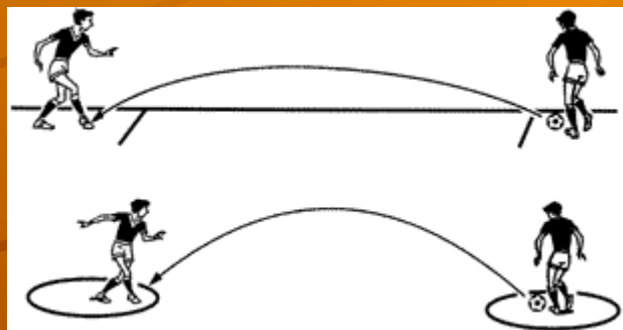
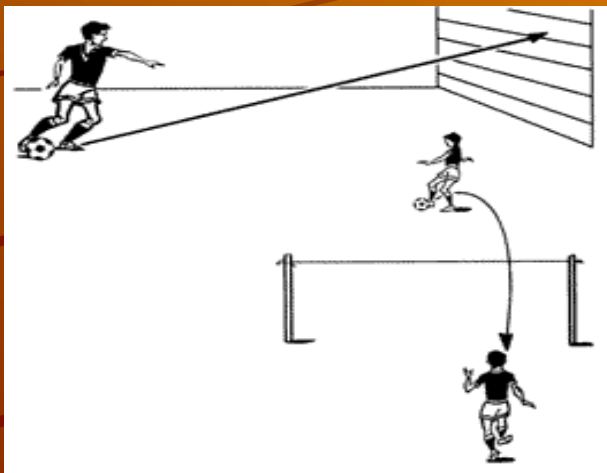
- ♦ Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

## Специальные упражнения

- ♦ «Как подходить к мячу» (имитация удара).

### «Точность удара»

- ♦ Удары через веревочку. Забей за линию. Из круга в круг.



### Групповая обработка ударов



# Удар внешней частью подъема

## ◆ Техника удара

- ◆ Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- ◆ Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- ◆ После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- ◆ В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- ◆ Туловище немного наклонено вперед.

## ◆ Техника удара внешней частью подъема



## ◆ Возможные ошибки

- ◆ Опорная нога слишком близко к мячу.
- ◆ Срезка мяча вправо.
- ◆ Опорная нога мешает бьющей.
- ◆ Опорная нога слишком далеко от мяча.



# Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

## Техника удара

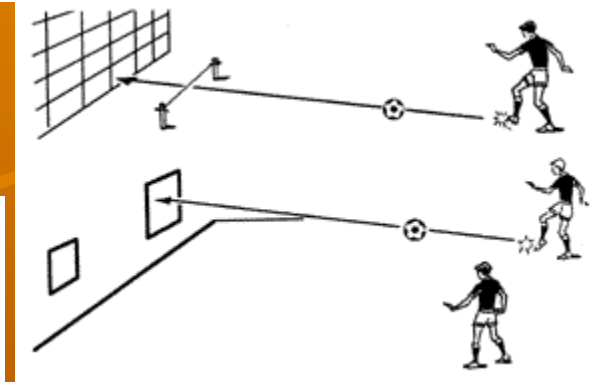
- Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.
- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

## Специальные упражнения

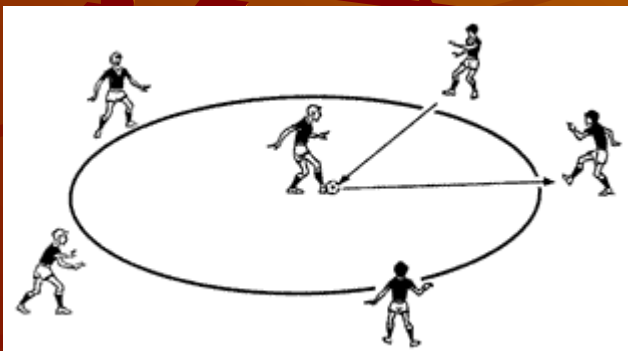
### «Сыграй точно»



