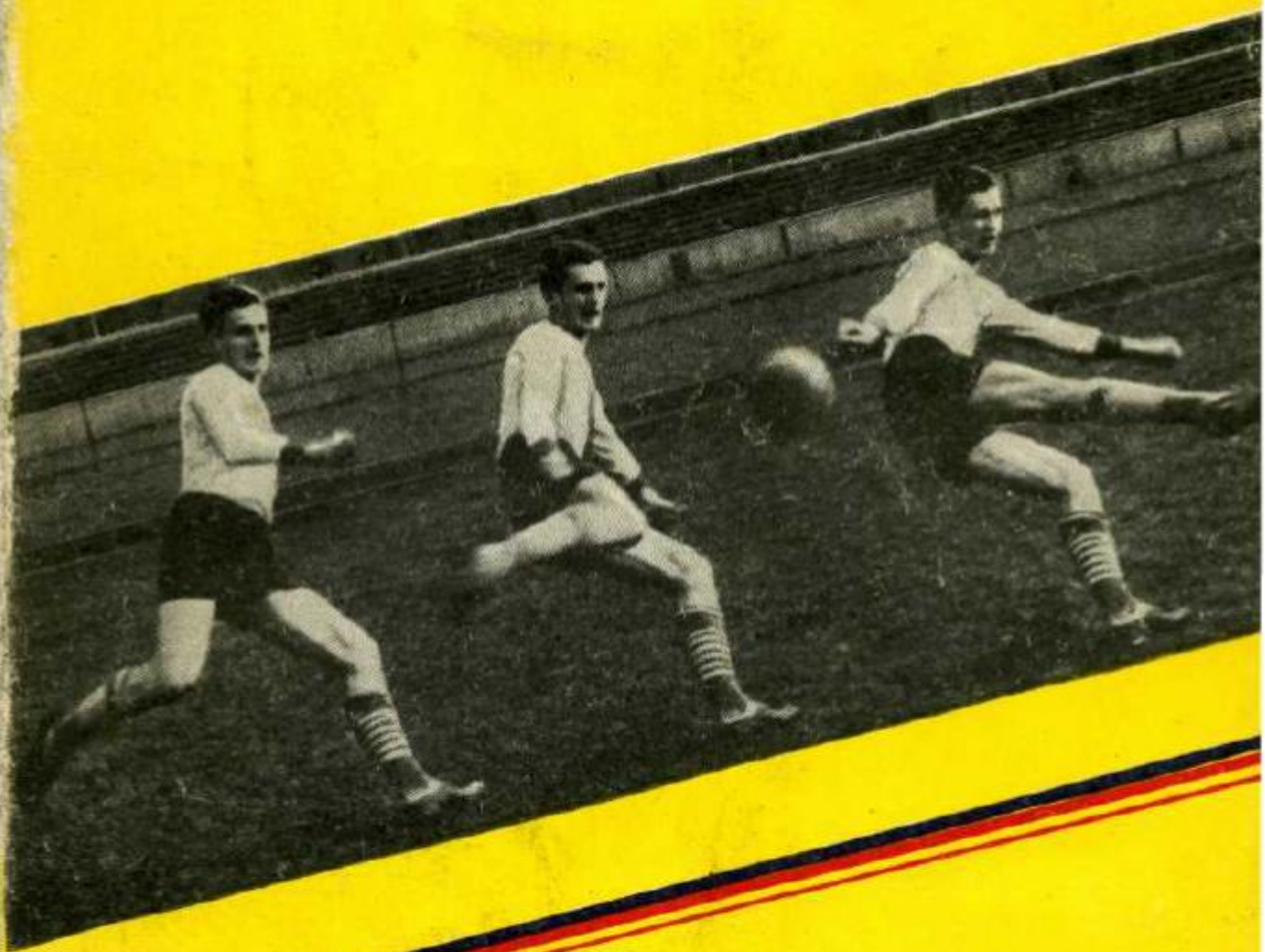


АРПАД ЧАНАДИ

ФУТБОЛ

ТЕХНИКА



7A8.5 4 18

Перевод с венгерского В. М. Полиевктова. Рисунки Золтана Сия

Чанади Арпад

18 Футбол. Техника. Пер. с венгерского В. М. Полиевктова. М., «Физкультура и спорт», 1978. 256 с. с ил.

7A8.5

© Csanađi Arpad, 1977 г.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г. (перевод).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Венгерский футбол всегда занимал почетное место в истории этой популярнейшей игры. Еще в 20-е годы на европейских футбольных полях гремело имя форварда Имре Шлоссера. На чемпионате мира 1938 г. лучшим снайпером стал Дьюла Женгеллер. На счету венгерской сборной было в то время не мало ярких побед, а на последнем предвоенном чемпионате мира сборная Венгрии уступила итальянцам лишь в финале турнира.

Самой большой славы венгерские футболисты добились в 50-е годы, когда их национальная сборная была бесспорно сильнейшей в мире. Эта знаменитая команда выиграла олимпийский турнир 1952 г. А два года спустя, на чемпионате мира, лишь случайность не позволила победить ей в финальном матче футболистов ФРГ. После этого венгры еще дважды — в 1964 и 1968 гг. — становились олимпийскими чемпионами.

В славных командах, побеждавших в олимпийских турнирах, играли замечательные мастера — Дьюла Грошич, Йожеф Божик, Нандор Хидекути, Карой Шандор, Флориан Альберт и многие другие. Правда, в 70-е годы наметился известный спад в венгерском футболе, но, как показали отборочные матчи чемпионата мира 1978 г., спад венгры успешно преодолевают.

Но всегда, и в годы взлетов, и в те времена, когда команды Венгрии не добивались больших успехов, венгерский футбол отличала изысканная техника: непринужденное владение мячом, превосходный дриблинг, хитроумные передачи и удары, отличная игра головой. Можно даже сказать, что венгерский футбол силен прежде всего техникой исполнителей.

Вот почему такой большой интерес у специалистов и любителей футбола должна вызвать предлагаемая их вниманию книга Арпада Чанади «Футбол. Техника».

Ее автор — известный специалист, большой знаток этой игры, профессор Будапештского института физкультуры. Созданная им книга — своеобразная, разносторонняя «школа» воспитания мастера футбола. Недаром ею столь широко пользуются специалисты и тренеры не только в самой Венгрии, но и в ряде других стран Европы. Изданная на русском языке, книга, будем надеяться, сослужит добрую службу и советскому футболу.

Безусловным достоинством книги А. Чанади следует считать достаточно подробный, научно обоснованный анализ элементов футбольной техники (ударов, приема мяча, обманных движений, игры головой и т. п.), во всех случаях иллюстрируемый кинограммами в исполнении ведущих, ныне и в прошлом, игроков венгерского футбола. При этом автор не навязывает читателю каких-то догм, не ограничивает футболиста в его техническом творчестве, а, наоборот, постоянно подчеркивает необходимость выявления и использования индивидуальностей игроков.

Но, пожалуй, особую ценность книге придают многочисленные упражнения для разучивания и отработки футбольных приемов. Это позволяет, пользуясь книгой, воспитывать футболистов в самой широкой спортивной «аудитории» (в спортобществах, коллективах физкультуры, детских и юношеских коллективах, в средней школе и т. п.). Безусловную пользу, на мой взгляд, окажет книга и футболистам, уже прошедшим достаточную игровую школу.

Выход в свет книги Арпада Чанади «Футбол. Техника» послужит, как мне кажется, новым шагом в плодотворном спортивном сотрудничестве двух наших братских стран.

Константин Бесков, заслуженный тренер СССР

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Велика честь для автора, работа которого нашла признание на его родине. Но еще большая честь, если она получила признание и в других странах. Так, моя книга «Футбол» уже после своего появления на свет была рекомендована в качестве учебника для студентов Венгерского института физической культуры, а впоследствии была переведена на 13 языков, в том числе трижды вышла на английском и испанском, дважды — на немецком языке. Такое широкое ее распространение я отношу не столько к успеху автора, сколько к оценке роли венгерского футбола, разработанной его специалистами методики.

Новая большая для меня радость — издание моей книги на русском языке в трех выпусках, в которых разбираются вопросы техники, тактики и тренировки футболиста. Как я уже сказал, признание труда автора за рубежом всегда поднимает его авторитет. Но в особой степени это происходит тогда, когда его книга издается в стране, где физическая культура и спорт находятся на высоком уровне развития. Советский спорт с момента его выхода на международную арену постоянно добивается выдающихся достижений. Пока не превзойден успех, достигнутый на Олимпийских играх в Монреале, где советские спортсмены завоевали первое место в неофициальном зачете по очкам и числу медалей. Это показывает, что спортивное руководство СССР, специалисты, научные работники, врачи и организаторы соревнований хорошо использовали все те возможности, которые им предоставили Коммунистическая партия, Советское государство, и воспитали отличных спортсменов, безукоризненно выполнивших свои задачи на Олимпийских играх.

Немалы заслуги советского спорта и в развитии международного спорта, свидетелями чего мы являемся на протяжении последних 20 лет. Советские спортсмены, специалисты и руководители активно помогают своим опытом спортсменам других стран, в том числе и Венгрии, и в то же время охотно изучают опыт своих друзей-соперников за рубежом.

Советский футбол за последние годы добился известных успехов. Всем памятен его достижения на Олимпийских играх и на первенствах Европы. Он насчитывает ряд специалистов, игроков и команд, завоевавших международное признание. Я желаю советским футболистам дальнейших успехов, и, если моя книга хоть немного будет содействовать этому, наши взаимные усилия не будут напрасными.

В этой книге описывается техника футбола, указываются пути обучения ей как начинающих, так и опытных футболистов. При написании ее я стремился привести как можно более полный материал из области техники движений. Однако этой цели удалось достичь лишь частично: так, здесь не рассматриваются элементы индивидуальной техники ведущих игроков футбола, всегда трудно поддающейся обобщению.

В книге я использовал свой многолетний спортивный опыт, замечания и наблюдения моих товарищей по команде, мнения венгерских тренеров, известных в своей стране и за ее пределами.

Естественно, это, уже четвертое по счету, издание попадает к советскому читателю в переработанном виде. Необходимость переработки вызвана тем, что футбол в последние годы достиг значительного развития.

В заключение я выражаю глубокую признательность всем товарищам, которые приняли участие в издании моей книги на русском языке.

Будапешт, январь 1977 г.

Доктор *Арнод Чанади*, профессор Института физической культуры в Будапеште, заслуженный тренер Венгерской Народной Республики

ВВЕДЕНИЕ

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю.

В самом деле, почему трибуны стадионов во всем мире во время футбольных матчей бывают заполнены до отказа? Почему взрослые останавливаются при виде детей, гоняющих мяч? Почему так любят футбол дети?

То, что желание поиграть особенно влечет к футболу, объясняется в первую очередь разнообразием приемов игры и увлекательностью этого вида спорта.

Относительно большая игровая площадка дает возможность для возникновения бесчисленных комбинаций. Редко бывают такие футбольные соревнования, во время которых могут встретиться совершенно одинаковые положения и их решения. Как игрок, так и зритель непрерывно являются участниками и свидетелями все новых и новых ситуаций.

Привлекательность футбола увеличивается оттого, что игроки передают мяч не рукой, а ногой или головой. Например, в баскетболе или в гандболе поймать или передать мяч рукой зрителю кажется делом естественным и даже легким; настоящее умение здесь может отметить лишь специалист. Передать же мяч ногой в верном направлении гораздо труднее. Это ясно и неискушенному наблюдателю.

Распространенность футбола объясняется и тем, что в него можно играть в простейших условиях (по крайней мере, на невысоком уровне). Дети зачастую довольствуются любым мячом и ворота в своей игре обозначают одеждой или другими предметами, оказавшимися под рукой.

Ценность футбола заключается и в том, что играют в него, как правило, под открытым небом. Благодаря относительно большой игровой площадке за действиями игроков могут одновременно наблюдать много зрителей.

У молодежи футбол особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для единоборства. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство футболистов отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивном поле и в повседневной жизни.

В то время как для результативных занятий некоторыми видами спорта необходимо достичь высокой техники или определенного физического состояния, футболом могут увлекаться и чувствовать его прелесть начинающие. Естественно, однако, что чем лучше спортсмен или команда, чем выше уровень их игры, тем она интереснее как для самого футболиста, так и для зрителя.

Большое достоинство футбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере. Одиннадцать игроков одной команды соревнуются с одиннадцатью игроками другой, что развивает у футболистов дух коллективизма. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов.
























Как серьезный положительный фактор в футболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости. Воспитательный эффект дает едва ли не любая игра, однако футбол особенно характерен самостоятельным творчеством. Двадцати двум игрокам, передвигающимся по сравнительно большому пространству, предоставляются бесчисленные возможности для использования собственных идей в интересах всей команды. Хороший игрок вряд ли будет применять какое-то удачное решение несколько раз на протяжении одного матча. Постоянные поединки, смена ситуаций, нападение и защита невольно вызывают необходимость в течение считанных мгновений искать новые решения. С этим связана способность быстро оценивать ситуацию и быстро находить эти решения.

Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Прежде чем мы займемся описанием техники футбола, нам необходимо выяснить некоторые понятия, касающиеся направления, пути и силы (скорости) полета мяча, так как в литературе о футболе они до сих пор не обсуждались. Под этими понятиями подразумевали разное, отчего и не могло сложиться единого их толкования. Здесь мы попытаемся восполнить существующий пробел.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ*

	Низовая передача или удар по воротам		Вратарь
	Навесная (верхняя) передача, вбрасывание мяча или удар по воротам, удар головой		Правый защитник
	Движение игрока без мяча		Центральный защитник
	Движение игрока с мячом		Левый защитник
	Место мяча в начале упражнения		Правый полузащитник
	Игрок нападения (штрихом обозначается направление лица игрока)		Левый полузащитник
	Игрок защиты		Правый крайний нападающий
	Игрок, применяющий финт влево с мячом		Правый полусредний
	Игрок, применяющий финт вправо без мяча		Центральный нападающий
	Изменивший место игрок нападения		Левый полусредний
	Изменивший место игрок защиты		Левый крайний нападающий
	Место инструктора		

НАПРАВЛЕНИЕ ПОЛЕТА МЯЧА

В интересах некоторых, заранее определенных, тактических целей игроки посылают мяч в ворота или партнеру на различной высоте (рис. 1). Естественно, что управление высотой его полета не может быть следствием только одного тактического решения. В большой мере оно зависит и от техники выполнения удара.

Мяч, катящийся по

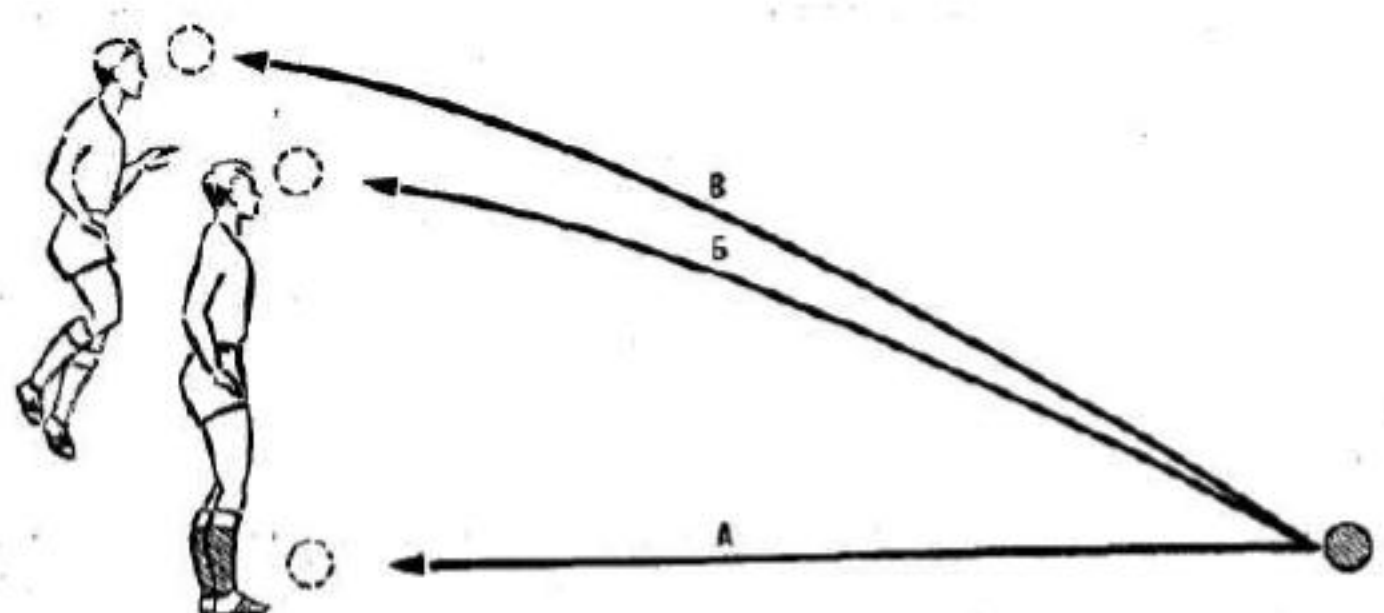


Рис. 1

* Несмотря на то что наименование и нумерация игроков с течением времени изменились, мы, во избежание кривотолков и для облегчения понимания, и в дальнейшем будем пользоваться классическими наименованиями и нумерацией, хотя в тексте будем ссылаться и на новые названия (например, центральные полевые игроки и т. д.).

грунту или летящий над ним не выше колена, мы называем *низким мячом* (А).

Если мяч летит выше колена, но не выше головы игрока, стоящего на грунте, мы говорим о *полувысоком мяче* (Б).

Мяч, который можно достать головой в лучшем случае только в прыжке (или летящий еще выше), мы называем *высоким мячом* (В).

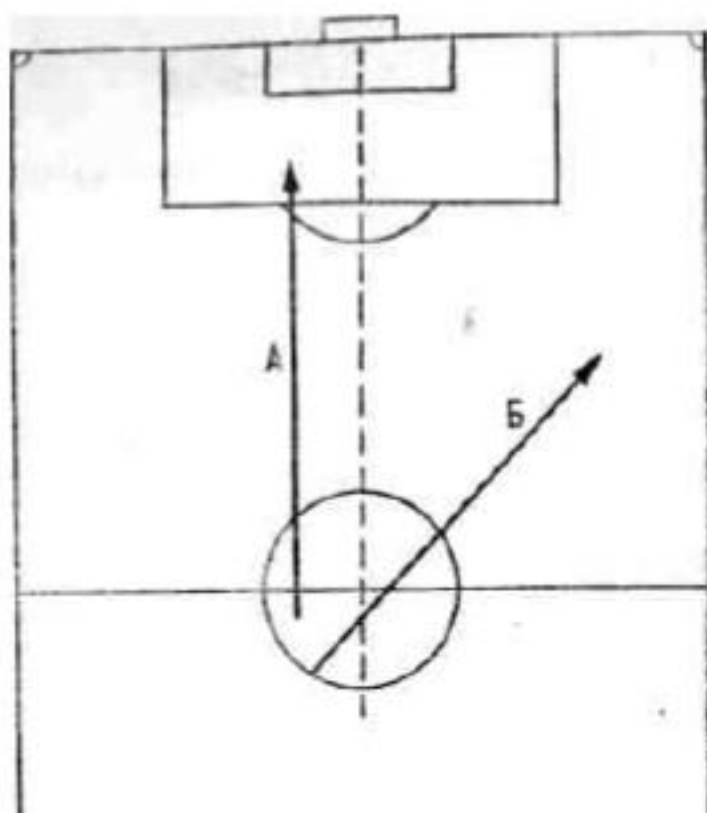


Рис. 2

Направление полета мяча различается и с точки зрения его траектории по отношению к продольной оси поля (рис. 2).

Направление полета мяча, которое в общем совпадает с продольной осью поля или параллельной ей линией, мы называем *продольной передачей* (А), а путь мяча под определенным углом к продольной оси — *поперечной передачей* (Б). Продольная передача может выполняться вперед и назад, а поперечная — в сторону и по диагонали вперед и назад.

ПУТЬ МЯЧА
С точки зрения

передвижения мяча в вертикальной плоскости можно говорить о прямом и криволинейном пути (рис. 3).

О *прямом* пути мяча мы говорим, когда он проходит между направляющим его игроком и целью по кратчайшему пути (А).

Криволинейные — это так называемые *крученые мячи* (Б), т. е. движущиеся не по прямой, а по дуге.

Большинство направленных ногой или головой мячей описывает в воздухе дугу, состоящую из трех частей (рис. 4). После удара мяч под углом поднимается кверху — так называемая *восходящая ветвь кривой*

(А). На мяч еще интенсивно воздействует переданная ему сила, некоторое время превышающая сопротивление воздуха и силы притяжения земли.

Однако после прохождения мячом определенного пути наступает равновесие сил. Точка кривой полета мяча, в которой сила его движения и сила притяжения уравниваются, называется *высшей точкой* (Б).

С этого момента сила, переданная мячу, стремительно уменьшается; на мяч все больше воздействует сила притяжения, так что он падает. Отрезок кривой полета мяча, начиная с высшей точки, называется *нисходящей* или *падающей ветвью* (В). Вследствие уменьшения энергии, переданной мячу, и пропорционального увеличения силы тяготения этот отрезок кривой короче и круче восходящего отрезка.

Баллистическая кривая лишь в исключительных случаях отличается от нормальной (при передаче силы не по центру мяча или при сильном боковом ветре).



Рис. 3

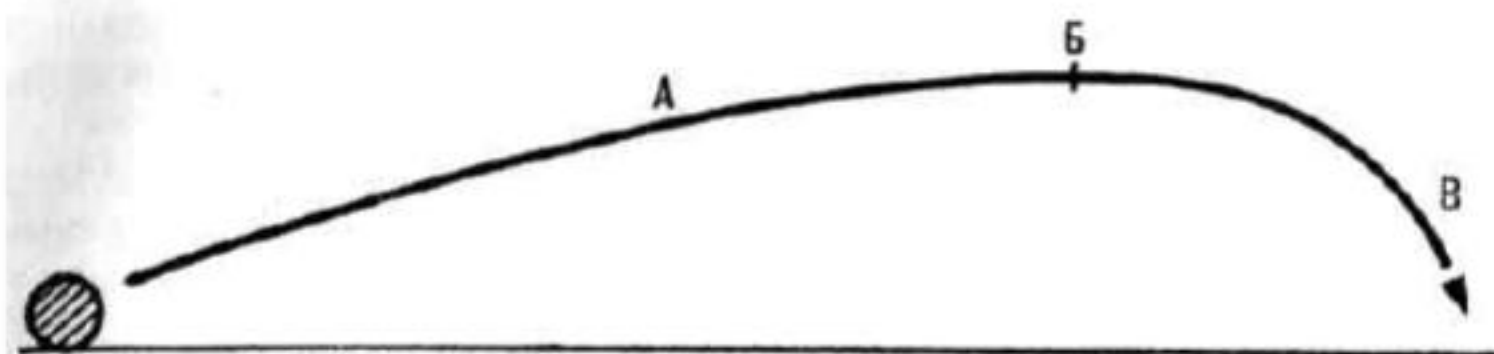


Рис. 4

СИЛА (СКОРОСТЬ) МЯЧА

В обыденной футбольной терминологии часто пользуются выражением «сила мяча». По существу, под этим подразумевается скорость его движения. Ведь чем с большей скоростью движется мяч, тем с большей силой он сталкивается с грунтом, ногой или головой игроков.

