

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ



Техника игры в футбол

Составитель: Шаталов Игорь
Николаевич, тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ ст.Выселки

Ст.Выселки
2023г.

ВВЕДЕНИЕ

В наши дни футбол становится всё быстрее и техничнее. Футболист должен быть настоящим спортсменом и постоянно совершенствовать свои физические способности, чтобы эффективно и не утомляясь играть в течение всего полуторачасового матча.

При подготовке детей основной упор следует делать на развитие моторных навыков. Позже отрабатываются такие аспекты, как скорость, выносливость и сила, до тех пор, пока не достигается пик возможностей футболиста. Главное при оценке уровня мастерства юного игрока – сопоставлять его достижения с его возрастом, что позволит оценить, какого прогресса он сможет добиться в дальнейшем.

Предугадать, кто из молодых людей в будущем станет звездой футбола невозможно. Дети все достаточно талантливы, чтобы стать хорошими футболистами, но нет никаких гарантий, что они войдут в элиту мирового футбола.

Каждый из нас рождается с определённым набором унаследованных от родителей качеств, поэтому каждый игрок развивается по-своему.

Способность человека усваивать необходимые навыки определяется целым комплексом элементов, вместе они составляют то или иное качество. Каждый из нас обладает множеством качеств.

Качества, которые имеют значение для футболиста: технические, тактические, психологические и физические. Основой футбольной техники является способность контролировать мяч. Основами тактики являются: способность игрока читать игру, предугадывать, что произойдёт в следующий момент, совершать правильный выбор и принимать верное решение. Ключевыми психологическими качествами являются дисциплина, знание своих возможностей и воля к победе. Важнейшими физическими качествами для футболиста являются ловкость и способность быстро бегать.

Все эти необходимые качества можно развивать с помощью тренировок. Процесс обучения и тренировки должен носить воспитательный характер.

Воспитание – это целеустремлённое и систематическое воздействие на психологию воспитуемого.

ОСНОВНОЕ

Техника футбола – это совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резанные удары, остановки мяча с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приёмов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъёма, остановок мяча подъёмом, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приёмы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды противника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Навык – деятельность, сформированная путём многократного повторения и доведения до автоматизма. Каждый навык игрока представляет собой сознательное действие, в основе которого лежит привычное движение. Чем большим количеством навыков владеет футболист, тем разнообразнее его действия, богаче тактика и интереснее игра.

Навык футболиста – это способность использовать все части тела, разрешённые правилами, для наилучшего владения мячом. Выработать технические навыки непросто, так как они должны закрепляться в условиях внезапно изменяющейся обстановки на поле.

На высших стадиях развития навыка у игрока появляются специализированные восприятия: чувство мяча, чувство удара, чувство паса, чувство времени и др.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Удар по мячу может наноситься разными частями ноги: внутренней и внешней частью стопы, подъёмом стопы, внутренней частью подъёма стопы, внешней частью подъёма стопы, пяткой, нижней частью стопы (подошвой), носком. Также по мячу можно бить разными частями головы: лбом, левой стороной головы, правой стороной головы. А также другими частями тела: грудью, бедром, голенью. Руки используются только для вбрасывания мяча. Удар наносится по разным частям мяча: по центру, по верхней части, по нижней части, по левой части или по правой.

Требования сегодняшнего дня к технике футбола – быстрота и надёжность, простота и эффективность.

1. Пас – передача мяча партнёру

Футбол – это командная игра, исход матча зависит от действия всех игроков. Командной игрой футбол делает пас. Этот приём придаёт игре большую скорость, так как мяч движется гораздо быстрее, если игрок бьёт по нему, а не ведёт от одного места на поле к другому. Пас также избавляет игрока от необходимости обводить игрока команды противника. Наконец, делая пас партнёру, вы освобождаете его от борьбы за мяч, даёте ему возможность забить гол.

Для успеха паса очень важны действия игроков без мяча, а также количество игроков и их расположение на поле.

Техники передачи паса

1.1. Пас внутренней частью стопы

На коротких расстояниях пас передаётся внутренней частью стопы. Опорная нога должна находиться на одной линии с мячом; необходимо, чтобы ударная нога двигалась по той же траектории, по которой должен лететь мяч.

1.2. Пас подъёмом стопы

Пас отдаётся подъёмом стопы, если расстояние среднее или большое. Опорная нога ставится за линией, на которой находится мяч, корпус слегка откинут назад. В этом случае мяч отрывается от земли и летит по воздуху.