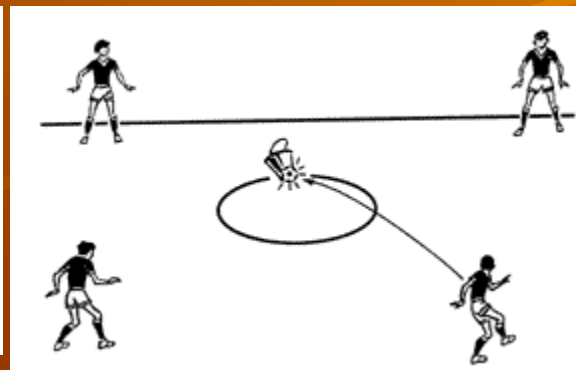
### «Попади в квадраты»



### «Мяч в круге»



### «Вышибай из круга»



# Удар внешней стороной стопы

- ✦ Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.



## ✦ Техника удара

- ✦ Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.
- ✦ Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- ✦ Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

# Удар пяткой

## Техника удара

- ✦ Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- ✦ Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
- ✦ Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него; резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.



## Специальные упражнения

- ✦ «Пяткой в ворота».
- ✦ «Ты – мне, я – тебе».
- ✦ «С двух сторон маленьких ворот».
- ✦ «Разводящий».

## Возможные ошибки

- ✦ Неверное положение опорной ноги.
- ✦ Опорная нога мешает бьющей.
- ✦ Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону.



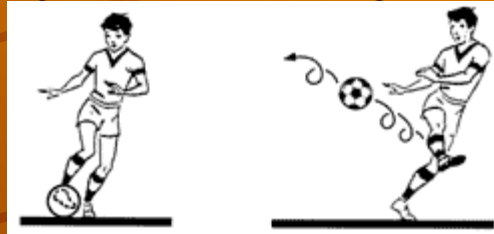


# Удары с подрезкой мяча

## ◆ Резаный удар внешней частью подъема

### Техника удара

- ◆ Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- ◆ Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- ◆ После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- ◆ Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



- ◆ Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.
- ◆ Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью).

# ФИНТЫ

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

## Специальные упражнения

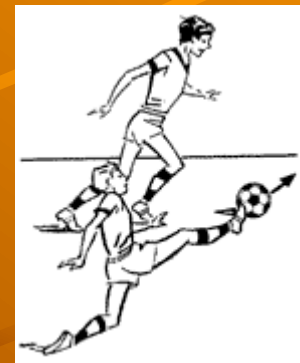
- ◆ «С выпадами и поворотами» (во время бега).
- ◆ «Бег с резким торможением и переменной направлением».
- ◆ «Бег "змейкой"».
- ◆ Уход (с мячом) в сторону от соперника.



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

## Возможные ошибки

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



# Отбор мяча

- ✦ Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.
- ✦ Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием. Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч.
- ✦ Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.

# Подкат

## Специальные упражнения

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

## **Возможные ошибки**

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

# Вбрасывание мяча

- ✦ Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

## Техника вбрасывания

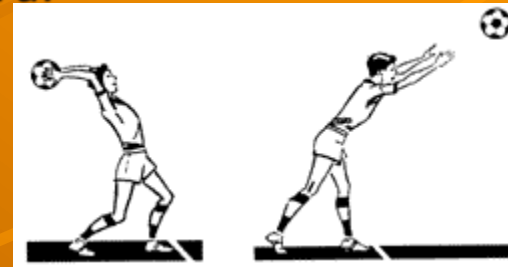
- ✦ Взять мяч руками и занести за голову.
- ✦ Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
- ✦ Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
- ✦ Руки согнуты в локтях.
- ✦ Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
- ✦ Тело отклоняется назад.
- ✦ Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.
- ✦ *Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.*

## Специальные упражнения

- ✦ «В стенку».
- ✦ «С вратарем».
- ✦ «Кто дальше?»
- ✦ «Вратарь в круге».
- ✦ «Бросаем друг другу».
- ✦ «Из круга в круг».
- ✦ «Вбрасывание и остановка».
- ✦ «Кто точнее?»