Учитывая всеобщее употребление этого слова, мы в дальнейшем будем говорить о силе мяча, понимая под этим скорость его движения.

В соответствии с тактическим планом мяч следует направлять к цели с определенной силой. Чтобы ее можно было регулировать в зависимости от цели, надо знать объективные факторы, определяющие силу передаваемого, вброшенного или направляемого в ворота мяча.

Итак, сила мяча зависит от:

- 1) скорости движения туловища или его частей, посылающих мяч (поэтому, например, удар в ворота сильнее с разбега или с поворота);
- 2) скорости замаха ногой, сообщающей мячу силу, а также от массы тела или части тела (поэтому, например, при ударе головой нужно требовать, чтобы он выполнялся с замахом);
- 3) твердости или упругости мяча;
- 4) твердости части тела, передающей усилие мячу;
- 5) скорости приближающегося мяча;
- 6) точки соприкосновения воздействующей силы с мячом, а также направления приложения силы;
- 7) сопротивления воздуха;
- 8) веса мяча;
- 9) силы тяжести.

Эти факторы определяют силу мяча, которая, естественно, связана и с мышечной силой футболиста.

Как видно, на силу мяча воздействуют совместно и почти одновременно многие факторы. В определенных игровых моментах некоторые из них можно исключить. Однако экономного использования силы могут достигнуть лишь подготовленные спортсмены, знающие футбол не только практически, но и теоретически.

В этом разделе мы не будем заниматься факторами, определяющими силу мяча. На них мы остановимся позднее, при рассмотрении общих физических законов, связанных с ударом и движением мяча, благодаря чему сможем подтвердить теоретические аспекты практическими примерами и, таким образом, сделать их более понятными и наглядными.

О ТЕХНИКЕ ФУТБОЛА

Под техникой в спорте мы обычно понимаем способ выполнения движений. Каждый вид спорта требует специфической техники. Она касается не только специальных, необходимых для него, движений, но и общих (бег, прыжки и т. п.).

На основании вышесказанного под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

Техника футбола имеет решающее значение в познаниях о нем. Прежде всего необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным. Впрочем, мы не намерены умалять значение этих двух, вообще говоря, важных элементов. Однако, чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность. Это мы делаем без намерения придавать технике значение как бы единственного пригодного в футболе оружия, особенно в соревнованиях высококлассных команд, тем более теперь, когда наряду с игрой, характеризующей команду, на первый план все больше выходит ее боевитость. В то же время ни в коем случае не пристало называть футболистом игрока, не способного более или менее грамотно ударить ногой или головой по мячу или остановить его. Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.

В то время как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик —

по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им

радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.

В недалеком прошлом в спорах был решен вопрос, «рождаются» ли футболистами. Нельзя отрицать того, что некоторые склонности и свойства наследуются, что ребенок рождается с какими-то способностями. Однако развить эти способности можно лишь при определенных условиях. Регулярными, планомерными упражнениями и тренировкой со временем вырабатываются качества, необходимые футболисту и предоставляющие возможность для максимального проявления его способностей. Кое-кого может ввести в заблуждение то, что отдельные игроки относительно рано становятся зрелыми спортсменами, имеющими хорошую технику. Но эти навыки футболист получил не с рождения. Очевидно, с малых лет, без какого бы то ни было плана, чаще всего для удовольствия, ежедневно гонял он мяч со сверстниками и незаметно для себя развил свои спортивные способности, освоил технику.

Освоение техники футбола — задача нелегкая, может быть, именно потому, что связана (за исключением техники вратаря) с необычными в обыденной жизни действиями ногами и головой. Трудность освоения техники усугубляется тем, что нередко помехи вызываются неровностями грунта, а также тем, что футболист встречается с мячом и контролирует его считанные мгновения.

Упражнениями можно со временем довести владение отдельными техническими элементами едва ли не до совершенства (вспомним цирковых жонглеров), однако для футболиста этого недостаточно. Есть немало спортсменов, показывающих чуть ли не аттракционы с мячом, пока дело не дойдет до игры. Но в матче эти «способности» исчезают, и только что вызывавший восхищение «жонглер» становится заурядным игроком. Занятия техникой не могут и не должны быть самоцелью. Техникой нужно овладевать для того, чтобы уметь ею пользоваться в игре.

Нередко тренеры замечают, как тот или иной игрок на тренировках блестяще бьет по воротам ногами и головой, как вратарь отлично берет трудные мячи. Однако в условиях жесткой матчевой борьбы с соперниками нападающий не попадает в ворота, а вратарь пропускает, казалось бы, простые мячи. Так происходит потому, что тренировочные занятия проводились независимо от условий, встречающихся на матчах. Техническая подготовленность футболиста не соответствует неожиданным обстоятельствам матча, возникающим в нем задачам.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

Движения в футболе сложные, их трудно систематизировать, так как отдельные движения, элементы техники, по сути дела, складываются в сложный процесс игры. Изолированно они наблюдаются редко.

Мы делим технику футбола на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.

К движениям без мяча относятся:

- 1) бег (в том числе и с изменением направления),
- 2) прыжки,
- 3) финты без мяча (туловищем).

К движениям с мячом мы относим следующие элементы техники:

- 1) удар ногой,
- 2) прием (остановки) мяча,
- 3) удар головой,
- 4) ведение мяча,
- 5) финты,
- 6) отбор мяча,
- 7) вбрасывание мяча,
- 8) технику вратаря.

ДВИЖЕНИЕ ФУТБОЛИСТА БЕЗ МЯЧА

БЕГ

В отличие от легкоатлетического бег футболистов характеризуется в первую очередь отсутствием сильного отрыва, т. е. интенсивного отталкивания от грунта. Отсутствует и высокий подъем колена.

Футболист в любой момент может оказаться вынужденным менять направление своего движения. Однако это было бы затруднительно, если бы он с момента отрыва ноги от грунта и до соприкосновения с ним проводил относительно длительное время в безопорном положении.

Из этого следует, что беговой шаг у футболиста гораздо меньше, чем у легкоатлета, и во время бега он ставит ногу на грунт в плоскости своего туловища, а не как легкоатлет — перед вертикальной осью тела. Это не значит, конечно, что иногда, когда футболист вынужден бежать за мячом или за соперником на полной скорости, он не удлиняет шаг своего бега.

Футболист стремится переносить центр тяжести тела как можно ближе к грунту, что облегчает ему остановку и изменение направления движения. Кривая передвижения центра тяжести тела футболиста во время бега почти не отклоняется от горизонтали.

Неожиданности в ходе игры не всегда позволяют сохранять постоянный ритм бега: он изменяется в зависимости от возникающих в ходе игры ситуаций.

Во время бега игрок редко расслабляется в такой степени, как легкоатлет, которому внешние воздействия почти не мешают. Футболист при беге поддерживает в мышцах слабый тонус как бы для защиты от постоянно ожидаемых внешних воздействий (отбор мяча, толчок, столкновение и т. п.).

Отличаются от общепринятых при беге и движения рук футболиста. Они движутся не рядом с телом, в плоскости, параллельной

движению вперед, а несколько накрест. Таким образом легче обеспечить равновесие. В плече рука немного напряжена, что объясняется также подсознательной готовностью к автоматическому отражению возможного толчка соперника.

Следует помнить, что если сложившаяся со временем техника бега футболистов полезна, экономична, целенаправленна, значит, она правильна. Поэтому в беговых движениях футболиста надо исправлять лишь ошибки, мешающие ему играть, и никогда не стремиться вырабатывать у него технику бега, совершенную с точки зрения легкой атлетики.

Несколько слов о старте футболиста, т. е. о начале его бега.

В процессе игры футболист часто должен за короткий промежуток времени перейти из состояния относительного покоя к быстрому бегу. Чтобы достичь необходимого ускорения за возможно более короткое время, игрок должен находиться в постоянном движении, медленном беге. Таким образом он обеспечивает себе возможность подвижного (с разбега) старта, что приносит ему драгоценные доли секунды.

Однако постоянное движение можно обеспечить не во всех случаях. Зачастую приходится начинать бег из состояния покоя. Для быстреего начала бега будет правильно не передавать вес на всю стопу и пятку, а, наклонившись немного вперед и чуть согнув колени (т. е. опуская центр тяжести), переносить его только на стопу. Из этого положения (которое можно назвать и подготовительной позицией) бег можно начинать значительно быстрее. Дело в том, что если вес тела распределен на стопе и пятке, то перед стартом нужно сперва наклониться вперед, перенести вес тела на стопу, а для этого требуется время. Старт в таком случае будет значительно медленнее.

ИЗМЕНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ БЕГА

Выше мы уже указывали, что специфическая техника бега футболиста целесообразна хотя бы потому, что обстоятельства игры могут вынудить его в любой момент изменить направление движения. Такое изменение не всегда зависит от самого спортсмена. Нередко оно бывает вызвано движением соперника. Если, например, защитник бежит навстречу атакующему нападающему, то для достижения успеха он по возможности должен моментально следовать изменениям направления движения этого нападающего.

В технике изменения направления бега в двух описанных случаях нет большой разницы. Однако преимущество всегда будет у инициатора, который может заранее подготовиться к остановке или к изменению направления бега.

Что делать футболисту, если ему во время стремительного бега надо быстро остановиться? Если футболист заранее решит быстро остановиться (или если по движению или позиции сопер-

ника он видит, что тот готовится к остановке), он должен постараться уменьшить и замедлить шаг. Это требуется для того, чтобы центр тяжести его тела не удалялся излишне от грунта, т. е. чтобы оно в период между двумя шагами не находилось слишком долго в воздухе. Близость центра тяжести тела спортсмена к грунту является условием быстрой остановки.

Насколько существенно это в случае остановки и, как мы увидим позднее, в случае изменения направления, убедительно доказывает пример низкорослых игроков. Как правило, они проворнее, быстрее, неожиданнее останавливаются, чем игроки высокого роста.

Остановка начинается с переноса центра тяжести тела назад. Достигается это так. Из положения наклона вперед во время бега туловище чуть выпрямляется, и вес его переносится на находящуюся сзади, сильно согнутую в колене ногу. Другая нога делает чуть больший шаг вперед, опираясь на пятку. Благодаря такой опоре тело как бы «сталкивается» с грунтом и останавливается. Если разбег был слишком большим, противодействующая сила опоры не всегда сможет приостановить бег. В таких случаях опорная нога проскальзывает немного вперед и только потом останавливается. Быстрой и надежной остановки можно достичь, если во время опоры на грунт обе ноги сильно согнуть в коленях (это способствует понижению центра тяжести тела).

Применив такую технику, футболисты сумеют быстро остановиться на сухом грунте. На мокрой траве, где опорная нога легче проскальзывает вперед, следует замедлять бег заранее.

Техника изменения направления бега базируется на тех же основных принципах, что и техника остановки: уменьшение шага, замедление скорости бега, «опускание» центра тяжести тела.

При изменении направления бега чаще может возникать проблема выбора ноги для опоры и начала движения в противоположном направлении.

Если мы захотим продолжить движение в направлении, противоположном первоначальному (например, при беге вперед сделать полуоборот), то нужно сперва остановиться таким образом, как уже было описано. Несущественно, какая нога избрана для опоры. После остановки надо сделать полуоборот на ступнях или пятках, а затем сильным выбросом рук, переносом центра тяжести тела вперед и внезапным выпрямлением опорной ноги (теперь она будет сзади) постараться как можно скорее достичь высокого темпа бега, как при старте (см. выше).

Если футболист намерен отклониться от первоначального направления лишь немного (например, на четверть поворота), он прибегает к вышеописанному способу. И в данном случае принципиальное требование — уменьшение и замедление шагов, опускание центра тяжести тела. Однако при изменении направления бега теперь уже не безразлично, какую ногу избрать для опоры. Если надо повернуть налево, следует опереться на правую ногу (в противоположном случае — наоборот). Обими стопами сделать четверть поворота в нужном направлении, а затем уже описанным способом энергично двинуться вперед.

Техника изменения направления бега — важный фактор игры в футбол. Тот, кто останавливается или поворачивается, применяя правильную технику, экономит драгоценные доли секунды. Так что к обучению этой технике следует приступать уже на начальном этапе, а впоследствии непрерывно совершенствоваться в ней и на тренировках.

ТЕХНИКА ПРЫЖКА

Если футболист в течение игры довольно часто бежит без мяча, прыжки он во всех случаях совершает для получения или передачи его. Однако, поскольку во время прыжка начинается борьба за то, чтобы хоть на мгновение раньше соперника прикоснуться к мячу (головой или рукой, если прыгает вратарь), исход которой часто решает правильная техника прыжка, необходимо и теоретически рассмотреть это движение без мяча. Бесспорно, что в борьбе в воздухе большое преимущество обеспечивают хорошее чувство ритма, мгновенный правильный расчет дуги полета мяча и соответственно ей место и время прыжка или же соответствующее применение физической силы. Однако было бы неправильно при этом недооценивать технику отталкивания от грунта и эластичность прыжка.

Футболист может прыгать отталкиваясь одной или обими ногами с места или с разбега. Эффективность отталкивания одной ногой с разбега значительно выше отталкивания обими ногами или с места. Однако футболист обычно лишен возможности свободно выбрать технику выполнения прыжка: чаще всего она определяется постоянно изменяющимися игровыми ситуациями.

Какие же факторы препятствуют применению правильной техники прыжка, быстрому его выполнению?

Прежде всего следует отметить короткое время для подготовки к прыжку. У футболиста не всегда имеется возможность избрать наиболее благоприятный момент для его выполнения. Часто он вынужден прыгать произвольно, с места, без разбега.

В единоборстве не всегда можно сделать правильный (в легкоатлетическом понимании) прыжок и потому, что поднятие колена ноги, выполняющей замах, приводит к неправильной технике прыжка.

Поскольку во многих случаях для достижения большей высоты прыжка нельзя воспользоваться ни разбегом, ни замахом, необходима специальная «прыжковая» тренировка в условиях, сходных с теми, что возникают в игре.

Отмечая важность техники игры без мяча, было бы, однако, неправильно переоценивать ее значение. Для футболиста в первую очередь характерна игра с мячом. Высокий уровень ее техники и правильное применение увеличивают класс спортсмена. Все же, имея в виду постоянное развитие футбола, нельзя упускать и явлений, кажущихся иногда незначительными. Именно поэтому мы столь подробно останавливаемся на движениях без мяча. На занятиях секции, на тренировках надо обращать внимание на правильные движения без мяча. В то же время излишне, ссылаясь на единичные примеры, пытаться довести технику бега и прыжка футболиста до уровня их выполнения легкоатлетами: такое стремление может привести как раз к противоположному результату. Особенно не следует требовать этого от опытных игроков с уже сформировавшейся техникой бега и прыжков.

ДВИЖЕНИЕ ФУТБОЛИСТА С МЯЧОМ **УДАР НОГОЙ**

Под ударом мы понимаем сознательную передачу мяча ногой или его посыл в цель.

Удар ногой может показаться противоестественным движением. Бесспорно, что естественнее и логичнее пользоваться рукой. Но возможности передачи мяча рукой из-за ее небольшой длины и относительной слабости довольно ограничены. Поскольку человек всегда стремился превзойти достигнутые им результаты, он попытался увеличить силу удара по мячу другой конечностью — ногой. Вероятно, он сам был удивлен тем, что нога оказалась гораздо более пригодной для передачи мяча на большое расстояние. Вместе с общим развитием футбола возросли и требования к некоторым элементам игры, а в данном случае к удару по мячу.

В дни «молодости» футбола использование удара ногой было вызвано стремлением послать мяч на максимальное расстояние. Однако при нынешнем развитии этого вида спорта футболисту предъявляются также и качественные требования: наряду с большим расстоянием полета и достижение мячом цели.

Мы не утверждаем, что точность полета мяча в результате удара ногой может быть выше, чем точность при метании его рукой. Ведь пальцы руки создают более надежную опору для мяча, а это содействует и точности посылки его в цель. Однако, при прочих равных условиях, можно утверждать, что удар ногой может быть сравнительно таким же точным, как и посыл рукой.

Удар ногой — основной элемент техники футбола, ибо среди всех элементов он используется наиболее часто. Поэтому на обучение ему, на его шлифовку, следует обращать первоочередное внимание. Может случиться, что спортсмен не силен в обманных движениях (финтах), в ведении мяча, игре головой. Это, конечно, серьезный недостаток. Однако, если он не умеет бить по мячу, направлять его в цель, то такого игрока вряд ли можно назвать футболистом.

Удар по мячу ногой — самый полезный элемент техники футболиста, который можно использовать почти во всех игровых положениях. Удар головой, ведение мяча, финты применяются реже и лишь в определенных ситуациях.

Удар по мячу ногой — самое полезное оружие игроков защиты, игроков, готовящих контратаку, и игроков нападения. Его преимущество в том, что он обеспечивает неограниченные возможности для посылки мяча на далекое расстояние.

Передача мяча на большие расстояния позволяет и значительно ускорить игру. В то время как (по нашим измерениям) футболист пробегает 20 м в среднем за 2,5 сек., самый медленный, слабо посланный мяч преодолевает то же расстояние за 2 сек. Если же ударить сильно, то на прохождение 20 м достаточно и 1,5 сек. Это значит, что мяч, посланный сильным ударом, преодолевает расстояние 20 м на секунду быстрее, чем самый быстрый игрок, что дает преимущество в 8—9 м. Еще очевиднее возможность ускорения игры, если сопоставить скорость движения посланного ногой мяча и бега футболиста на большем расстоянии, например на 40—50 м, не говоря уже о том, что бег с ведением мяча медленнее бега без мяча.

Естественно, что при большем количестве и массе мышц, а также при большей длине ноги, используемой как рычаг, можно послать мяч на гораздо большее расстояние, чем он был бы послан рукой. Надо учесть и то, что рука не может использовать энергию движения принимаемого мяча, а скорость полета мяча, передаваемого ногой, можно значительно увеличить за счет встречной скорости получаемого мяча (см. «Удары с лёта»).

Возможности разнообразного применения удара ногой делают его серьезным тактическим оружием. Ведь по своему разнообразию такие удары могут соревноваться даже с финтами.

ОБЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ УДАРА НОГОЙ И ДВИЖЕНИЯ МЯЧА

Направление полета посланного ногой мяча

В случае приложения силы удара к центру мяча он летит к цели в вертикальной плоскости, по прямой. В этой плоскости он может оставаться, если удар приложен к мячу в вертикальной плоскости прямой, соединяющей нацеленную точку и центр мяча. Если стопа ударяющей ноги касается не середины мяча, последний отклоняется от плоскости вправо или влево. Приложение силы удара не к центру мяча часто является следствием неправильной техники. Необученный игрок еще не умеет согласовывать свои движения и нередко из-за небольшой погрешности в процессе движения попадает не точно по центру мяча. Неточный удар может быть вызван также неровностью грунта или тем, что в момент соприкосновения ноги и мяча игрок смотрит на мяч лишь «краем глаза», т. е. периферическим зрением. В результате мяч получает вращение вправо или влево (крученный мяч), что искажает направление его полета.

Однако в игре нередко возникает необходимость по тактическим соображениям отклонить мяч в сторону, «закрутить» его. Может также возникнуть ситуация, при которой на пути прямолинейного полета мяча стоят соперники и невозможно послать его в цель лишь изменив высоту полета. Именно тогда приходится направлять мяч под определенным углом от вертикальной плоскости.

Для передачи крученого мяча нужна высокая техническая подготовленность. От футболиста требуется сложная координация движений. Следует точно рассчитать, на сколько сместить от центра в сторону точку приложения силы к мячу, чтобы он шел в нужном боковом направлении. Если учитывать и то, что мячу надо придавать и точное направление вверх, что часто удар надо выполнять в быстром движении, при помехах соперника, да к тому же регулировать силу удара, то становится очевидным, что крученный мяч может точно направить в цель лишь отлично подготовленный футболист.

Отклонение мяча от нормальной траектории полета

Если удар нанесен влево от центра мяча (с точки зрения выполняющего удар игрока), последний отклонится вправо от воображаемой прямой, соединяющей цель с серединой мяча (рис. 5). Если же удар будет приложен вправо от центра мяча, тот отклонится влево от воображаемой прямой. Дуга отклонения тем больше, чем больше смещение удара в сторону. С увеличением пути мяча возрастает и дуга отклонения.

Почему мяч отклоняется от обычной траектории полета?

Если приложить силу не к центру мяча, а в сторону от центра, мяч начнет вращаться в боковом направлении, если же удар придется выше или ниже центра, вращение пойдет вперед или назад. В результате такого вращения плотность воздушного слоя вокруг мяча изменится. На стороне, находящейся ближе к приложению силы, вследствие быстрого движения вперед наступит уплотнение воздуха, а на противоположной стороне, где мяч вращается в обратном направлении, — относительное разрежение воздуха. В более плотном воздушном слое мяч, естественно, встречается с большим сопротивлением, которое не разрешает ему двигаться по обычной траектории, т. е. по прямой линии или в прямой плоскости, и отклоняет от привычного направления.

Практически это означает, что благодаря силе, приложенной в сторону от центра, мяч отклоняется от воображаемой прямой. Сила же, приложенная выше или ниже центра мяча, заставляет его вращаться вперед или назад, что приводит к удлинению или сокращению траектории полета. Если ударить ниже центра, траектория удлинится, а если ударить выше центра, путь мяча сократится.



Рис. 5

Применение крученых ударов

Применение крученых ударов, как уже упоминалось, требует высокой техники. Футболисту надо много упражняться, чтобы овладеть такими ударами.

Использование крученых ударов не редко вызывается вынужденной ситуацией. Очень часто выйти из положения бывает возможно лишь применив крученый удар (удар по воротам рядом со стенкой, передача в обход соперника, закрывающего угол ворот, и т. д.).

В большинстве случаев безразлично и направление вращения мяча. Оно не может диктоваться только личными соображениями, а должно выбираться в зависимости от обстоятельств. Следовательно, кручеными ударами надо пользоваться тактически правильно. На рис. 6, например, игрок № 10 правильно применяет крученую передачу, посылая мяч «на путь» левого крайнего нападающего; а вот игрок № 8 поступает неверно: в результате правый крайний нападающий вынужден изменить первоначальное направление бега, чтобы догнать мяч.