1.3. Пас внешней частью подъёма стопы

Пас, сделанный внешней частью подъёма стопы, используется для обмана противника, так как в этом случае мяч движется по кривой. Ударная нога должна быть повернута внутрь и соприкасаться с мячом внешней частью.

1.4. Другие виды пасов

Пас можно сделать любой частью тела: головой, грудью, бедром или верхней частью колена, пяточкой.

2. Контроль над мячом

Чтобы отдать пас на скорости, необходимо иметь полный контроль над мячом, пас придаёт скорость игре. Футбол – очень динамичная игра, поэтому игрок должен использовать мяч как только он получил пас. Самым распространённым приёмом является направляющий пас; используя этот метод, игрок направляет мяч в нужную сторону. Наряду с направляющим пасом есть и другие приёмы мяча: остановка, замедление и смягчение.

Техники контроля мяча

2.1. Направляющий пас внутренней частью стопы

Направляющий пас внутренней частью стопы является самым распространённым типом передачи, так как используется самая удобная часть стопы. Игрок должен принять мяч внутренней частью стопы, наклонить корпус в

сторону мяча и направить его в нужном направлении; внутренняя часть стопы должна быть фиксирована в момент касания, а опорная нога немного согнута в колене.

2.2. Направляющий пас внешней частью стопы

Направляющий пас внешней частью стопы обычно используется для того, чтобы обмануть противника. Мяч принимается внешней частью стопы и отправляется в нужном направлении. Для успешного выполнения приёма необходимо повернуть стопу в момент принятия мяча, согнуть в колене опорную ногу, а потом выпрямить её.

2.3. Остановка мяча подъёмом стопы

Смягчение мяча подъёмом стопы осуществляется, когда рядом с вами находится игрок команды противника и необходимо постоянно держать мяч рядом с собой. Мяч принимается в воздухе подъёмом стопы. Затем нога опускается вниз с той же скоростью, что летел мяч; стопа должна быть расслаблена. После того как мяч упал на поле, он может быть остановлен носком, нога должна быть расслаблена.

2.4. Остановка мяча грудью

Этот приём используется, когда мяч находится на уровне груди игрока. Ноги должны быть слегка расставлены и согнуты в коленях. Игрок должен следить за мячом и отклониться назад при касании мяча к груди.

2.5. Остановка мяча бедром

Остановка мяча бедром используется, когда мяч летит ниже груди игрока. Нога должна быть поднята, чтобы остановить мяч. В момент касания мяча бедром нога должна быть расслаблена, чтобы мяч не отскочил. Игрок должен опустить ногу с той же скоростью, с какой летел мяч.

2.6. Остановка мяча под подошвой

Этот приём используется редко, так как снижает темп игры. При выполнении приёма мяч фиксируется нижней частью стопы, после этого игрок отдаёт пас или сам ведёт мяч.

3. Дриблинг – ведение мяча

Дриблинг необходим для выполнения последовательных действий, поэтому нужно уделять особое внимание отработке этого приёма во время тренировок. Если у игрока хорошая техника дриблинга, у него гораздо больше возможностей обвести противника или в нужный момент дать партнёрам голевой пас. Игрок, использующий дриблинг, контролирует игру и, если это выгодно его команде, может снизить её темп.

В современном футболе слишком продолжительный дриблинг снижает скорость игры. Но, как и любой другой приём, его нужно применять, когда этого требует ситуация.

Существуют три вида дриблинга: по прямой, по кривой и зигзагообразный.

Техники дриблинга

3.1. Дриблинг внутренней частью стопы

Этот приём используется, когда игра идёт медленно. Удобней всего контролировать мяч именно внутренней частью стопы. По мячу наносятся несильные удары, при этом тело игрока должно быть расслаблено. Во время дриблинга необходимо видеть, где находятся мяч и другие игроки; голова должна быть поднята.

3.2. Дриблинг внешней частью стопы

Этот приём применяется, когда игроку необходимо изменить направление движения. Например, чтобы обвести противника; также этот приём используется при уклонах и защите мяча.

3.3. Дриблинг внешней частью подъёма стопы

Наиболее часто используется внешняя часть подъёма стопы. В этом случае возможен дриблинг по прямой, по кривой или с поворотами. Касаться мяча надо мягко, он должен постоянно находиться рядом с ногой под вашим контролем, очень важно прямо держать голову.