## Возможные ошибки

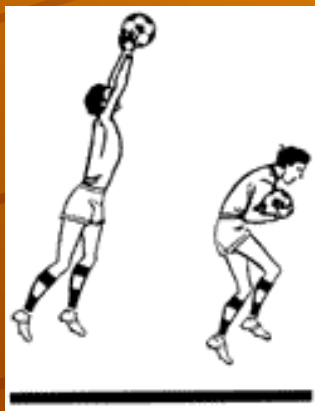
- ✦ Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- ✦ Мяч не занесен за голову.
- ✦ Заступ за боковую линию.
- ✦ Вбрасывание мяча одной рукой.



# Приемы игры вратаря

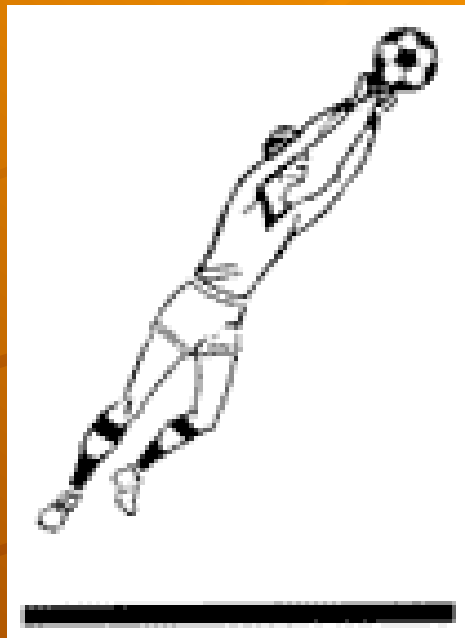
- Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Он выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

## Ловля высоколетающего мяча в прыжке



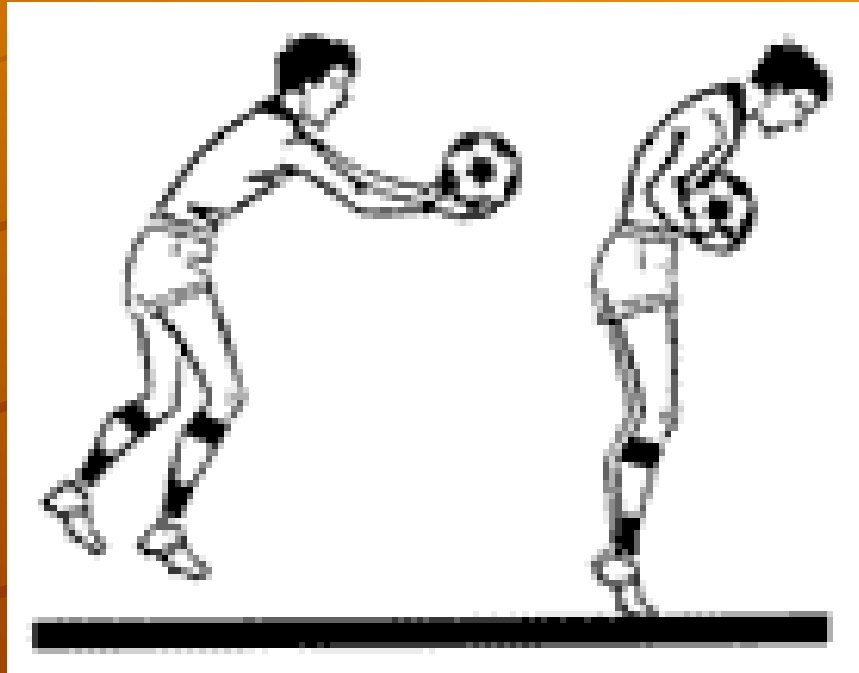
- Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

# Ловля высоколетящих мячей в стороне от вратаря



Когда мяч летит высоко, но в сторону от вратаря, нужно рассчитать линию полета мяча (направление, траекторию, силу), успеть переместиться и поймать мяч.