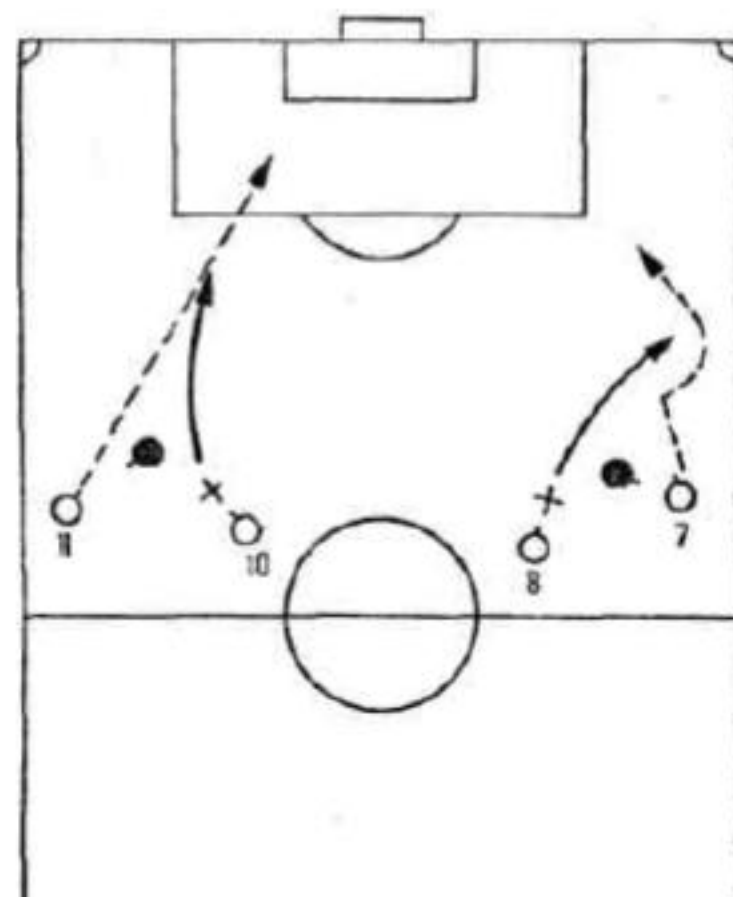


Рис. 6

Недостатки крученых ударов

Как мы установили, с точки зрения тактики, крученый мяч может стать серьезным оружием футболиста, который технически хорошо выполняет движения, приводящие к закручиванию мяча. Однако, поскольку движение такого мяча в пространстве сложно, можно допустить немало ошибок. В большинстве случаев крученый удар следует рассчитывать по глубине, высоте и боковому направлению. Значит, такой мяч описывает траекторию с тремя измерениями. Только катящийся мяч не рассчитывается по высоте.

В чем же проявляются недостатки крученых ударов?

1. Правильное тактическое и техническое применение крученых ударов — одна из самых трудных задач в футболе. При пользовании ими игроку приходится учитывать многие факторы, а потому менее подготовленный футболист пользуется ими неохотно даже тогда, когда из сложившегося игрового положения выйти иначе почти невозможно. В случае же их применения допускаются большой процент погрешностей.

2. Недостаток крученых ударов, безусловно, состоит и в том, что, когда ими пользуются для передачи мяча, прием его затрудняется именно вследствие быстрого вращения мяча. Особенно проблематично получить крученый мяч, если по каким-либо причинам, например из-за невнимательности, игрок не может установить направление его вращения. При этом футболист, ожидающий мяч, может допустить ошибку при приеме мяча и даже при выборе правильной позиции.

3. Серьезный недостаток крученых мячей и в том, что из-за «нецентрального» приложения силы к мячу она не передается в максимальной степени. Лишь часть силы, приложенной к нему под углом, превращается в полезную энергию, служащую продвижению мяча вперед; другая же часть теряется или используется на вращение или кручение.

Из сказанного вытекают два основных недостатка. С одной стороны, мяч невозможно с желаемой силой направить в нужное место, с другой — определенная часть передаваемого усилия теряется.

Вместе с тем, несмотря на недостатки, крученые удары приводят к настолько важным тактическим преимуществам, что их отработку необходимо включать в регулярные занятия футболистов.

В школьных секциях, где нет возможности отводить много времени крученым ударам, ибо ученики сперва должны правильно усвоить другие, более важные, элементы техники игры в футбол, достаточно указать им на значение крученых ударов и продемонстрировать их выполнение.

Основной механизм выполнения удара

Если разложить удар на составляющие, то можно различить несколько фаз. На практике такое деление сделать трудно, ибо удар — это непрерывная серия движений. Все же необходимо теоретически рассмотреть элементы основного механизма удара ногой, так как, выяснив его, легче заметить и исправить возможные ошибки, что важно в процессе обучения.

Между ударами, выполняемыми различными частями ноги, наблюдаются значительные технические различия. Однако по принципиальным элементам все виды удара ногой тождественны.

Эти элементы следующие:

- 1) подход к мячу,
- 2) замах ноги, бьющей по мячу,
- 3) сам удар (передача силы),
- 4) следование ноги за мячом.

Отдельные, более дифференцированные, элементы удара ногой различны по форме при выполнении удара различными частями стопы. Форма изменяется и в зависимости от того, исходя из каких тактических соображений передается мяч. Однако все четыре элемента можно, по существу, обнаружить при выполнении всех видов удара ногой, производимых как с места, так и в движении, как по неподвижному, так и по движущемуся мячу.

Требования к удару

В первую очередь следует требовать возможно большей точности. Чем подготовленней футболист, тем больше посылаемых им мячей достигает цели. Точного удара нужно требовать не только когда он производится с места, без помех, но и когда спортсмен находится в тяжелых условиях (когда игрок в движении, когда принимает мяч с непривычного направления, когда ему мешает соперник, когда действия ограничивают пределы футбольного поля).

Иногда выгодно, чтобы удар по воротам застиг вратаря врасплох. Удары по воротам без видимой подготовки не раз завершались неожиданными голами.

В большинстве случаев мы отдаем предпочтение точному и неожиданному удару перед ударом, отличающимся одной лишь силой. Однако бывают случаи, когда надо прежде всего отправить мяч как можно дальше от собственных ворот. При этом футболист высокого класса стремится пробить подобный удар так, чтобы мяч получил кто-либо из его товарищей по команде.

Если основной механизм удара правилен, если соблюдаются все условия, которые нами излагаются в дальнейшем при описании техники отдельных видов ударов, то, безусловно, и точность направления мяча станет большей. Освоение правильной техники удара, точность его выполнения — дело тренировки. Сама точность зависит не столько от объективных факторов, сколько, например, от расстояния, на которое посыпается мяч, а также от силы удара по мячу.

Сила удара

На силу удара кроме правильной техники влияют и другие, внешние, факторы. Рассмотрим их более тщательно.

1. *Скорость разбега.* Чем быстрее бег, во время которого производится удар по мячу, тем большая сила удара может быть приложена к мячу и тем быстрее полетит мяч.

Легкоатлет набирает максимальную скорость, пробежав 30—40 м. Футболист почти лишен возможности пробежать такое расстояние до удара по мячу. Однако он должен стремиться развить на кратчайшем расстоянии относительно высокую скорость, используемую для достижения большей силы удара.

Многие игроки делают легкий разбег. Это правильно лишь тогда, когда сила удара не имеет значения, ибо технически правильный удар можно гораздо лучше произвести при медленном беге. В том случае, когда нужен сильный удар, легкий разбег неуместен. Здесь необходимо развить очень высокую скорость и лишь за 2—3 шага до удара чуть приостановить разбег для более точного подхода к мячу.

2. *Величина замаха ударяющей ноги* (а благодаря этому и скорость движения ударяющей стопы) значительно увеличивает силу удара и соответственно скорость мяча. Чем больше отводится ударяющая нога назад, тем больше можно ускорить движение ударяющей стопы.

Нельзя упускать из виду и массу тела, которая действует на ударяющую ногу. Если в ударе участвует только голень (движение в коленном суставе), мячу передается гораздо меньшая сила, чем при замахе с участием бедра (движение в коленном и тазобедренном суставах).

Как видно, для скорости полета мяча важна величина замаха ноги и в качестве его продолжения скорость движения стопы. Это опровергает мнение, что сильно бить по мячу способны только игроки крупного телосложения, обладающие большой мускулатурой. Сильно ударить по мячу способен и игрок с немассивными мышцами ног. Поэтому излишне развивать и чрезмерно укреплять мускулатуру. Лучше добиваться как можно большего или быстрого замаха ноги, бьющей по мячу.

Говоря о скорости полета мяча (так называемый сильный мяч), нельзя не сказать об ударах с поворотами, а также о замахе ноги при выполнении таких ударов. Сила, с которой послан мяч, значительно увеличится, если повернуться на опорной ноге под определенным углом, а затем из этого положения сделать поворот к мячу (как в легкой атлетике при метании диска или молота, когда эти снаряды летят дальше, если их выпускать из руки после поворота). В результате поворо-

та сила, сообщаемая мячу, будет гораздо большей: ведь в ударе участвует большая масса тела, не говоря уже об ускорении, которое благодаря повороту передается ударяющей стопе.

3. *Твердость, упругость мяча* в значительной мере влияет и на его скорость. При ударе о твердую поверхность он сперва деформируется, но уже в следующий момент, будучи упругим, стремится приобрести первоначальную форму. Это стремление тем интенсивнее, чем тверже мяч и больше его упругость. Чем выше скорость отскокивания жесткого мяча от твердой поверхности, тем быстрее и, следовательно, сильнее будет его полет.

Однако чрезмерная твердость мяча невыгодна. Например, слишком жесткий, перекачанный мяч отскакивает с такой скоростью, что принять его и передать в требуемом направлении затруднительно.

4. *Твердость, жесткость ударной поверхности* также увеличивает силу мяча: ведь упругость его гораздо больше проявляется при ударе о твердую, жесткую поверхность, чем о рыхлую, мягкую.

Твердость ударной поверхности возрастает при направлении мышц ноги (особенно стопы) при ударе. Некоторые футболисты, главным образом игроки защиты, стремятся повысить твердость ударной поверхности обуви тем, что в носок и под язычок бутс подкладывают какой-нибудь «закрепляющий» материал (англичане, например, обматывают верх стопы ватой, чтобы ударная поверхность обуви была более твердой).

Следует, однако, отметить, что хотя твердость, жесткость ударной поверхности и увеличивает силу удара, но стопа с твердым носком не позволяет достаточно хорошо «чувствовать» мяч, что может повлечь за собой неточность удара. Поэтому создавать твердую ударную поверхность

необходимо лишь путем напряжения мышц и суставов ноги в момент удара. А излишнее укрепление отдельных частей обуви, чаще всего носка, может пойти в ущерб точности удара.

5. *Скорость принимаемого мяча* увеличивает силу, с которой мяч стремится отскочить при его остановке игроком, принимающим мяч. Чем больше скорость принимаемого мяча, тем дальше он может отскочить при остановке.

6. *Скорость движения мяча* зависит и от того, в какую точку его поверхности пришелся удар и в каком направлении действует сила этого удара. Чем ближе к центру мяча приложена сила удара, тем с большей скоростью движется мяч.

Теоретически сила, действующая в направлении центра мяча перпендикулярно его поперечному разрезу, используется полностью. Однако если она передается не в направлении центра мяча, часть ее теряется.

Теоретическими расчетами можно доказать, что сила, приложенная точно к центру мяча, в принципе передается мячу на 100% (рис. 7), но практически этому препятствует трение. Если же передавать силу лишь под углом 60° , примерно только 50% ее используется для движения вперед (рис. 8).



Рис. 7

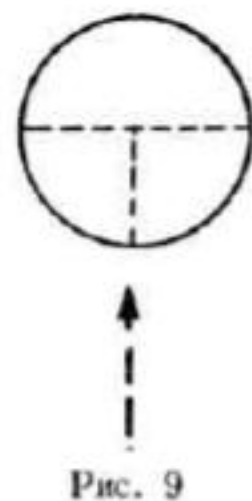


Рис. 9

Эта констатация теоретически означает, что самый сильный удар по мячу можно выполнить, лишь если попасть в его центр (рис. 9). Если удар приложен выше или ниже центра мяча, а особенно вбок от него, сила и дальность полета мяча будут меньше, в то же время мяч начнет вращаться вокруг какой-то оси и полетит по кривой. Кстати, подобный полет может иметь свои преимущества с точки зрения тактики.

7. *Увеличение или уменьшение сопротивления воздуха* может помочь или воспрепятствовать проявлению силы мяча. Движение воздуха в направлении, противоположном движению мяча, ослабляет силу удара, а тождественное направление увеличивает. Учитывать влияние сопротивления воздуха надо только в ветреную погоду. В безветренную сопротивление воздуха (если мяч движется без вращения) — постоянный фактор.

8. *Сила удара* может определяться и весом мяча. Поскольку правила футбола предусматривают определенный вес мяча, думать о больших различиях в показателях здесь не приходится.

Мячи одинаковой твердости, посланные ударами одинаковой силы, движутся по траектории с примерно одинаковой скоростью, независимо от того, легче (около 400 г) или тяжелее (около 450 г) мяч. Разница лишь в том, что скорость мяча с большей массой снижается на большем расстоянии из-за большей инерции, приобретенной движением. Следовательно, более тяжелый мяч,



Рис. 8

посланный с того же расстояния и с той же силой, сильнее сталкивается с ногой или головой игрока, с руками вратаря именно из-за своей большей массы.

Если по какой-то причине (например, в дождь) вес мяча значительно увеличивается (часто до 550—600 г), мышцы ног могут не выдержать дополнительной нагрузки, что скажется в снижении скорости, уменьшении силы удара. Эту потерю силы можно в некоторой мере компенсировать большими замахом и разбегом.

Практическое применение этих физических закономерностей наблюдается, например, в ветреную погоду, когда игроки предпочитают играть более тяжелым мячом; из-за большой массы такой мяч меньше отклоняется ветром.

9. *Действие силы притяжения*, которая, в общем, повсюду одинакова, упоминается здесь лишь для сведения. Практического значения она не имеет.

ВИДЫ УДАРОВ

При разделении ударов на виды учитываются различные точки зрения.

В зависимости от того, какая часть ноги касается мяча при ударе, различают удары:

- 1) внутренней частью стопы,
- 2) внутренней частью подъема,
- 3) серединой подъема,
- 4) внешней частью подъема,
- 5) внешней частью стопы,
- 6) носком,
- 7) коленом,
- 8) пяткой.

В ходе обучения технике удара следует учесть, что удары, названные в пяти последних пунктах, во время игры используются лишь в вынужденных ситуациях. Так что уделять освоению их много времени нецелесообразно.

С точки зрения тактического использования применяются удары при передачах и атаках на ворота, при ликвидации опасности у своих ворот, при поперечных передачах и т. п. Выбор того или иного вида диктуется тактической ситуацией, однако общепринятая техника при этом не изменяется.

С точки зрения высоты, на которой наносится удар, мы различаем три вида ударов:

- 1) низкие,
- 2) полувысокие,
- 3) высокие.

Удары могут различаться и в зависимости от их направления. Есть мячи, которые достигают цели, следуя по прямой, в вертикальной плоскости. Но бывают и такие, которые отклоняются от вертикальной плоскости и летят по кривой.

Итак, мы установили, что удары могут подразделяться с учетом различных точек зрения. В последующем для большей наглядности удары будут рассматриваться в соответствии с тем, какой частью ноги футболист бьет по мячу.

Удар внутренней частью стопы

В футболе часто прибегают к таким ударам. Они позволяют наиболее точно посылать мяч. Пригодны для передач, т. е. для ведения коллективной игры. Их роль распространяется и на решение иных игровых ситуаций. Реже к ним прибегают при ударах по воротам или при защите.

Относительная точность удара внутренней частью стопы, по сравнению с другими видами ударов, объясняется тем, что с мячом соприкасается наибольшая поверхность стопы. Техника этого удара усваивается довольно легко, чему в значительной мере способствует большая плоская поверхность стопы.

Частое использование удара внутренней частью стопы, а также быстрые успехи новичков при овладении им побуждают при обучении технике футбола, в отличие от ранее сложившейся практики, начинать с освоения этого удара.

Однако он имеет и отрицательные стороны. Так, уже при подходе футболиста к мячу соперник в большинстве случаев может отгадать, куда полетит мяч, посланный этим ударом. Другая отрицательная сторона удара сказывается в основном во время движения. Обычно при беге продольная ось стопы чаще всего направляется прямо. Если же мы хотим ударить по мячу внутренней частью стопы, выворачивание бьющей ноги нарушает ритм бега. Возможно, эти две отрицатель-

ные черты побудили некоторых высококлассных игроков отдать предпочтение другим видам ударов, главным образом удару серединой подъема или его внешней частью.

Техника удара внутренней частью стопы



Рис. 10

Удар внутренней частью стопы (рис. 10) может производиться с разбега и без него. Техника этих разновидностей удара, по существу, аналогична, и по отдельности они рассматриваться не будут.

На находящийся в покое или движущийся мяч следует набегать прямо по линии, совпадающей с направлением удара. Разбег не должен превышать 3—4 м. Сила удара внутренней частью стопы из-за специфического, приторможенного, движения ударяющей ноги при большем разбеге не увеличивается сколько-нибудь значительно. Бег должен быть легким. Если хорошо рассчитать расстояние до находящегося впереди мяча, то в ритме бега нарушений не будет. Если же расстояние до мяча было определено неправильно, необходимо сокращать или расширять шаг. При ударе внутренней частью стопы это не очень большая ошибка, ибо, как уже указывалось, в данном случае в быстром беге для увеличения силы мяча особой нужды нет.

За разбегом следуют подход к мячу и замах бьющей ногой. Ее надо поворачивать наружу так, чтобы продольная плоскость стопы была перпендикулярна направлению удара, а линия подошвы — параллельна почве. Ударяющая нога чуть согнута в колене так, чтобы нижняя часть стопы находилась в 6—7 см от почвы (расстояние центра мяча от земли в этом случае составляет приблизительно 12 см). Из этого положения ударяющая нога слегка отводится назад. Опорная нога находится в 10—15 см от мяча, колено немного согнуто, продольная ось стопы почти параллельна направлению удара.

Ударяющую ногу не следует слишком отводить назад. Угол между почвой и голенью во время замаха не превышает 45—50°.

Верхняя часть тела слегка наклонена вперед, взгляд направлен на мяч. Руки находятся вдоль тела и обеспечивают равновесие. Рука, противоположная ударяющей ноге, согнута в локте и движется немного вперед, другая остается около тела.

После подхода к мячу и замаха бьющей ноги происходит ее выпрямление, или этап сближения с мячом. Это движение начинается от бедренных мышц. В начале движения мышцы колена и стопы расслаблены, но в момент удара, чтобы обеспечить более напряженную ударную поверхность (т. е. ударяющий рычаг), должны быть напряжены. Выпрямление ноги должно быть мощным, однако речь скорее идет о толчке, а не об ударе. В зависимости от того, какую мы намерены сделать передачу, низкую или высокую, наносить удар следует в середину мяча или ниже его центра.

При ударе положение тела, по существу, не изменяется. Однако верхняя часть его несколько отклоняется назад (от бедра опорной ноги). Отклон еще более усиливается при так называемом сопровождении. В момент удара положение рук также практически остается без изменений.

После завершения удара ногу не следует останавливать, а после расслабления временно напряженных мышц ударяющая нога слегка продолжает движение вслед за мячом. Этим обеспечивается более продолжительный полет мяча (рис. 11).

Приведенное описание касается удара по мячу, находящемуся в покое или катящемуся по грунту. При обработке мяча с лёта или после отскока от грунта техника удара несколько изменяется.

Техника удара внутренней частью стопы по мячу с лёта

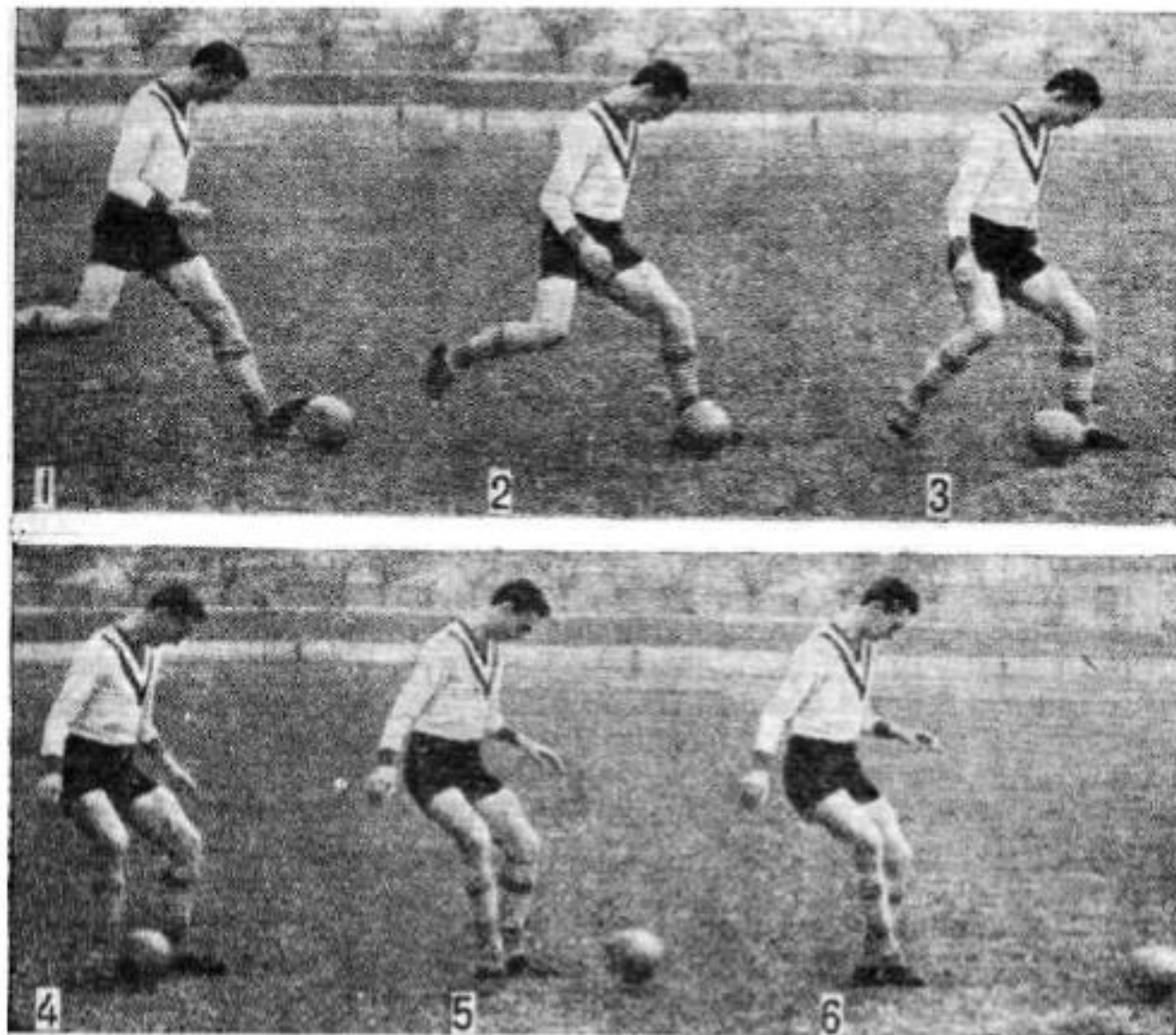


Рис. 11

Если мяч падает круто, техника удара внутренней частью стопы изменяется, поскольку колено ударяющей ноги должно сгибаться больше и по мере необходимости стопа встречается с мячом на высоте. Менее продолжительны также отвод ноги назад и сопровождение мяча.