4. Уклоны и финты

Уклон – один из самых эффектных элементов футбола, лишь единицы владеют этим приёмом в совершенстве. Он позволяет игроку двигаться с мячом вперёд, заставляя противника оставаться на месте. Игрок, желающий в совершенстве овладеть этим приёмом, должен обладать хорошей координацией и чувством ритма, у него также должны быть развиты творческое начало и воображение.

Техники уклона

4.1. Ложный уклон с пасом в противоположную сторону

Этот приём является основой других, более сложных обманных движений. При его выполнении используется внешняя часть стопы, при этом мяч защищён от противника корпусом игрока, выполняющего приём.

4.2. Двойной финт

Он применяется в том случае, если первый финт не вывел противника из равновесия. При выполнении приёма важно не потерять мяч.

4.3. Ложный удар

Этот приём чаще применяется рядом с воротами противника; игрок команды противника теряет равновесие, и его легко обойти.

4.4. Уклон со сменой ритма

Уклон требует от игрока скорости и ловкости. Игрок, выполняющий этот приём, пробрасывает мяч вперёд, обманывая противника; самое главное при этом – неожиданность действия игрока. После обхода противника игрок, выполняющий

этот приём, быстро догоняет мяч, чтобы им не завладел противник.

4.5. Обратный уклон

Обратный уклон требует большой практики. Противник выводится из равновесия с помощью финта. При должном исполнении этот приём очень эффективен.

4.6. Другие виды уклонов

Игрок может придумать множество способов обмануть противника. Это делает дриблинг одним из самых творческих приёмов в футболе. Чем искуснее игрок владеет ведением мяча, тем лучше и эффективней его игра – противник просто не сможет предугадать действия игрока.

5. Удар по воротам

Удар по воротам – ключевой элемент футбола. Удар наносится, как только игрок оказывается в выгодной позиции и только тогда, когда есть возможность нанести удар. Для удара по воротам используется любая разрешённая часть тела.

Во время удара нужно помнить о трёх очень важных вещах: какой частью ноги лучше ударить, по какой части мяча лучше ударить и о положении тела во время удара.

Техники нанесения удара

5.1. Удар внутренней частью стопы

Внутренняя часть стопы используется на коротком расстоянии от ворот, когда в первую очередь необходима точность попадания. Удар наносится наибольшей по площади частью ноги – внутренней частью стопы, корпус наклонён вперёд.

5.2. Удар подъёмом стопы

Удар наносится подъёмом стопы, если мяч должен лететь быстро и по прямой. В момент удара опорная нога должна находиться вровень с мячом. Удар наносится по центру мяча, при этом корпус игрока слегка наклонён вперёд.

5.3. Удар внешней частью подъёма стопы

Если игрок бьёт внешней частью подъёма стопы, удар получается точным и сильным. Мяч летит по кривой, и это сбивает противника с толку. Удар наносится по центру мяча с использованием максимально возможной площади ноги.

5.4. Удар внутренней частью подъёма стопы

Точность при таком ударе такая же, как и при ударе внешней частью, однако скорость немного меньше. Мяч летит по кривой, так как удар наносится по нижней части мяча, при этом опорная нога должна находиться чуть позади мяча.

5.5. Удар с полулёта

Такой удар заставляет мяч лететь быстрее. Он наносится подъёмом стопы, при этом корпус наклонён вперёд. Удар наносится, как только мяч отскочит от земли.

5.6. Удар с лёта в центр мяча

Можно бить по мячу до того, как он отскочит от земли, такой удар также наносится подъёмом стопы. Это быстрый и зрелищный удар.

5.7. Удар с лёта в боковую часть мяча

Такой удар применяется, если мяч летит к игроку сбоку. При ударе важно правильно повернуть корпус. Сохраняя равновесие при помощи рук, игрок должен быстро опустить ногу, чтобы мяч не улетел высоко вверх.

5.8. Удар «ножницы»

Удар «ножницы» наносится, когда игрок стоит спиной к воротам, и у него нет возможности повернуться. Маховым движением одной ноги он придаёт импульс телу, нанося в падении удар другой ногой через голову; обе ноги должны находиться в воздухе выше корпуса.