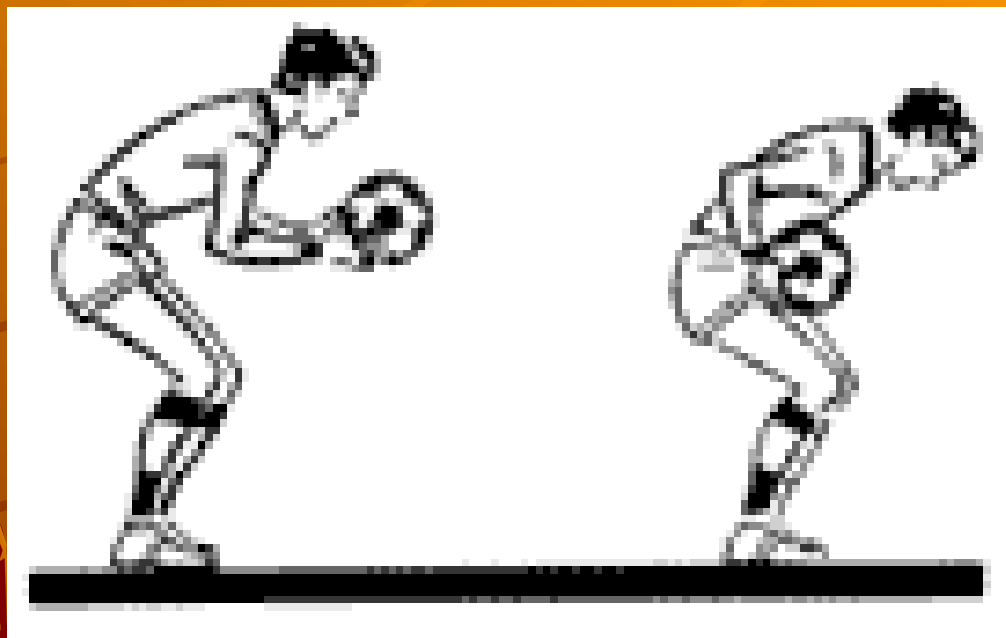
# Ловля мяча, летящего на уровне груди



Переместиться на линию полета мяча, подпрыгнуть вверх, чтобы мяч оказался на уровне живота. На грудь мяч ловить не рекомендуется.



# Ловля низколетящего мяча



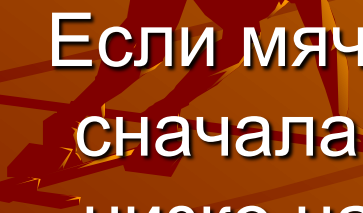
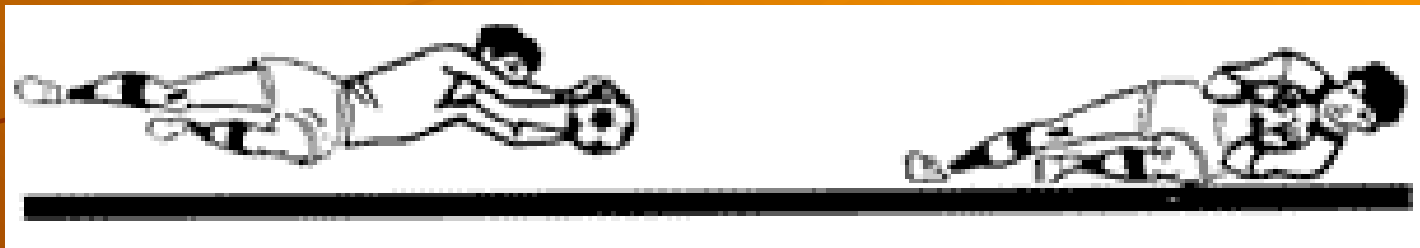
Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть сомкнуты, чтобы мяч не проскочил. Встретив мяч, его нужно подтянуть к животу.