При передаче круто падающего мяча внутренней частью стопы нужно уделять внимание правильному ее положению. Следует не упускать из виду, что угол, под которым мяч опускается, и угол, под которым он полетит после удара, в принципе одинаковы. Из этого вытекает, что продольную плоскость стопы ударяющей ноги футболист должен привести в положение, соответствующее углу «поступления» мяча и углу, под которым намечается передать мяч дальше. Подготовить соответствующим образом плоскость стопы трудно лишь начинающему. Опытный игрок обладает настолько хорошим «чувством управления мышцами», что для него эта проблема решается просто и естественно.

В положении тела и рук значительных изменений нет. Если мяч передается по крутой дуге, то верхняя часть тела несколько более обычного отводится назад в бедре опорной ноги. Техника удара по мячу, отскакивающему от земли, не отличается от вышеизложенной, только сам удар несколько более сложный. Это в первую очередь касается удара по мячу, незначительно отскакивающему от земли. Новичку не под силу такой удар, ибо позиция игрока при его выполнении диктуется точкой отскока мяча, определить которую начинающему затруднительно. Необходимо не упустить момента, когда мяч будет отскакивать от земли.

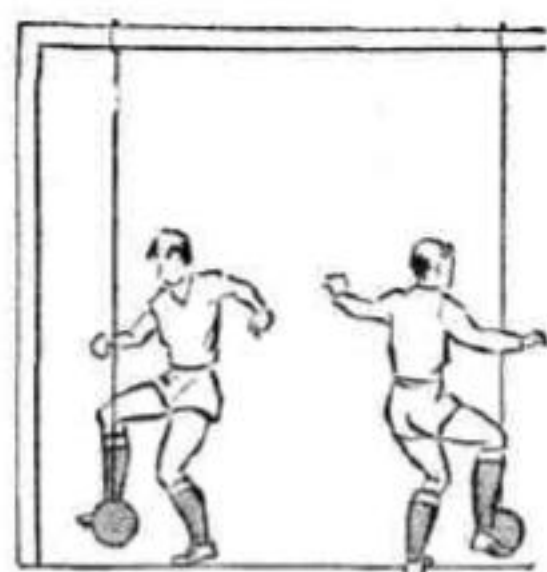


Рис. 12

Обучение удару внутренней частью стопы

После объяснения и показа техники в качестве вступительного упражнения следует выполнять удары по подвешенному мячу.

Мяч на шпагате подвешивается к потолку спортивного зала (на футбольном поле — к перекладине ворот). Обучающийся бьет по слегка качающемуся мячу в момент его приближения внутренней частью стопы (рис. 12). Надо стремиться, чтобы мяч все время следовал в одной плоскости без бокового вращения.

Если нельзя подвесить мяч, футболист сам держит его за шпагат (рис.

13). Однако при этом выполнение упражнения усложняется, ибо шпагат короткий и мяч подлетает к ноге быстрее.

Эти два вводных упражнения, естественно, еще не дают качественной техники удара внутренней частью стопы. Цель их в том, чтобы обучаемые «почувствовали» ту часть поверхности стопы, которой в последующем надо бить по мячу. Упражнение выполняется обеими ногами.

Затем приступают к обучению ударам внутренней частью стопы в следующем порядке:

- 1) выполнение ударных движений стоя, без мяча;
- 2) удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, стоя, партнеру или в стенку; мяч устанавливается на расстоянии 15—20 см от опорной ноги;
- 3) удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, после того как сделан 1 шаг. Бьющий становится в 60-70 см от мяча так, чтобы тот находился на одной линии с ударяющей ногой; затем, сделав шаг, резко останавливается у мяча и, слегка ударив, направляет его партнеру, стоящему в 4—5 м, или в стенку. Партнер берет мяч в руки и устанавливает перед собой;
- 4) удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, партнеру или в стенку после нескольких шагов медленного бега;
- 5) футболист слегка откатывает рукой мяч, бежит за ним и внутренней частью стопы передает его партнеру или ударяет в стенку;
- 6) партнер, стоя напротив, несильно подает мяч, который следует возвращать ударом сперва стоя на месте, а затем после медленного разбега;
- 7) обучающийся, находясь в 3—4 м от стенки, ударом направляет в нее неподвижный мяч и отскакивающий мяч возвращает к стенке сначала одной, а потом попеременно обеими ногами;
- 8) передача партнеру мяча, подкатываемого сбоку. Бить по нему надо более отдаленной ногой; при ударе обучаемый стоит точно напротив партнера, которому собирается направить мяч. В



Рис. 13

этом упражнении обучаемые, стоя треугольником в 4—5 м один от другого, поочередно подкатывают мяч друг другу и бьют по нему;

9) два футболиста попеременно передают друг другу мяч, меняя ногу. Расстояние между ними то увеличивается, то сокращается (6—10 м). После этого можно приступить к ударам по летящему мячу;

10) мяч, переданный стоящим напротив партнером, вернуть ему также по воздуху (по дуге) после того, как мяч во второй раз отскочит от земли;

11) то же, что в упражнении 10, но ударять по мячу после первого отскока от земли;

12) мяч, передаваемый стоящим напротив партнером, возвращать ударом еще до того, как мяч коснется земли;

13) упражнения, приведенные в пунктах 10, 11, 12, выполнять так, чтобы сам футболист делал высокую передачу в стенку;

14) отработка удара внутренней частью стопы по подвешенному мячу. Мяч может свободно качаться в любом направлении. Требовать от игрока умения занять правильную позицию;

15) быстрый удар по падающему мячу сразу после соприкосновения его с землей — с места и затем, после нескольких шагов, — с легкого разбега (удар с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом);

16) передача подброшенного партнером мяча прямо ему в руки с ходу после второго, а затем после первого касания с грунтом;

17) два футболиста свободно подают друг другу навесные мячи то с лёта, то после одного или двух отскоков или же с ходу после соприкосновения мяча с грунтом. Расстояние между партнерами время от времени меняется.

Ошибки при ударе внутренней частью стопы

1. После удара мяч получает сильное боковое вращение. Причина этого почти всегда кроется в неправильном положении стопы: продольная ось ее не совпадает с направлением удара, отчего сила прилагается не в направлении центра мяча.

Эта ошибка может быть связана и с тем, что обучаемый стоит не точно против направления удара. В результате даже при правильном положении стопы мяч получается излишне закрученным. Ошибку можно исправить, если нога будет еще более поворачиваться в тазобедренном суставе, что обеспечит соответствующее положение стопы.

2. Частая ошибка (преимущественно неподготовленных футболистов) заключается в резком (щелчкообразном) ударе по мячу. В результате удар получается неточным. Причина ошибки в том, что обучаемый сокращает продолжительность отвода ноги назад и сопровождающего движения.

В интересах более точного посылы мяча, поскольку это допускает ситуация, следует требовать от обучаемых как можно более продолжительного времени приложения силы. Ударное движение по своему характеру должно быть толчковым. Хорошо, если вначале отвод ноги назад и сопровождение будут даже чрезмерно подчеркнутыми.

3. В момент удара мышцы (особенно икроножные и ступни) должны быть несколько расслаблены. Сила удара по мячу из-за недостаточной твердости ударной поверхности ноги уменьшается. Иногда при приеме сильных мячей плоскость ударной поверхности ноги под влиянием силы мяча отклоняется и мяч следует от стопы в нежелательном направлении. При этом, особенно если мяч тяжелее обычного, может произойти растяжение ненапряженных мышц (главным образом колена).

Устранить эту ошибку можно увеличив сопротивление мячу. Следует совершать удары по более тяжелому мячу или даже по набивному. Это вынудит обучаемых в момент удара напрягать мышцы. Если же ошибка связана с излишней расслабленностью мышц или их слабостью, необходимы интенсивные упражнения по укреплению мышц.

Приводимые ниже упражнения направлены на отработку ударов внутренней частью стопы. Формы выполнения их разнообразны. Имеются игровые упражнения, своеобразные соревнования. Одни из них при изменении условий доступны менее подготовленным футболистам, а другие можно предложить высококвалифицированным спортсменам.

В упражнениях, где участвуют двое или более человек, обучаемые периодически меняются ролями.

1. Парные передачи во время бега (рис. 14). Передать

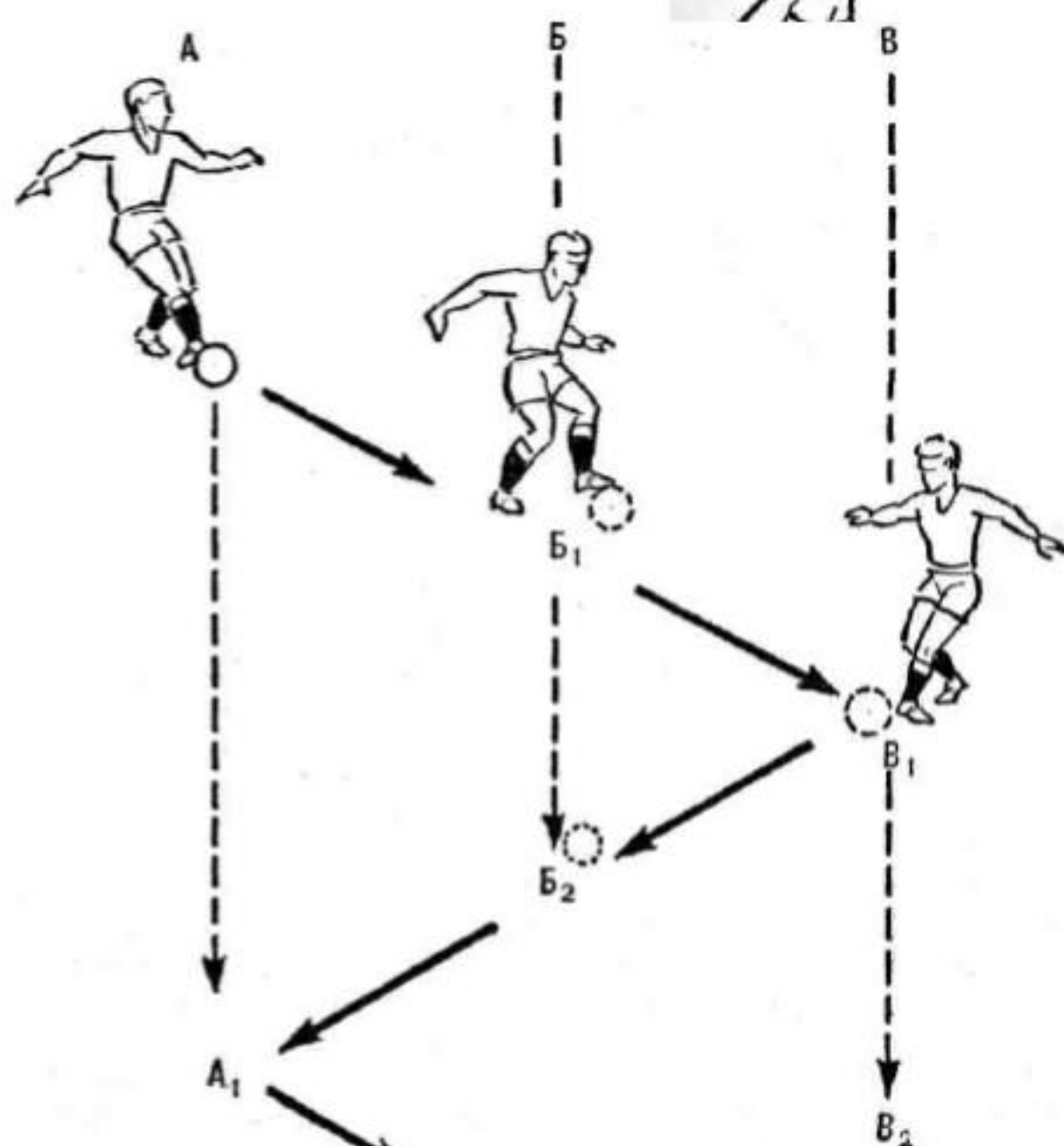


Рис. 15

шеренгами 6—7 м, а между футболистами в шеренге — 5—6 м. После построения первый номер передает мяч второму, тот — третьему и т. д. Последний футболист, получив мяч, возвращает его в обратном порядке. Для соблюдения правильной позиции спортсмены должны бить «наружной» ногой.

Упражнение можно выполнять и соревноваться. Две или более двойные шеренги состояются в том, кто из них в течение упражнения быстрее и без ошибок передаст мяч. Передачи выполняются накатым, но более подготовленные футболисты могут подавать и навесом. Учитываются скорость выполнения упражнения и число совершаемых в ходе передач ошибок.

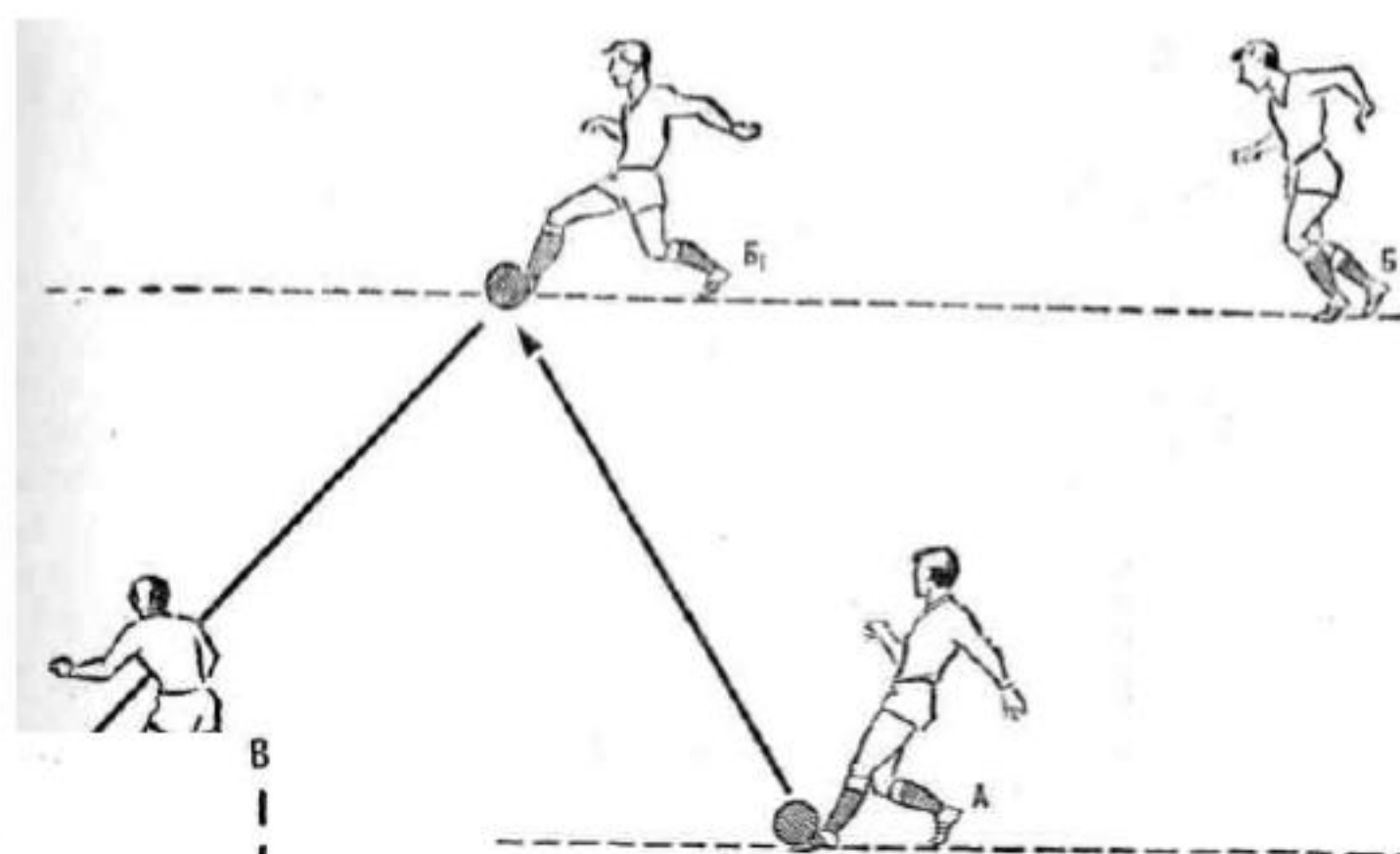


Рис. 14

мяч партнеру «наружной» (т. е. более удаленной от него) ногой так, чтобы он на бегу мог переданный ему накатым, низко или навесом мяч вернуть не нарушая ритма бега и без обработки (удар «наружной» ногой необходим для совершенствования правильного положения игрока по отношению к мячу).

2. Тройная передача во время бега. Три игрока, медленно бегущие почти на одной линии (рис. 15), передают друг другу мяч. Особое внимание уделяется правильной позиции среднего футболиста.

3. Волнообразная подача. Обучаемые выстраиваются в две шеренги (рис. 16). Расстояние между

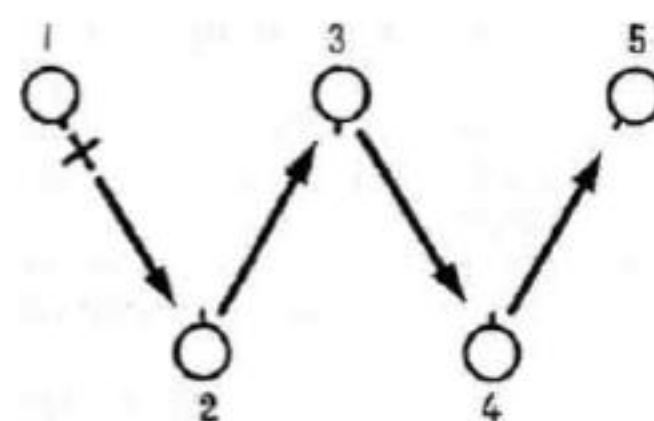


Рис. 16

4. Передача в колонне при смене футболистами мест (рис. 17). Обучаемые выстраиваются в две колонны одна против другой (головные игроки под № 1 и 4 стоят в 5—6 и друг от друга). Первый передает мяч четвертому, после чего бежит по правой стороне своей колонны в конец стоящей напротив. Остальные члены команды проделывают то же самое. Менее подготовленным игрокам разрешаются два касания мяча, более квалифицированные должны выполнять передачу в одно касание. Передачи могут осуществляться накатым или быть навесными.

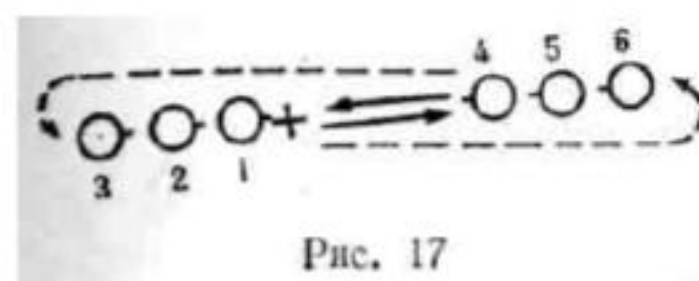


Рис. 17

Для разнообразия футболисты после передачи могут бежать в конец своей колонны.

5. Передача по кругу (рис. 18). Футболист из центра круга поочередно передает мяч партнерам, стоящим по окружности, и принимает его от них. Важно, чтобы находящийся в центре обучаемый занимал правильную позицию по отношению к удару. Передачи направляются вправо и влево, правой и левой ногой. При выполнении упражнения опытными игроками порядок передач не устанавливается.

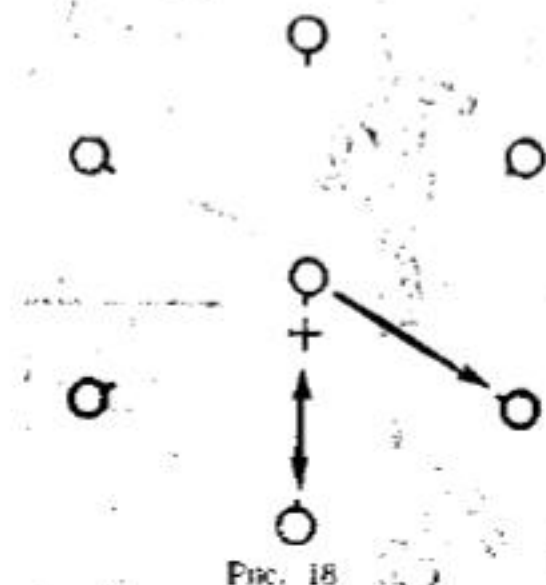


Рис. 18

В последующем, когда футболисты хорошо освоят удар внутренней частью стопы, стоящие по кругу могут направлять мяч в центр ударом с разбега.

6. То же упражнение, но игроки медленно бегут по кругу то вправо, то влево (рис. 19) и направляют мяч в центр «наружной» ногой.



Рис. 19

7. Передача по кругу со сменой места. Футболисты, стоящие по кругу, передают мяч один другому. После передачи игрок бежит на место того, кому он направил мяч, и т. д. (рис. 20).

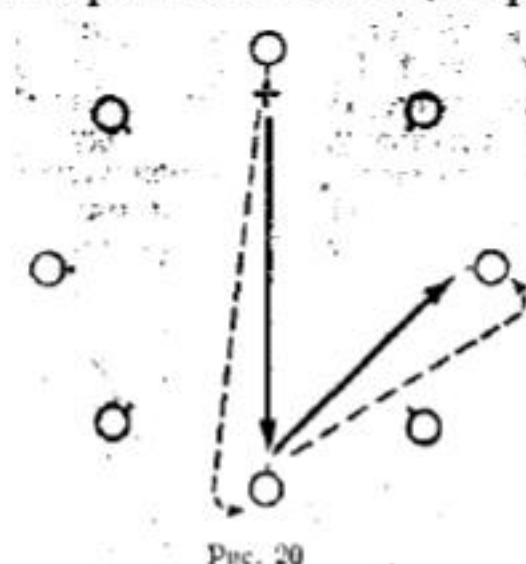


Рис. 20

Нельзя передавать мяч находящемуся рядом. Меняться местами следует по возможности с дальним партнером.

На первых порах упражнение можно выполнять и без смены места.

8. Два футболиста, находясь в 8—10 м один против другого, передают мяч друг другу внутренней частью стопы так, чтобы на низкий мяч одного другой отвечал высоким. Затем игроки меняются ролями (рис. 21). Для возвращения низкого мяча навесным ударяющая нога должна подойти под мяч, который следует поднять. Стоящий напротив игрок возвращает поступающий навесом мяч после второго отскока низко и по возможности ударом с ходу по мячу в момент соприкосновения его с грунтом.