6. Игра головой

Игра головой требует особой ловкости. Этот приём используется, когда мяч летит сверху или на уровне груди. В последнем случае футболисту приходится играть в прыжке.

При ударе головой необходимо чётко координировать свои движения и правильно принимать мяч. Этот приём необычайно важен как в нападении, так и в защите.

Техники удара головой

6.1. Удар головой с места

Удар головой с места обычно применяется при защите, чтобы отбить мяч подальше от своих ворот. Корпус должен быть слегка наклонён вперёд, удар наносится снизу вверх.

6.2. Удар головой в прыжке

Удар головой в прыжке выполняется следующим образом: игрок подпрыгивает, используя маховое движение руками, чтобы придать дополнительный импульс и скоординировать движение.

6.3. Удар головой в прыжке с разбега

Этот приём обычно используется в нападении. Игрок подпрыгивает и в момент касания отправляет мяч в нужном направлении движением шеи. Удар наносится по центру или верхней части мяча, игрок набегаёт на мяч, а не ждёт его.

7. Вратарь

Вратарь – первый нападающий команды и её последний защитник. Его главная задача – защищать ворота. Это единственный игрок, которому разрешено играть руками в пределах штрафной площади. Современные правила позволяют вратарю в некоторых ситуациях играть как обычному футболисту, однако в этом случае он теряет привилегию игры руками. Подготовка вратаря следует уделять

особое внимание. Победа или поражение команды часто зависят от его игры.

Самые важные для вратаря качества – это быстрая реакция и хорошая подвижность. Он должен быть гибким, проворным, обладать прыгучестью и координацией. Хорошему вратарю присущи храбрость, выдержка, настойчивость, решительность, интуиция, умение сосредоточиться и воля к победе. Он обладает чувством игры и хорошим знанием футбола.

Техника игры вратаря

7.1. Стойка

Для большей устойчивости корпус должен быть слегка наклонён вперёд, голова поднята, руки опущены, чуть согнуты в локтях, ладони смотрят вперёд, ноги должны быть слегка расставлены, согнуты в коленях, чтобы вратарь смог отреагировать на любое действие противника.

7.2. Передвижение вратаря

Вратарь передвигается соответственно с движением противника, однако он всегда должен находиться на одной линии с мячом и нападающим игроком. Вратарь должен находиться перед линией ворот, перемещаясь от штанги к штанге. Вратарь должен выходить из ворот навстречу игроку, чтобы уменьшить угол атаки.

7.3. Остановка катящегося мяча

Чтобы остановить катящийся мяч, необходимо правильно поставить руки; при этом в качестве подстраховки вратарь может встать на колени.

7.4. Остановка летящего мяча

Если нужно остановить летящий мяч, вратарь прижимает его руками к груди, чтобы он не отскочил.

7.5. Остановка высоко летящего мяча

Если мяч летит очень высоко, вратарь должен подпрыгнуть и поймать мяч руками; при этом большие пальцы рук должны почти касаться друг друга. Оттолкнувшись одной ногой, вратарь вытягивает руки к мячу.

7.6. Отбивание мяча

Вратарь отбивает мяч кулаком, если не может поймать или остановить его. Удар наносится с поворотом корпуса, чтобы достичь наибольшей силы.

7.7. Отражение мяча

Этот приём используется, когда вратарь не может дотянуться до мяча. Мяч отражается в сторону штанги, чтобы другой игрок не мог нанести удар.

7.8. Бросок

Бросок используется, когда вратарь не может дотянуться до мяча; очень важно сделать шаг перед броском, чтобы прыгнуть на большее расстояние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Овладение секретами техники не даётся легко, по крайней мере когда речь идёт о дриблинге, контроле над мячом или игре головой. Приобрести настоящую практику можно только во время игры. Правильное исполнение этих приёмов – первая ступень к тому, чтобы стать хорошим игроком.

Важно чётко выполнять эти приёмы во время матча, так как присутствие противника, его численное преимущество и большая скорость игры являются естественными препятствиями. Отработка приёмов в этих условиях – единственная возможность добиться успеха в игре, когда все двадцать два игрока рвутся к победе. Вот для чего необходимы знание игры и великолепная физическая форма.

Техника и физическая форма тесно связаны друг с другом. Футболист с хорошей техникой, который не может выдержать полуторачасовой игры, так же неэффективен, как и игрок в великолепной физической форме, не обладающий необходимыми навыками.