# Прийом катящегося мяча



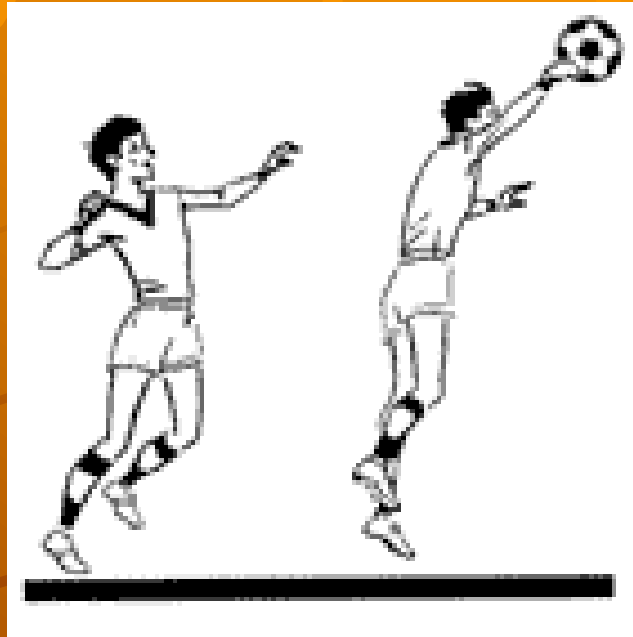
Когда мяч катится на вратаря, нужно встать по линии движения мяча. Сомкнуть ноги, повернуть руки ладонями вперед, развести пальцы, обхватить катящийся мяч, подтянуть к животу.

# Ловля низколетящего мяча с падением



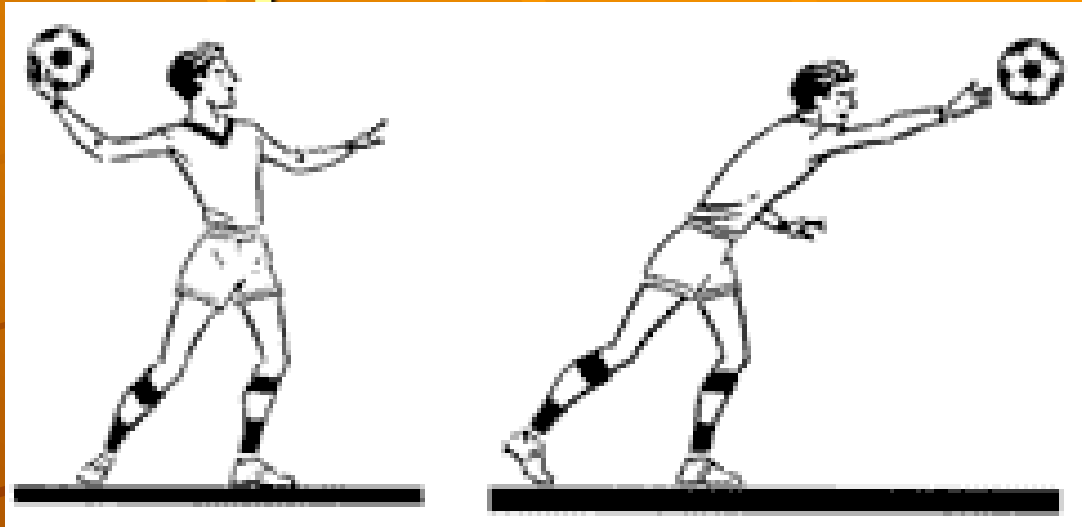
Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

# Отбивание мяча



Отбивать мяч целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Отбивать мяч можно двумя кулаками или одним. Чтобы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда руки остаются несколько согнутыми, ударить по мячу кулаками.

# Бросок мяча



Дальность броска мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч.

Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывается из-за плеча.

Можно бросить мяч рукой, находящейся на уровне пояса.

# Ведение мяча

Вратарь ведет мяч во время ходьбы или бега. Мяч надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.



## Выбивание мяча с рук

Пробежав несколько шагов, вратарь бросает мяч немного вверх-вперед и наносит удар подъемом.

# Бросок мяча одной рукой сбоку низом