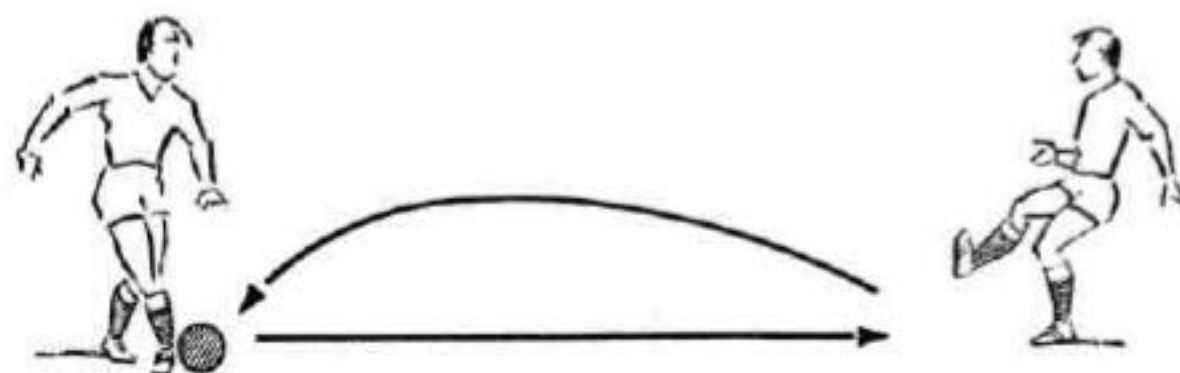


Рис. 21

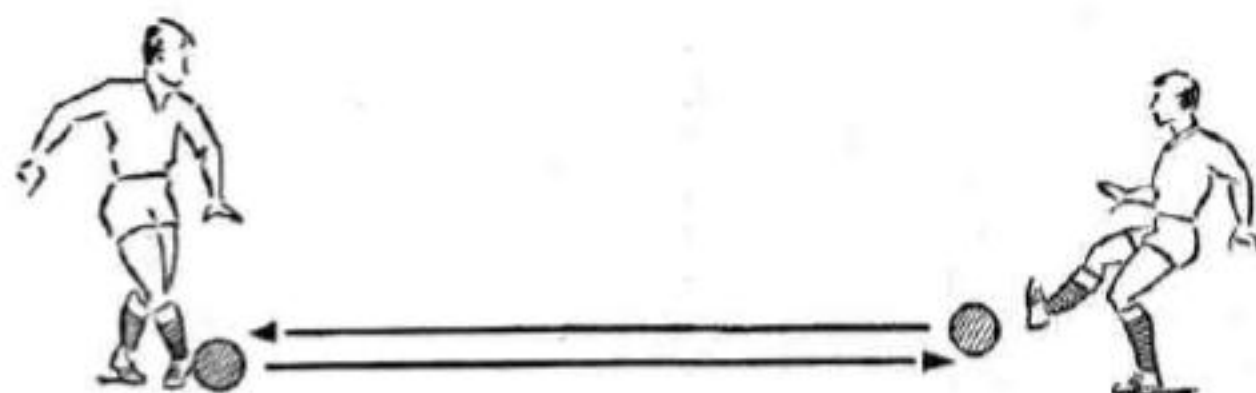


Рис. 22

сталкивались.

10. Тройная передача одним мячом (рис. 23). Третий футболист передает второму мяч, полученный от первого, а поступающий обратно от второго мяч — первому и т. д.

9. Парная передача двумя мячами. Футболисты, стоя друг против друга на расстоянии 6—8 м, каждый со своим мячом (рис. 22), одновременно выполняют передачи попеременно обоими мячами. При передачах следить, чтобы мячи не

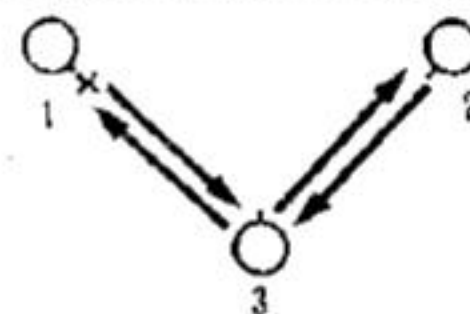


Рис. 23

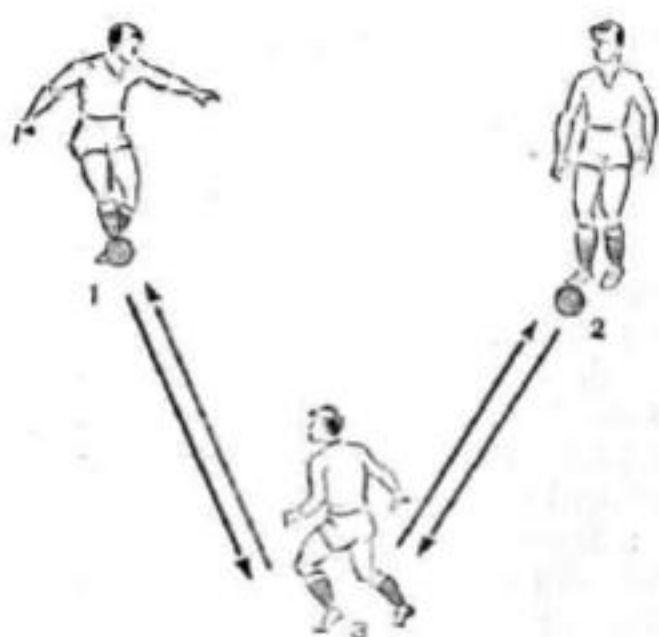


Рис. 24

11. Тройная передача двумя мячами (рис. 24). Первый и второй футболисты имеют по мячу. Первый передает мяч третьему, который с ходу возвращает его. В момент, когда третий возвратил мяч первому, второй передает

третьему свой мяч. Таким образом третий футболист быстро возвращает партнерам мячи, поочередно получаемые от них. Затем место третьего занимает первый, а потом второй.

12. Парные передачи мяча на месте, перебрасывая через партнера, стоящего посередине. Первый и третий футболисты, находясь в 10—12 м друг от друга, подают навесные мячи выше головы второго так, чтобы мяч можно было возвратить после отскока от грунта, а затем после удара с лёта или ударом с ходу по мячу, соприкасающемуся с грун-

том.

Партнер, стоящий посередине, вначале совершенно пассивен (можно вместо него ставить барьер). В дальнейшем ему можно позволить прыжки с места (рис. 25).

Находящийся в центре время от времени меняется ролями с партнерами. Смена может производиться в момент, когда футболист, стоящий в центре, бьет головой, а если он вратарь, то когда касается

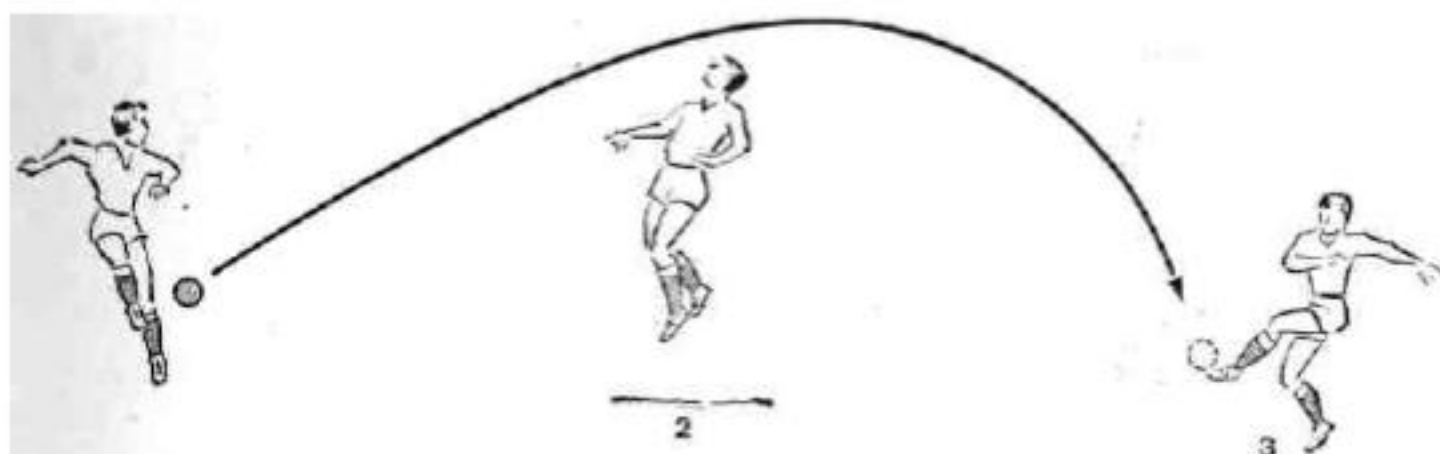


Рис. 25

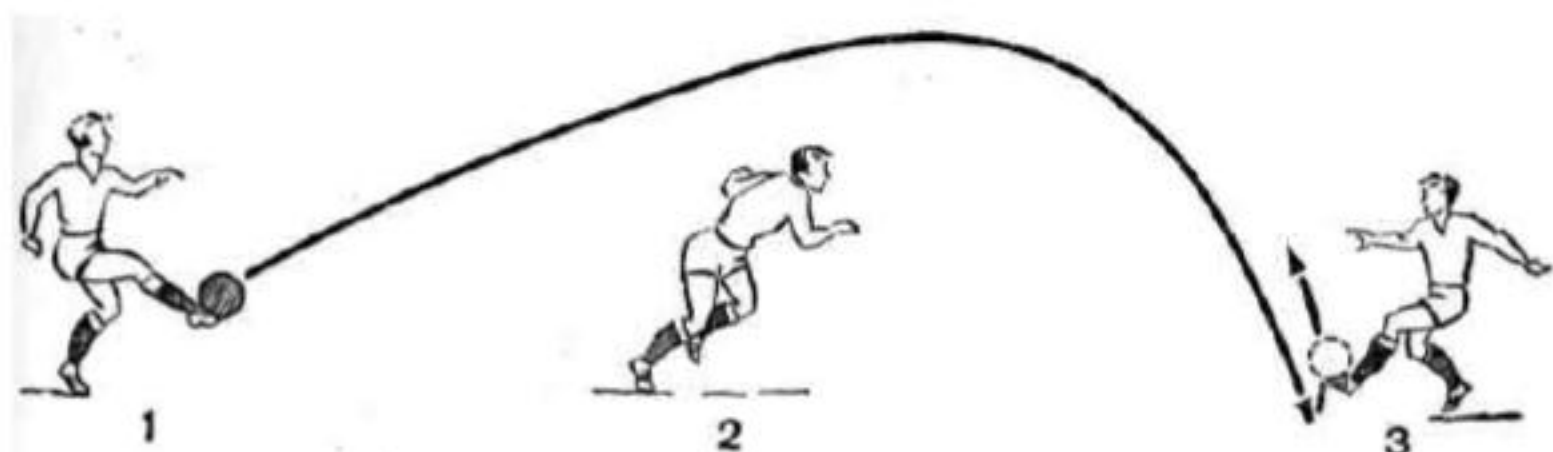


Рис. 26

старается отнять мяч у партнеров (рис. 26). Замена происходит в момент, когда второй футболист сумеет помешать первому или третьему выполнить передачу. Нельзя, чтобы второй останавливался перед каким-либо игроком. Он должен постоянно бегать за мячом.

Еслидвигающийся в центре игрок не сможет отобрать мяч, то через некоторое время (но не ранее чем через 1—1,5 мин.) необходимо сделать замену, ибо для футболиста, находящегося в середине, это очень утомительное задание.

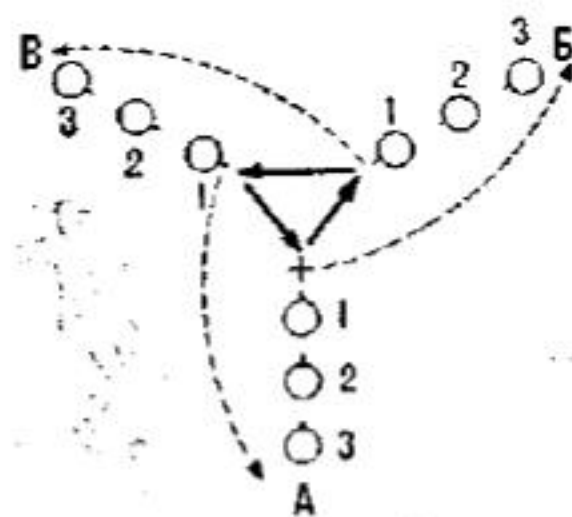


Рис. 27

14. Передача в колонне по три с заменой места. Футболисты становятся в колонну по три, затем колонны выстраиваются звездой. Расстояние между стоящими впереди 7—8 м (рис. 27). Игрок А₁ передает мяч игроку Б₁, после чего перебегает в конец колонны Б. Далее следует передача спортсмена Б₁ спортсмену В₂, В₁ соответственно перемещается в конец другой колонны. Затем В₂ передает мяч А₂ и т. д.

Менее подготовленные футболисты могут делать два касания, более опытные должны передавать мяч в одно касание.

Чем меньше игроков в колонне (три или два человека), тем больше польза от упражнения.

15. Построение то же, что и в упражнении 14, но спортсмены перебегают не в конец той колонны, куда передают мяч, а в конец другого ряда (рис. 28). Упражнение требует большого внимания и может быть рекомендовано лишь хорошо подготовленным футболистам.

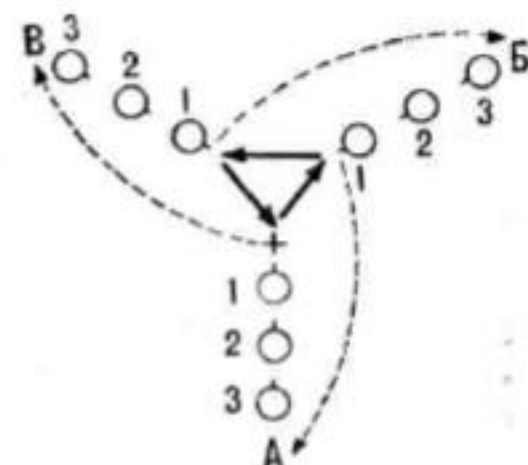


Рис. 28



Рис. 29

16. Парные передачи сквозь расставленные ноги партнера. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 6-7 м, в середине — третий с расставленными ногами (рис. 29). Крайние перекачивают друг другу мяч с ходу и между ногами третьего игрока.
17. То же упражнение можно выпол-

нять и при смене местами (рис. 30). Первый футболист перекачивает мяч третьему между ногами второго, при этом первый и второй меняются местами. Третий сперва подправляет мяч, а потом направляет его второму между ногами первого, после чего меняется местами с первым, и т. д.

Вначале мяч рекомендуется передавать в два касания, поскольку для смены мест очень мало времени. Позднее можно попытаться передавать мяч с ходу в одно касание.

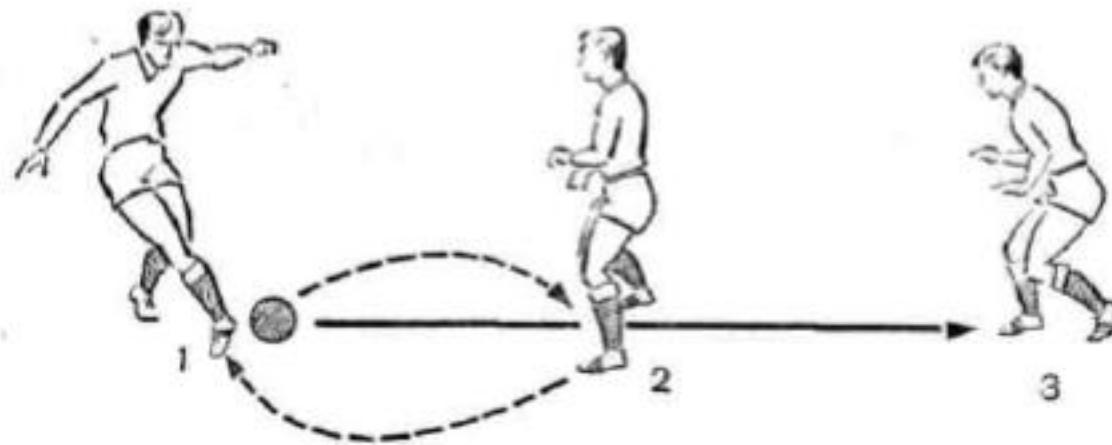


Рис. 30

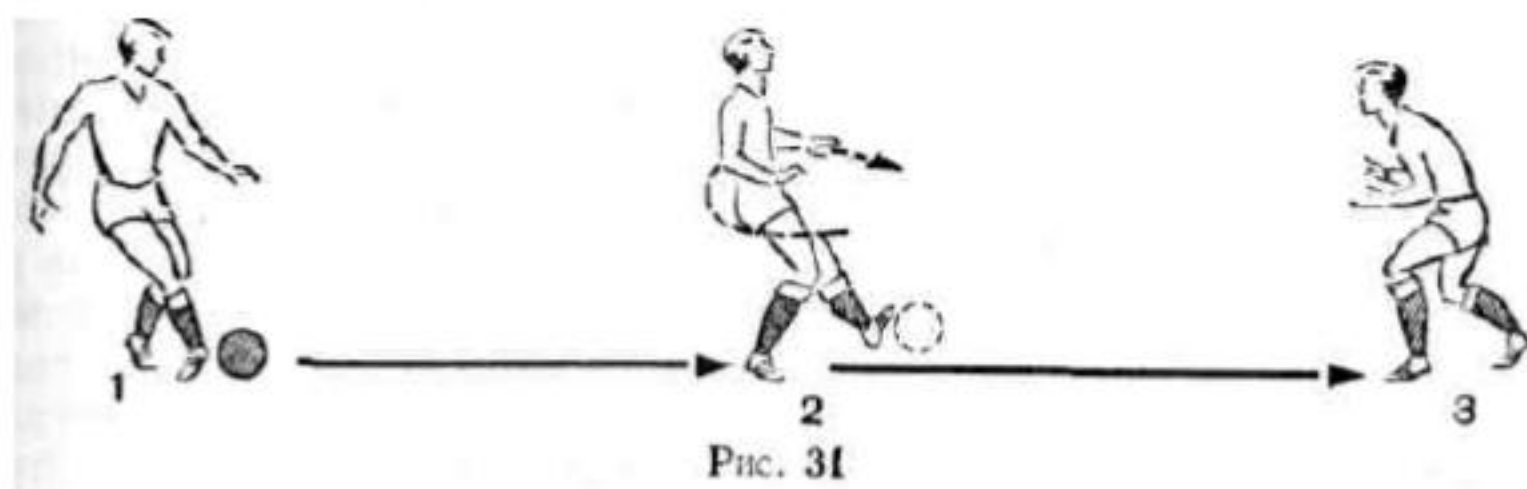


Рис. 31

18. Тройная передача на месте. Футболисты на одной линии в 4—5 м друг от друга (рис. 31). Первый игрок передает низкий или навесной мяч второму, стоящему в середине. Второй полуповоротом направляет мяч третьему, третий —

вновь второму, а тот после полуповорота — первому.

19. Тройная передача с переменой мест. Три футболиста становятся в одну линию в 5—6 м друг от друга (рис. 32). Второй подает мяч третьему накатом или навесом и затем перебегает на его место.

Третий направляет полученный мяч первому и занимает его место. Теперь первый передает мяч второму, уже перебежавшему на край, перебегает на его бывшее место и т. д.

Из-за смены места игроки должны очень быстро передвигаться. Поэтому выполнять упражнение низкими передачами смогут лишь подготовленные спортсмены. Сначала будет более правильным пользоваться навесными передачами. В связи с большой нагрузкой следует часто делать краткие перерывы.

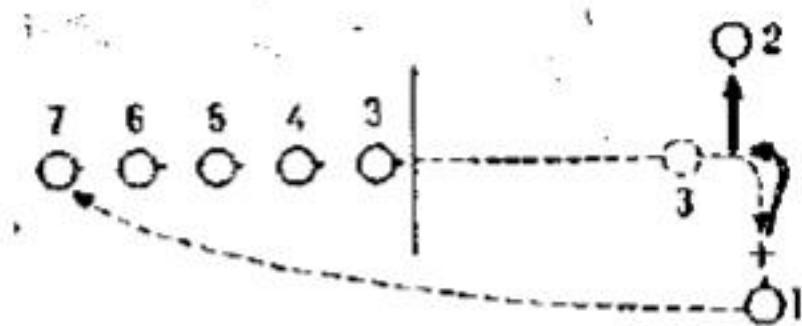


Рис. 33

20. Футболисты выстраиваются в колонну по одному. Перед колонной по обе стороны ее становятся два человека, в 8—10 м друг от друга (рис. 33). Первый подает на середину круто навешенный мяч. На мяч набегает третий и с небольшого поворота передает его второму. В это же время первый бежит в конец колонны, а третий — на место первого. Теперь второй навешивает мяч, а четвертый передает его третьему, стоящему с краю. Четвертый становится на место второго, а второй — вслед за последним футболистом в колонне и т. д.

Упражнение требует большого внимания, в противном случае легко нарушить порядок его выполнения. Эффект будет большим, если в колонне стоит всего два или три человека.

21. Футболисты выстраиваются в две колонны друг против друга. Расстояние между стоящими впереди ко-

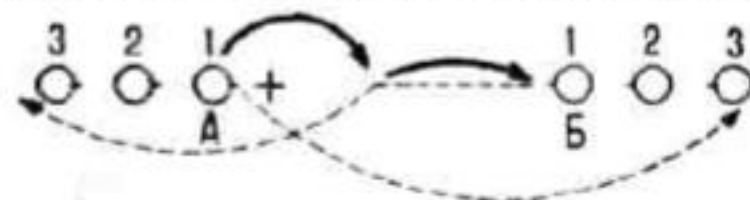


Рис. 34

лонн 10—12 м (рис. 34). Игрок A_1 рукой бросает крутой навесной мяч набегающему игроку B_1 , который с полуповорота передает его B_2 и затем бежит в конец колонны А, а A_1 становится в конец колонны Б. Теперь мяч бросает B_2 . Этот мяч A_2 передает с полуповорота следующему в ряду, после чего происходит смена мест и т. д.

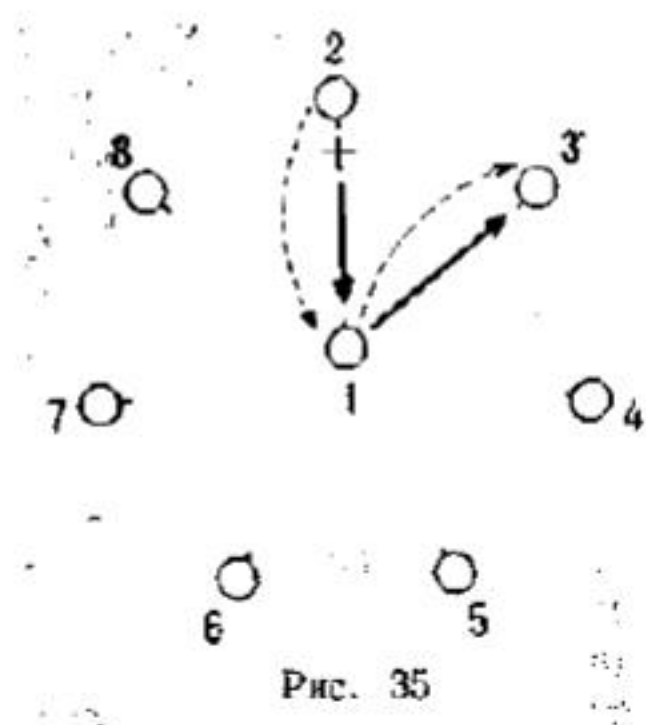


Рис. 35

22. Передача по кругу при смене мест (рис. 35). В центре круга футболист № 1. Передачи начинает один из стоящих по кругу (на рисунке — № 2). Он направляет низкий или навесной мяч первому и затем выбегает на середину. Первый, получив мяч от второго, передает его третьему, а сам бежит на его место. Теперь третий посылает мяч второму, находящемуся в центре круга, и занимает его место и т. д.

Так же упражнение следует выполнять и в противоположную сторону. Заняв правильную

позицию, игрок передает мяч в одно касание. Необходимо внимательно следить за направлением бега, в противном случае футболисты легко могут столкнуться друг с другом.

23. Парные передачи со сменой места. Футболист А «наружной» ногой (на рисунке — правой) накатывает внутренней частью стопы наискосок мяч игроку Б, который, набегаая, направляет одной ногой мяч перед собой, а другой накатывает его A_1 , выбегающему в другую сторону, и т. д. (рис. 36).

Необходимо следить, чтобы футболисты касались мяча «наружной» ногой и действовали поочередно обеими ногами. Движение вперед не должно быть быстрым. Лучше передвигаться широким фронтом.

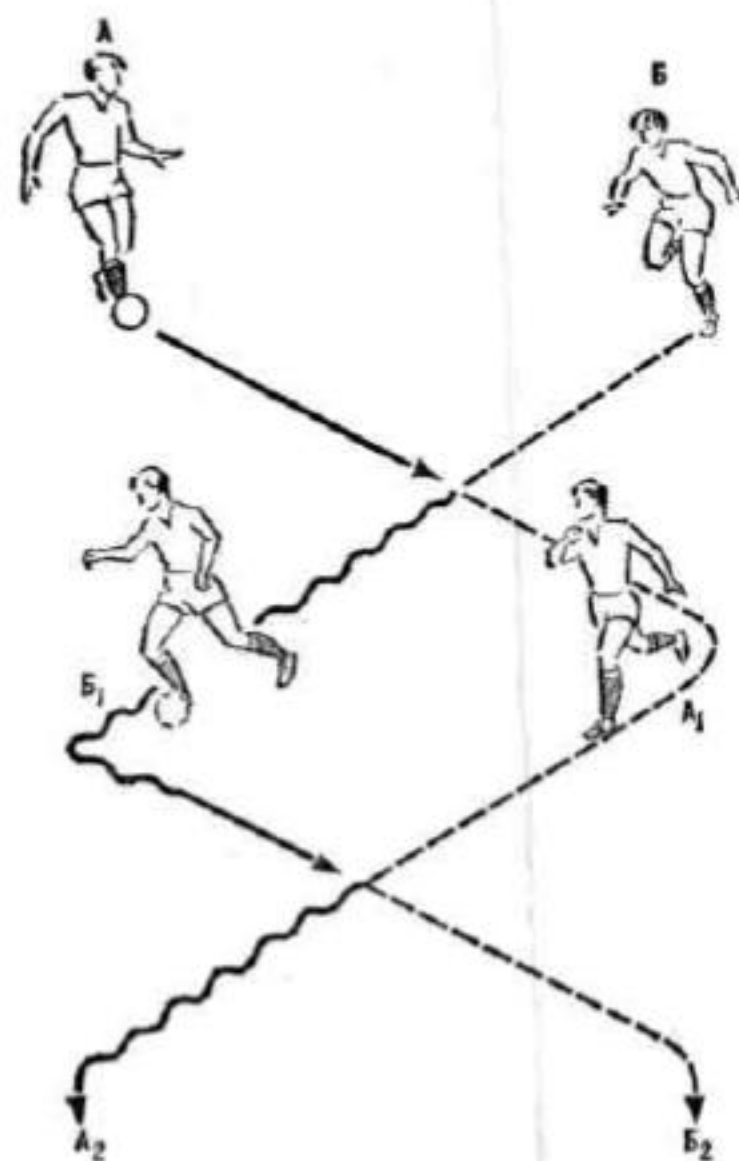


Рис. 36

24. Тройная передача со сменой мест.

Каждый раз мяч вводит в игру стоящий в середине. Игрок Б передает мяч набегающему В, а сам занимает его линию. Спортсмен В посылает мяч в одно касание перед собой, накатывает его А, бегающему по другой стороне, и, пробегая позади него, меняется с ним местами. Футболист А сперва также принимает мяч и передает его B_1 , находящемуся теперь с краю, и т. д. (рис. 37).

Опытные игроки могут передавать мяч без обработки, в одно касание.

25. Навесная передача в цель. Два футболиста становятся в 5—6 м один от другого и передают друг другу навесные мячи через кольцо или квадрат. Высота полета навесных мячей может меняться (рис. 38).

26. Удары в цель по кругу или квадрату, нарисо-

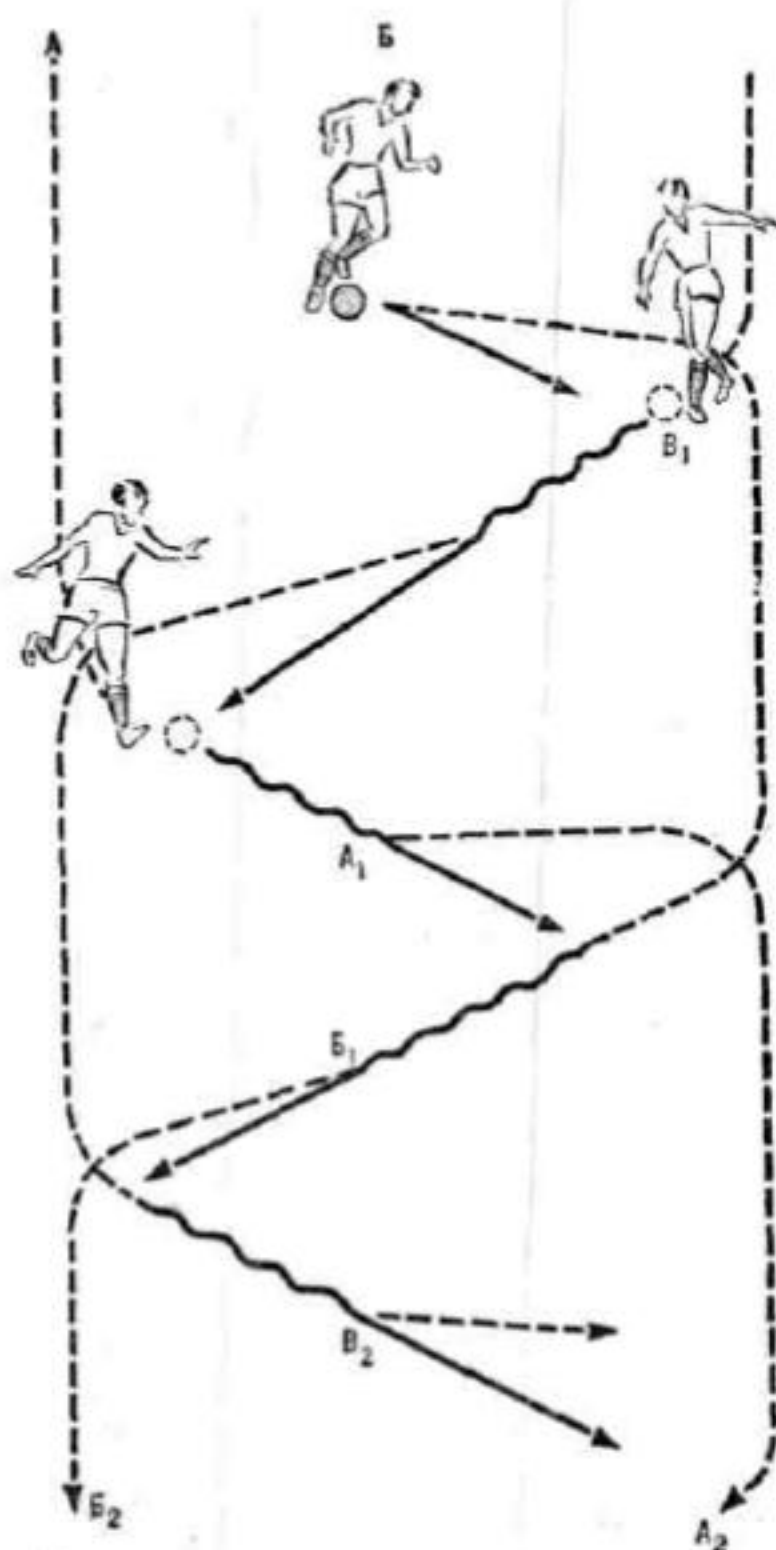


Рис. 37

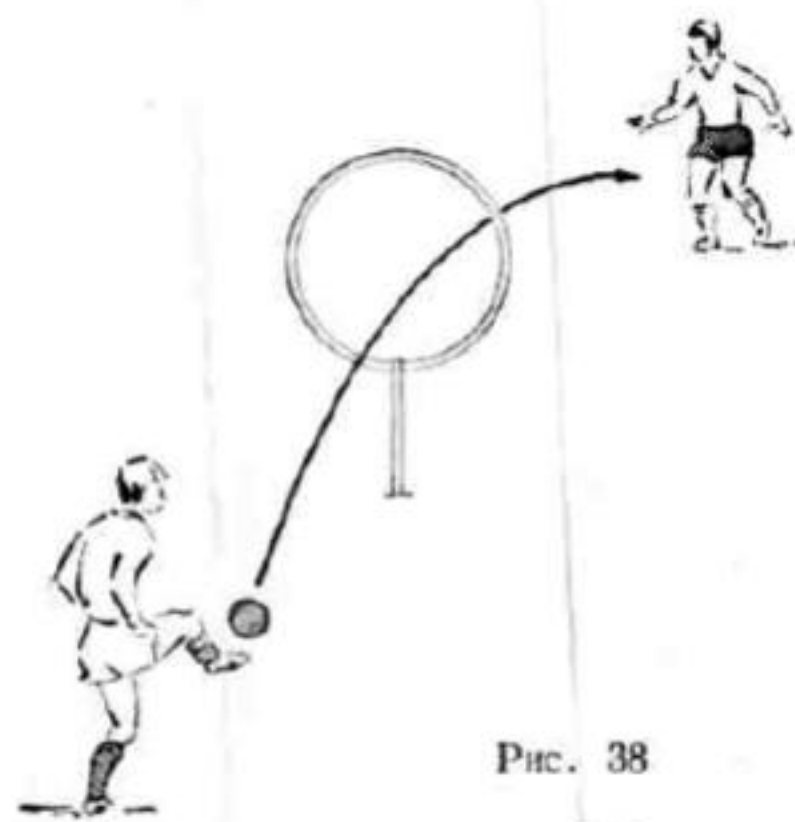


Рис. 38

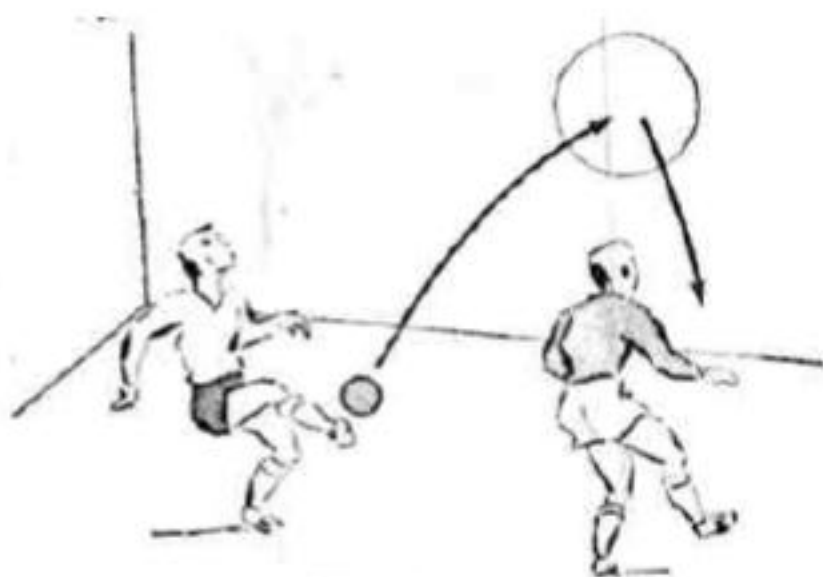


Рис. 39

ванному на стене. Два футболиста, стоя в 3—4 м от стены, поочередно посылают отскакивающий от нее мяч (после первого отскока) в цель, нарисованную на высоте 1,5—2 м (рис. 39). Упражнение может выполняться и как соревновательное (например, кто больше попадет в цель после десяти ударов).

Это упражнение принесет большую пользу, если будет выполняться одним игроком. В таких случаях удар можно производить с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом, или же по мячу с лёта, без соприкосновения его с грунтом.

27. Соревнование «удары в цель». Упражнения в ударах внутренней частью стопы могут выполняться и в виде соревнования в попадании мячом в какой-либо предмет (штанга, палка, воткнутая в землю, лежащий мяч, различные гимнастические снаряды и т. п.).

Популярны состязания в выполнении одиннадцатиметровых ударов. Внутри ворот, на расстоянии 1—1,5 м от штанг, втыкаем на линии ворот флажки (рис. 40). Засчитываются те мячи, которые попадают в сетку в указанном месте.

Соревнования в выполнении одиннадцатиметровых ударов могут также проводиться, когда ворота защищает вратарь. При этом победа присуждается по числу забитых голов.

28. Передача мяча в колонне. Футболисты выстраиваются в колонну по одному. Против нее на расстоянии 5—6 м становится капитан команды (№ 1), который накатывает или навешивает мяч стоящему перед ним игроку. Тот возвращает мяч обратно и бежит в конец колонны и т. д. (рис. 41). Капитана следует периодически менять.

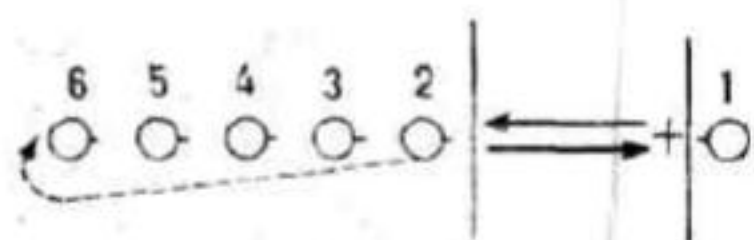


Рис. 41

Эффективность и в данном случае будет большей, если в колонне всего два-четыре человека. Дальность бега после возвращения мяча также следует устанавливать в зависимости от возможностей футболистов.

Это упражнение тоже может выполняться как соревновательное между несколькими колоннами или в виде эстафеты. Побеждает колонна, в которой стоявший впереди в начале игры футболист ранее своего соперника вновь возглавит колонну, причем мяч должен быть у капитана команды.

29. «Полукружная» эстафета с мячом. Футболисты выстраиваются полукругом, один становится в середине (рис. 42). Он и вводит мяч в игру, низко или навесом передавая его футболисту, стоящему в полукруге крайним, тот передает мяч обратно в центр, откуда следует передача стоящему в полукруге вторым, и т. д. Когда мяч попадет к последнему футболисту, тот ставит его перед собой или, взяв в руки, бежит в центр, а первый на другом фланге полукруга становится на крайнее место. Так продолжается до тех пор, пока первый опять не станет в центр. Побеждает команда, спортсмен которой, начинавший игру, поспеет раньше в середину полукруга.

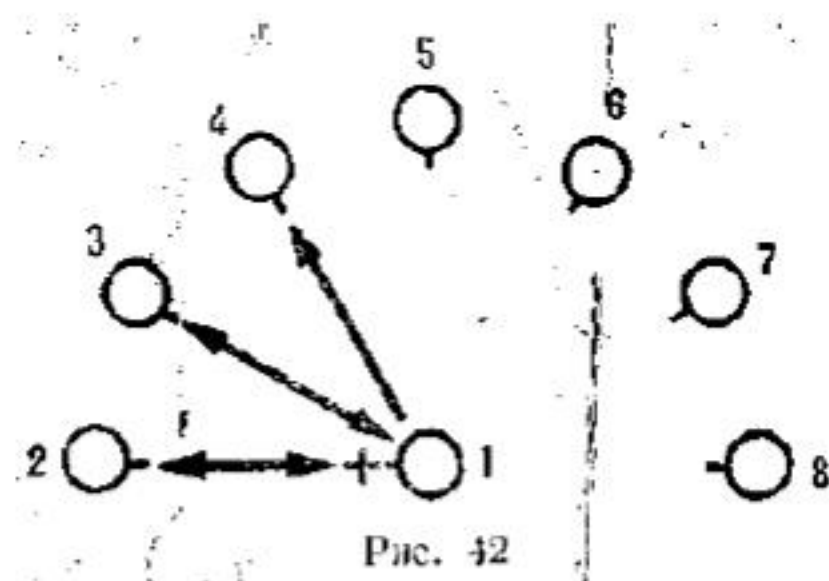


Рис. 42

Опытные футболисты могут выполнять эти передачи при смене местами. Крайний игрок в полукруге передает мяч стоящему в центре, а сам бежит в центр. Первый посылает мяч третьему и уходит со своего места. Третий опять передает мяч в центр и бежит в середину и т. д. Надо заметить, что осуществляющий передачу всегда бежит на место того, кому он направил мяч.

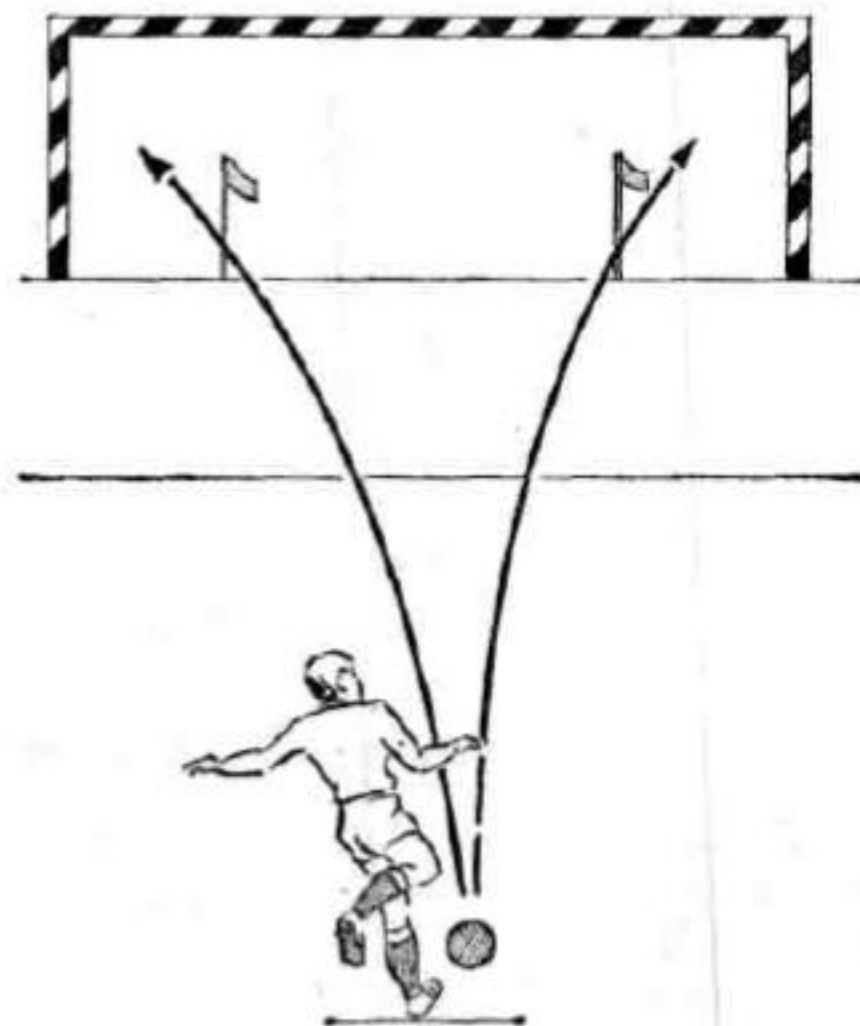


Рис. 40



Рис. 43

стопы мы констатировали, что никакой другой удар не может сравниться с ним по точности. Как недостаток отмечалось, что сила удара по мячу, посланному внутренней частью стопы, а следовательно, и длина его полета из-за ограниченной возможности замаха ноги относительно небольшие. Направление мяча по высоте тоже не дает особых возможностей варьирования (имеются в виду главным образом мячи, пробиваемые с земли). Внутренней частью стопы трудно принять лежащий или катящийся по земле мяч, отчего почти невозможно посылать с грунта на короткие расстояния полуввысокие или высокие мячи.

Именно здесь и может пригодиться удар внутренней частью подъема. С одной стороны, он хорош для передачи сильных мячей на сравнительно далекие расстояния. Кроме того, в случае необходимости можно посылать мяч по достаточно высокой траектории и на относительно небольшое расстояние.

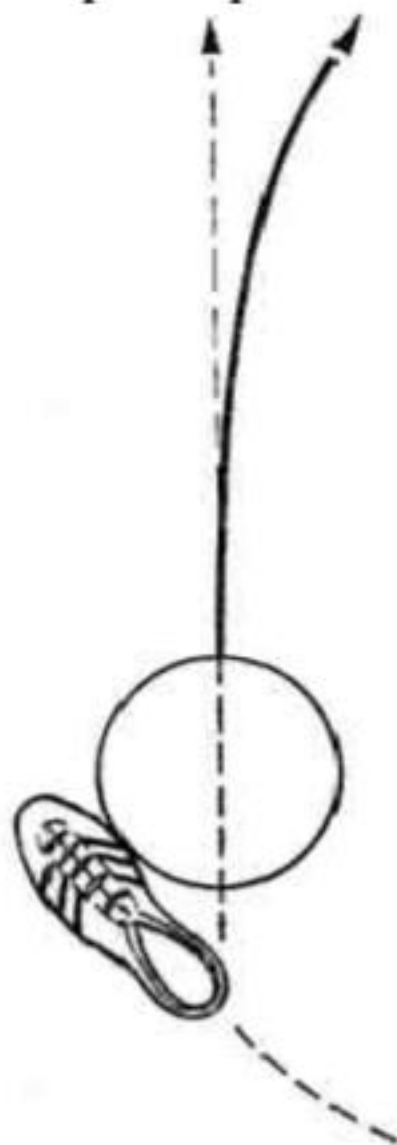


Рис. 45

Удар внутренней частью подъема обычно уступает по точности удару внутренней частью стопы (это естественно, если учесть величину и поверхность ударной поверхности), однако он более эффективен при передачах крученых или высоких мячей.

Вообще возможности этого удара почти не ограничены. Он пригоден для коротких передач, передач вдоль линии поля, диагональных передач, отбойных и свободных ударов, ударов по воротам. Несмотря на то, что по силе и дальности полета мяча удар, сделанный серединой подъема, и превосходит удар внутренней его частью, последний все же более распространен, чем удар серединой подъема. Преимущество удара внутренней частью подъема состоит в том, что игрок, главным образом начинающий, не боится повредить стопу, что может произойти при ударе серединой подъема. Ведь продольная ось стопы (а точнее — носок бутсы) в момент удара направлена наружу, отчего и редки случаи, когда носком ударяют в грунт.

Техника удара внутренней частью подъема

Разбег для удара по неподвижному мячу надо делать с расстояния 6—7 м от него. Направление разбега не совпадает с последующим направлением мяча, как при ударе внутренней частью стопы. Если удар производят ногой, то разбег надо начинать справа от линии направления полета мяча (рис. 45), в противоположном случае — слева (рис. 46). Угол поворо-

та зависит от того, насколько предполагается закрутить мяч. Однако угол разбега не должен превышать 45° к направлению намечаемого движения мяча.

30. «Держи в воздухе!» Игроки становятся произвольно на поле или в физкультурном зале и передают мяч внутренней частью стопы, стремясь удержать его возможно дольше в воздухе (рис. 43).

Упражнение можно использовать и в качестве соревновательного: какая из двух-трех групп дольше продержит мяч в воздухе. По свистку группы одновременно начинают передачу. Засчитываются только удары внутренней частью стопы. Для менее опытных допускается, если мяч при передаче один раз коснулся земли или пола.

Удар внутренней частью подъема

Внутренней частью подъема мы называем внутреннюю поверхность его от фаланги большого пальца до голеностопного сустава (рис. 44).

При описании и оценке удара внутренней частью



Рис. 44

Разбег делается с равномерным ускорением. Шаг перед подходом к мячу немного удлинен. При подходе к мячу опорная нога расположена чуть дальше от мяча, чем при ударе внутренней частью стопы (примерно в 25—30 см в стороне от него). Продольная плоскость стопы образует определенный угол с направлением удара. Голеностопный сустав находится рядом с мячом, на линии его центра. В случаях, когда предполагается послать полувысокий или высокий мяч, стопа немного не доходит до мяча, оставаясь позади него.

При подходе к мячу плечо со стороны опорной ноги надо сдвинуть чуть вперед, а плечо со стороны ударяющей ноги — чуть назад. Опорную ногу нужно слегка согнуть в коленном и голеностопном суставах, туловище повернуть в тазобедренном в сторону, противоположную ударяющей ноге. Верхнюю часть тела слегка наклонить вперед, руками поддерживать равновесие. Рукой со стороны, противоположной ударяющей ноге, при подходе к мячу и взмахе ногой надо поддерживать равновесие. Периферическим зрением следить за мячом.

Одновременно с последним, удлиненным, шагом разбега ударяющая нога заносится назад.

Ударящую ногу надо повернуть в тазобедренном суставе настолько, чтобы продольная ось стопы образовала с направлением мяча угол 30—40°. Следовательно, носок бутсы должен быть направлен наружу.

Но ударяющую ногу надо не только повернуть в тазобедренном суставе, но и занести назад. Почти одновременно с размахом назад голень от колена забрасывается назад. Суставы и мышцы в это время еще расслаблены.

Следующий момент — взмах вперед ударяющей ногой и сам удар.

Занесенную назад ногу нужно сильно распрямить (вследствие чего голень выпрямится) и ударить по мячу. В момент соприкосновения ноги с мячом колено уже совсем слабо согнуто. Суставы напряжены. Особенно сильно надо выпрямить стопу в голеностопном суставе.

Стопа ударяет по мячу чуть вбок от его центра, благодаря чему мяч получает небольшое вращение в сторону.

В зависимости от того, какой мяч предполагается послать, высокий или низкий, стопой бьют ниже центра мяча, на одном уровне с центральной точкой или выше нее.

В момент удара туловище отклоняется чуть назад со стороны опорной ноги. Величина отклонения зависит от того, на какую высоту предполагается поднять мяч. При передаче низкого

мяча отклонение назад минимально.

Положение рук в момент удара не изменяется. Центральное зрение направлено на мяч.

Замах ударяющей по мячу ноги проходит (если смотреть сверху) по небольшой кривой. Радиус кривизны дуги на конечном участке удара и при сопровождении увеличивается.

В момент удара по мячу ударяющая нога полностью выпрямляется в колене и по возможности подается вперед в тазобедренном суставе. Мышцы в это время надо расслабить. После завершения сопровождающего движения ударяющая нога в связи с ее путем по дуге заносится чуть накрест перед телом, как и рука со стороны, противоположной ударяющей ноге. Рука, одноименная ударяющей ноге, заносится назад (рис. 47).

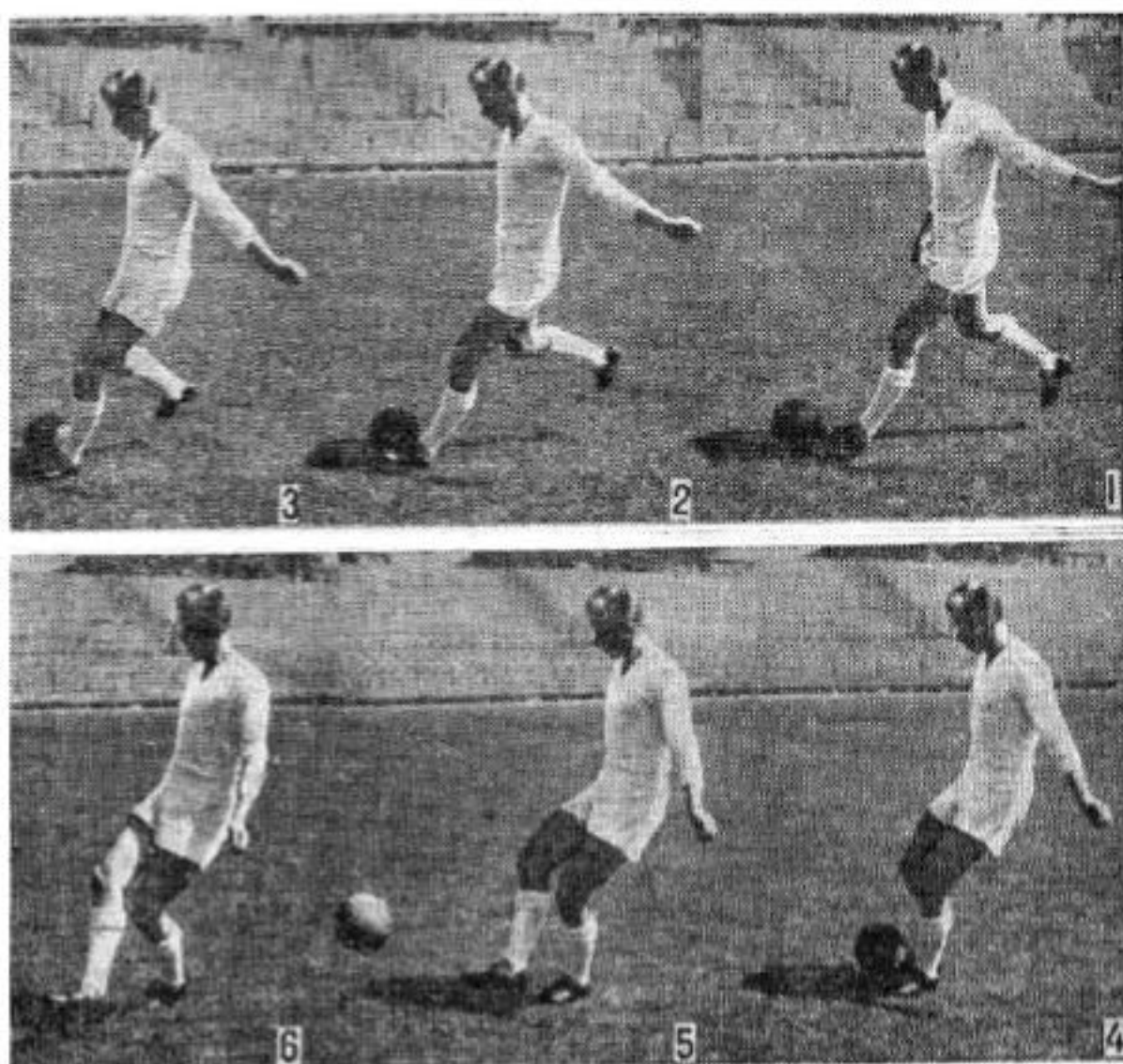


Рис. 47

Отклонение туловища назад будет наибольшим после завершения сопровождения, однако после опускания ударяющей ноги на землю туловище быстро выпрямляется.

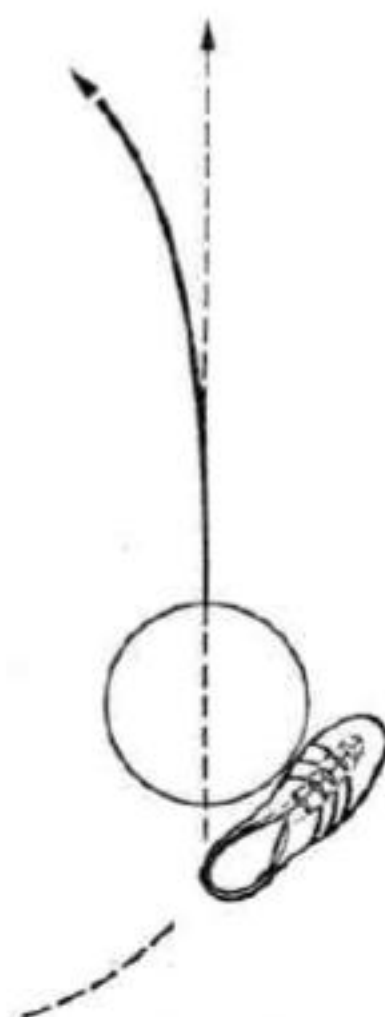


Рис. 46

Техника удара внутренней частью подъема, по существу, тождественна технике удара по мячу, остановленному на грунте, или катящемуся по грунту, или передаваемому по воздуху, независимо от направления его движения. Однако первая фаза основного механизма — разбег — зачастую не выполняется, если мяч движется навстречу. В подобном случае силу, получаемую инерцией разбега, компенсирует скорость движения мяча. Эта скорость после столкновения его со стопой переходит в полезную энергию, повышающую силу удара по мячу и увеличивающую расстояние, на которое он посылается.

Какой ногой бить принимаемый мяч? Этот вопрос не вызывает сомнений, если мяч поступает по воздуху или накатом по земле прямо к принимающему его футболисту и имеется намерение послать мяч обратно в том же направлении. Совсем небольшим, почти незаметным, передвижением в сторону можно обеспечить правильный подход к мячу. Не вызывает забот и отбивание мяча, получаемого сзади по ходу движения футболиста. Нужно подождать, чтобы он оказался перед ударяющей ногой, и выполнить такое же движение, как после толчка мяча собственной ногой. Гораздо большие проблемы возникают, если надо ударить внутренней частью подъема мяч, полученный со стороны, спереди или сзади, особенно если он послан сильно.

В подобном случае безразлично, какой ногой бить. Если предполагается сделать удар внутренней частью подъема, надо исходить из общего принципа (особенно когда речь идет о малоопытном футболисте) — удар по мячу всегда выполняется «наружной» ногой.

Условие точного и сильного удара — достаточно большая площадь подъема ноги, соприкасающаяся с мячом.

Если, например, мяч приближается с правой стороны, то внутреннюю часть подъема правой ноги было бы трудно по всем правилам подготовить к приему мяча или же с размаху ударить ею по нему. Слабо подготовленный игрок не может точно согласовать скорость мяча и замаха бьющей ноги. В результате удары по мячу бывают выполнены неверно, а мячи — неточны. Этот вид удара не позволяет футболисту использовать и силу принимаемого мяча, так как производимый им удар скорее носит характер отведения, а настоящего столкновения с мячом, по существу, и нет.

Если принимаемый со стороны мяч ударить внутренней частью подъема противоположной ноги, то с помощью правильного удара можно использовать энергию принимаемого мяча. Замах ударяющей ноги в направлении, противоположном тому, в котором движется мяч, способствует и более точному попаданию по мячу, что было обеспечено возможностью более спокойно и правильно сделать подход к нему.

Бывают, однако, случаи, когда некогда ждать, пока мяч достигнет противоположной ноги. В некоторых ситуациях нецелесообразно выполнять удар, которому может помешать находящийся на другой стороне игрок соперника. В таких случаях приходится как можно скорее отбить получаемый мяч, иногда ногой, которая находится ближе к получаемому мячу.

Следовательно, если позволяют обстоятельства, получаемый сбоку мяч надо передавать противоположной ногой. Однако, если этого требует обстановка, целесообразно отбивать мяч ногой, находящейся со стороны мяча, или же применить какой-нибудь иной способ (например, удар внешней частью подъема).

Обучение удару внутренней частью подъема

Перед тем как перейти к обучению этому удару, рекомендуется в виде подготовительного упражнения заниматься с подвешенным мячом.

Обучение начинающих футболистов удару внутренней частью подъема (после соответствующей разминки и подготовительных упражнений) производится в следующем порядке:

- 1) выполнение пружинящих движений несколько раз подряд, сперва на месте, а затем с легким разбегом в несколько шагов;
- 2) удар по остановленному мячу с места партнеру, стоящему напротив на расстоянии 5—6 м (мяч не отрывается от грунта);
- 3) из положения стоя за мячом наискось, в 1—1,5 м от него, удлиненным шагом, подобным прыжку, стать рядом с мячом и низким ударом направить его стоящему напротив партнеру. На этой стадии обучения можно обозначить место опорной ноги;
- 4) то же упражнение, только посыл мяча полувысоким ударом в руки партнеру, находящемуся на расстоянии 6—7 м;
- 5) стать в сторону от направления удара, после разбега в несколько шагов повернуть к мячу и сначала посылать его по земле, а затем направлять полувысокие мячи партнеру или в стенку;

6) посылать с места мячи, которые несильно накатывает партнер, обратно, а затем после медленного разбега направлять легкие низкие и полувысокие мячи в руки партнеру, стоящему на расстоянии 8—10 м;

7) после разбега к мячу, подкатываемому наискосок из-за спины, передавать его партнеру, находящемуся на расстоянии 10—12 м, ногой, противоположной направлению движения мяча;

8) передача подкатываемого наискосок мяча ударом «противоположной» ноги третьему партнеру;

9) то же упражнение, только с мячом, подкатываемым со стороны;

10) бросок мяча перед собой и после отскока ударом ноги навешивание его партнеру;

11) посыл отскакивающего от стены мяча после 1—2 отскоков обратно в стену. Это упражнение многократно повторяется;

12) партнер, стоя в 3—4 м против обучаемого, бросает ему рукой навесной мяч, а обучаемый ударом с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом, возвращает его в руки партнера;

13) удар с ходу внутренней частью подъема по мячу, который обучаемый бросает перед собой руками. Бить по мячу после отскока его от грунта. Удар вначале наносить с места так, чтобы иметь возможность заносить ударяющую ногу назад. Позднее делать то же, отходя на шаг, а затем уже после легкого разбега, бросая себе мяч, посылать его партнеру ударом с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом;

14) брошенный с разбега мяч сперва после второго, а потом после первого отскока от земли ударом с ходу посылать в руки партнеру, находящемуся на расстоянии 7—8 м.

Ошибки при ударе внутренней частью подъема

1. Мяч после удара слишком закручивается. Причина может быть в том, что игрок набегает на мяч слишком прямо; это мешает в необходимой степени вывернуть стопу наружу. В результате удар по мячу приходится не позади, вблизи его центра, а по наружной стороне.

2. Некоторые игроки не умеют посылать с грунта полувысокие, а тем более высокие мячи внутренней частью подъема. Причина ошибки — оттесненная стопа не может как надо подойти под мяч. Иногда слишком низкий мяч является следствием излишнего наклона вперед.

3. Частая ошибка (в основном нападающих) состоит в том, что во время удара опорная нога чересчур наклонена назад. Почти во всех случаях это приводит к удару выше ворот.

Для устранения наклона назад рекомендуется продельвать следующее упражнение: сразу же после выполнения удара стараться «противоположной» рукой приблизиться к бьющей ноге.

4. Реже бывает ошибка, когда опорная нога стоит слишком далеко от мяча. В результате ударяющая нога производит излишне сильное «косящее» движение, большая часть замаха действует не в направлении удара, отчего сила удара уменьшается.

5. Другая, реже встречающаяся, ошибка, когда футболист, производя удар внутренней частью подъема, бьет фалангами большого пальца, чуть ли не носком. При этом поверхность соприкосновения с мячом очень мала, что не обеспечивает точного удара.

Ошибка эта часто объясняется следующим. Вероятно, у игрока стопа длиннее обычной, и он боится получить повреждение. Для защитника такая ошибка не страшна, ибо первоочередное требование к его действиям состоит в точной передаче вперед. Однако для игроков, готовящих активные действия, или нападающих она, безусловно, вредна. Чтобы устранить ее, опорную ногу надо временно ставить дальше от мяча. Если же задержка возникает из-за неправильного ощущения движения, то в период упражнений мяч надо ставить на небольшое возвышение (на кучку земли, песка или на траву).

Упражнения и игры для подготовленных футболистов

Перечисленные выше упражнения, предназначенные для начинающих, дают лишь основу для дальнейшего развития мастерства. Опытные футболисты могут непродолжительно использовать их в период подготовки к сезону соревнований для закрепления технических навыков.

Упражнения, приводимые ниже, предполагают, что тренирующийся уже усвоил суть удара внутренней частью подъема и занимается ими лишь для шлифовки удара.

1. Игроки образуют круг диаметром не менее 20 м. В середине футболист, через него спортсмены передают друг другу мяч внутренней частью подъема (рис. 48). Игрок, удар которого стоящий в центре сумеет перехватить, меняется с ним местом.

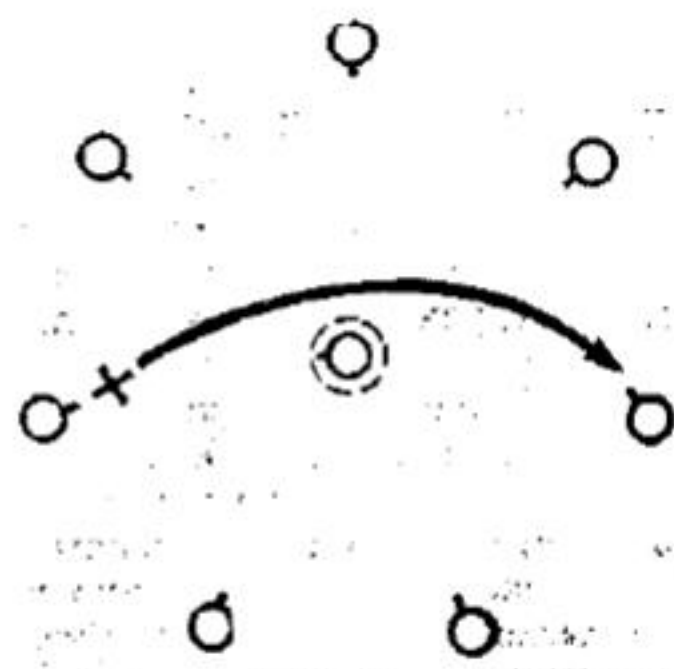


Рис. 48

Бьют по неподвижному мячу с разбега. Опытные футболисты могут бить по катящемуся мячу, попеременно правой и левой ногой.

Игрок в центре не имеет права уйти со своего места, обозначенного кругом; он может лишь в пределах этого круга подпрыгивать, стремясь отобрать мяч.

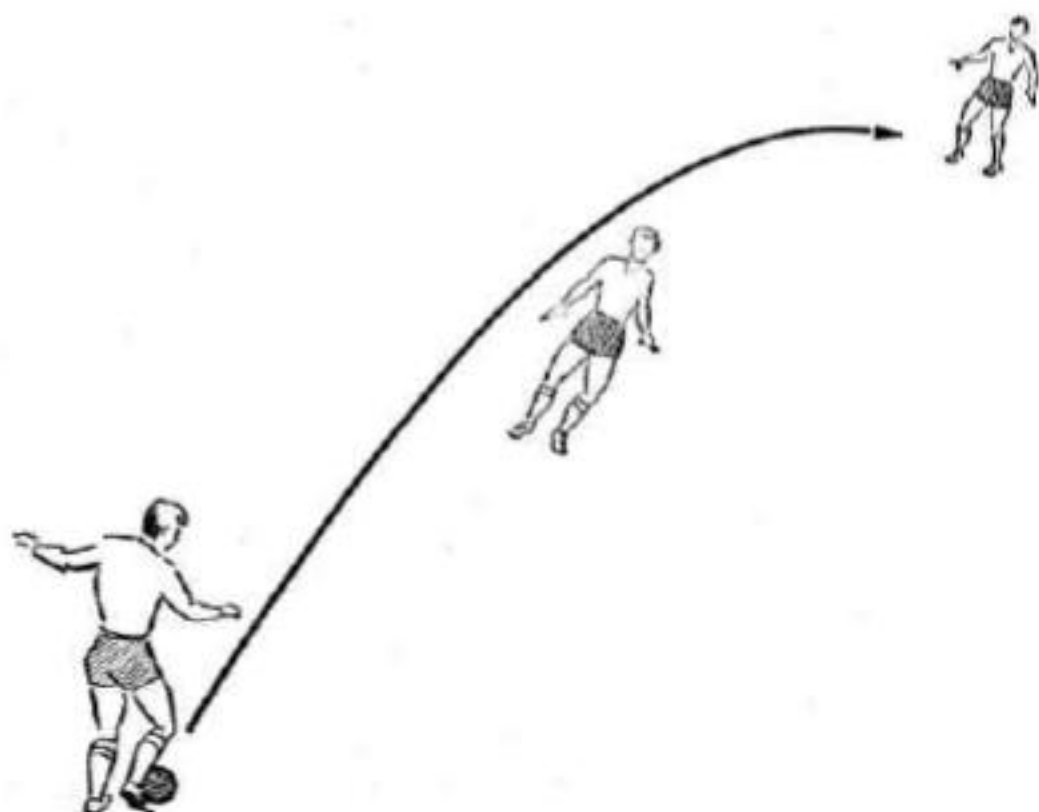


Рис. 49

3. Удар в цель с углового. На сектор, откуда выполняется угловой удар, ставят мяч, а на некотором расстоянии перед воротами — шесты с номерами (рис. 50). Игрок, перед тем как произвести удар, называет номер шеста, в который он намерен направить мяч. Мяч можно посылать и с другого места.

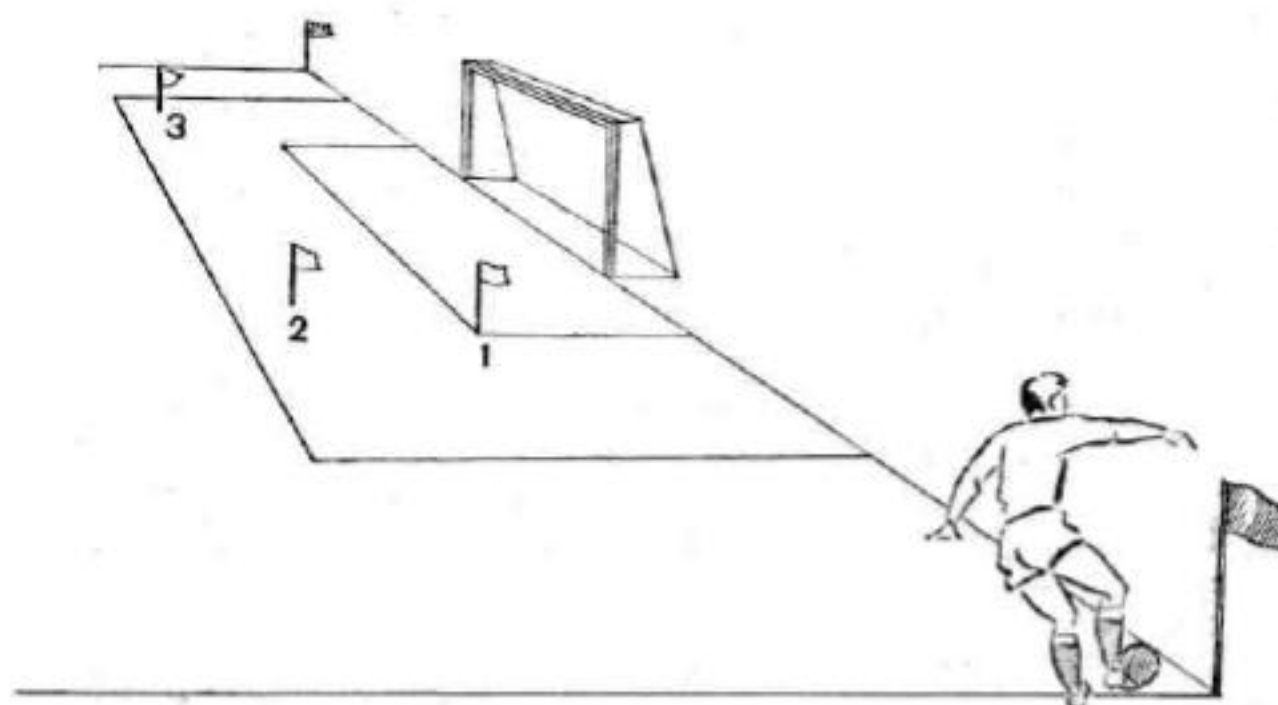


Рис. 50

Вариант упражнения: игрок несильно подкатывает перед собой мяч и затем ударом направляет катящийся мяч в цель (упражнение в продольной или в диагональной передаче).

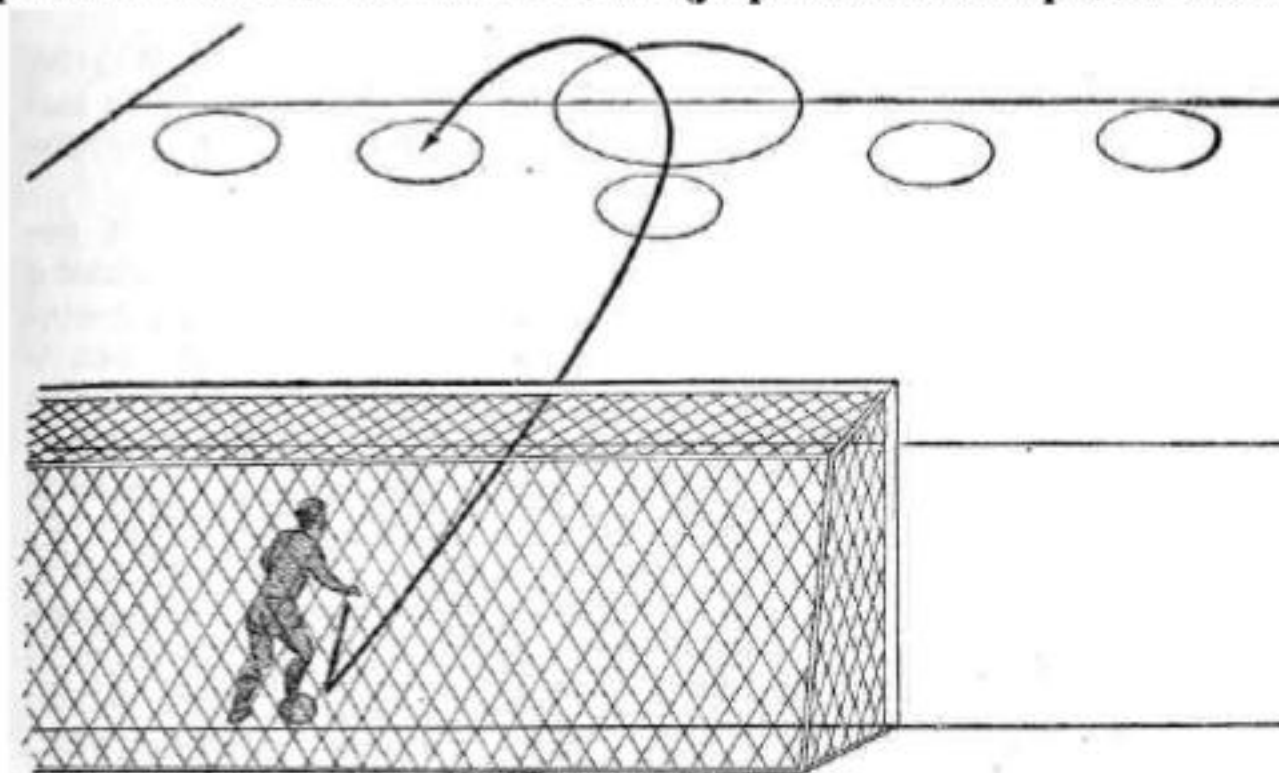


Рис. 51

его в цель (рис. 51).

5. Удар по воротам с различных точек линии ворот. Мяч ставят на линию ворот и стремятся внутренней частью подъема забить его крученым ударом в пустые ворота, делая это с обеих сторон (рис. 52).

Расстояние между мячом и воротами надо постепенно сокращать так, чтобы обучаемый был вынужден все сильнее «закручивать» мячи.

Упражнение можно усложнить установив мяч за линией ворот.

4. Удар от ворот в цель. Вратарь ставит пять мячей на вратарской площадке и с разбега ударом точно направляет их в предметы, обозначающие места пяти игроков нападения (это могут быть мяч, одежда, скакалка, начерченный круг и т. п.).

То же упражнение можно выполнять иначе: вратарь сам подбрасывает мяч руками и ударом с лета или с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом, посылает

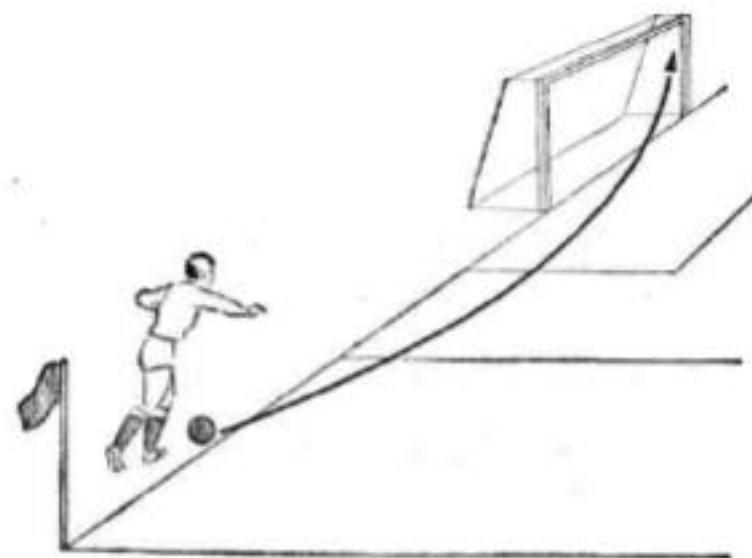


Рис. 52

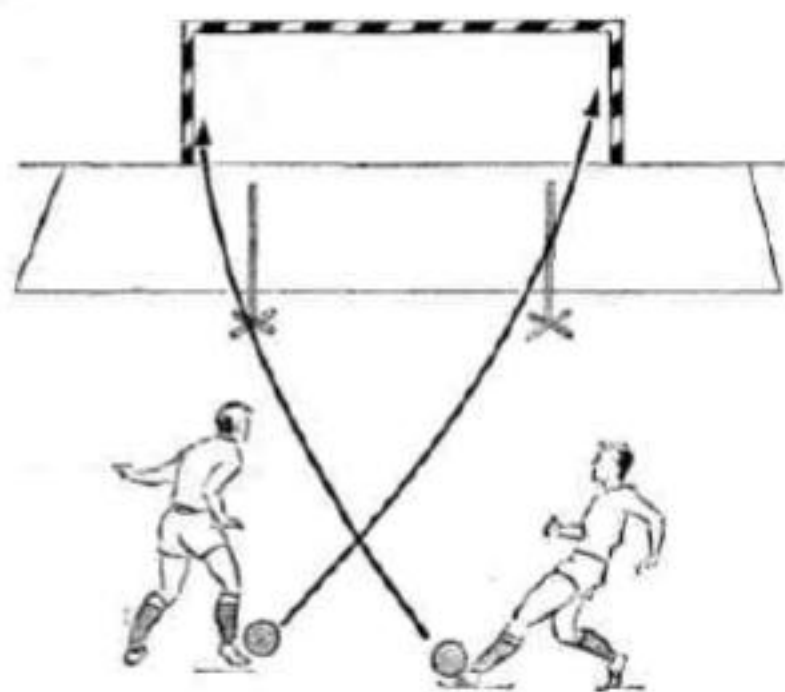


Рис. 53

штрафной площадки игрокам, которые с разбега посылают низкие мячи в углы ворот.

9. Удар по воротам по подброшенному мячу. Четверо игроков, стоя за воротами, подбрасывают высокие навесные мячи так, чтобы они падали примерно в районе линии вратарской площадки. Четверо игроков, находящихся с другой стороны ворот, в 7—8 м от них, бьют посылаемые из-за ворот мячи с лёта, а после отскока сильным ударом с ходу направляют их в сетку ворот (рис. 54). Потом группы меняются местами.

Опытные футболисты могут выполнять это

упражнение и так: игроки становятся в 10—12 м от линии ворот и оттуда с разбега направляют мячи в заранее установленные места (например, на метр под планку ворот, в определенный угол и т. п.).

Упражнение полезно и игрокам защиты для отработки далеких отбойных ударов. Однако защитники должны становиться ближе к воротам, в 1—2 м от них (в этих случаях мяч направляют в сетку не прицеливаясь).

10. Удар по воротам по выпущенному из рук мячу. Тренирующийся, держа мяч в руке, после короткого (несколько шагов) разбега бросает его перед собой и различными способами (с лёта, ударом с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом) внутренней частью подъёма направляет его в определённое место ворот.

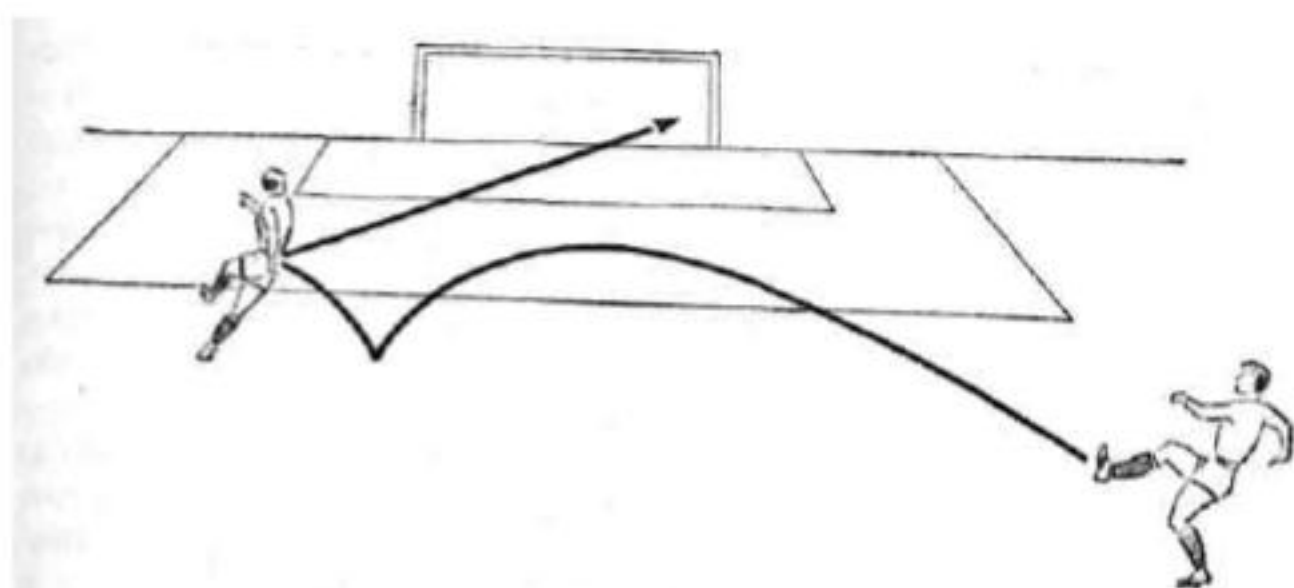


Рис. 55

6. Удар по воротам рядом со стенкой. Мяч ставят в 16—20 м от ворот. Стенка становится так, чтобы бить прямо по воротам было невозможно (вместо стенки из игроков можно поставить стойку для прыжков в высоту). Тренирующийся должен дугой забить мяч над стенкой (стойкой) в угол ворот (рис. 53). Упражнение выполняется с обеих сторон ворот.

7. Удар по воротам при неподвижном мяче. Мяч ставят в 20—25 м перед воротами, защищаемыми вратарем, и стараются как можно сильнее послать его в определенное место ворот. Цель и направление удара выбираются заранее, втайне от вратаря.

8. Удар по воротам по мячу, посланному вратарем. Вратарь легко выкатывает мячи к стоящим перед линией

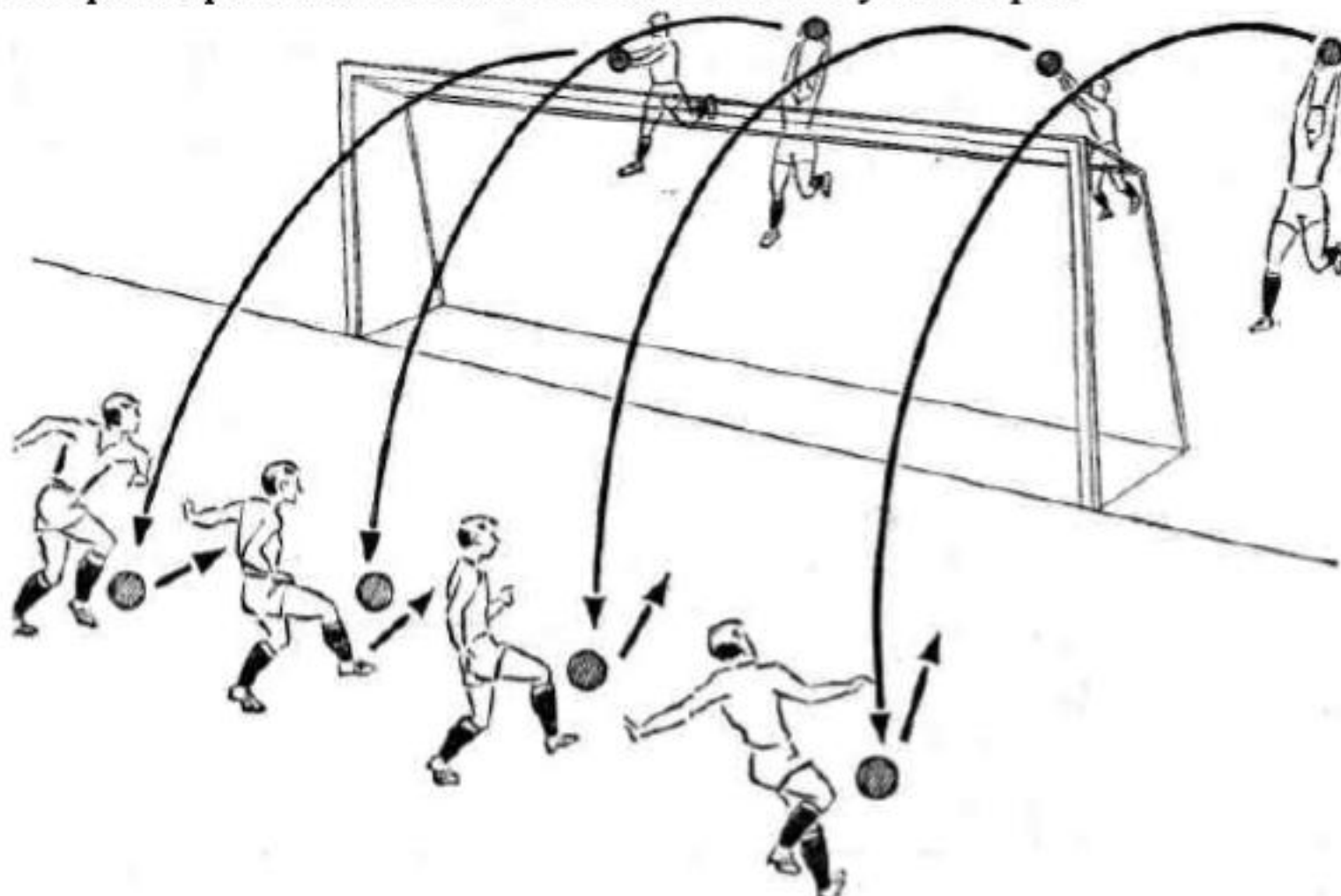


Рис. 54

11. Удар по воротам после диагональной передачи. Игрок с места полузащитника посылает мяч, который накатывает партнер, высоким навесным ударом другому партнеру, стоящему перед воротами на противоположной стороне. Партнер после одного отскока мяча от грунта бьет его в ворота ногой, противоположной направлению мяча (рис. 55).

12. Удар по воротам после передачи. Один из игроков навешивает мяч, лежащий на линии штрафной площади, партнеру, находящемуся в 10—12 м перед воротами. Партнер с лёта или ударом с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом (с места или с разбега), посылает мяч в ворота внутренней частью подъема «противоположной» ноги (рис. 56).

Опытные игроки могут выполнять это упражнение и в виде удара по воротам по летящему на небольшой высоте мячу.

Позднее упражнение можно усложнить: игрок сам себе подкатывает мяч и, выполняя удар по катящемуся мячу, направляет его партнеру в середину.

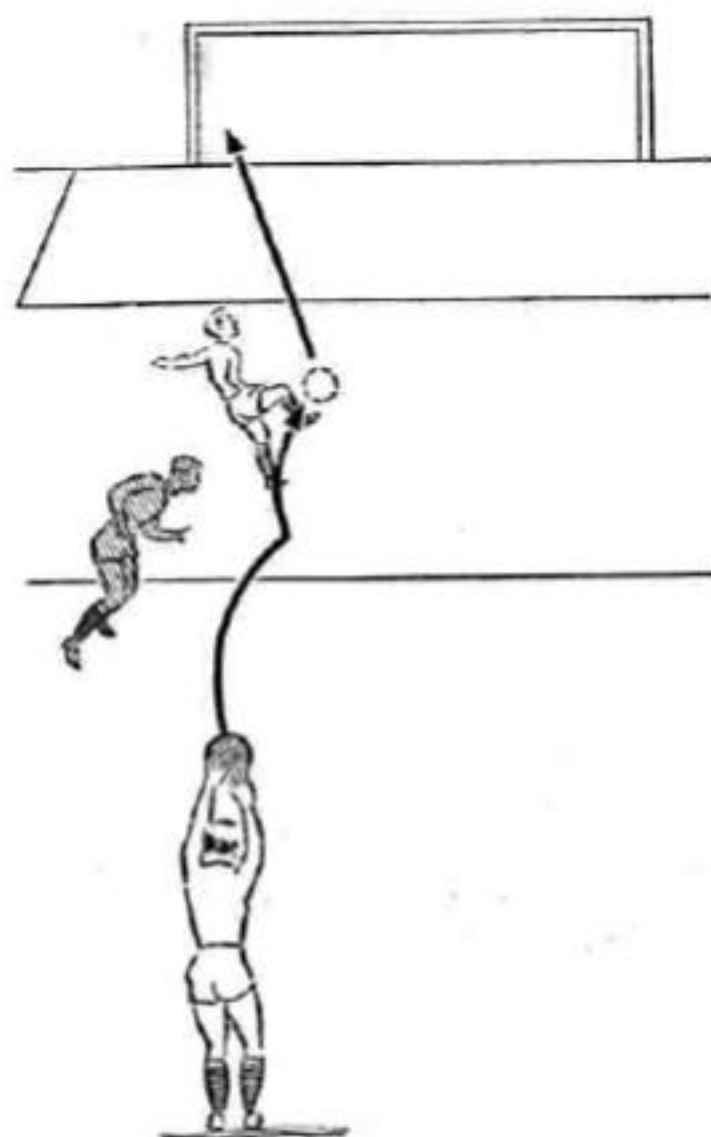


Рис. 57

Это упражнение могут выполнять не только игроки нападения, но и защитники (от них можно не требовать большой точности), только последние должны становиться ближе к воротам.

13. Удар в ворота по мячу, брошенному сзади. Игрок становится примерно у 16-метровой линии. Стоящий за ним партнер накачивает ему по земле мяч рукой, либо навешивает рукой, либо накачивает (навешивает) ногой. Игрок набегает на мяч и с поворота бьет по воротам сперва по катящемуся мячу, а затем по мячу после первого или второго отскока его от земли сначала в момент соприкосновения с грунтом, а позднее — с лёта (рис. 57).

В упражнениях 9—13 иногда можно ставить соперника, мешающего игроку выполнить удар.

14. Удар в цель поверх препятствия. Остановленный мяч игрок направляет в круг, находящийся от него в 25—30 м, левой и правой ногой поочередно так, чтобы мяч перелетел через препятствие (рис. 58). Высоту препятствия (легкоатлетический шест, стойка) можно менять. Это позволит регулировать высоту навеса.

Упражнение пригодно и для тренировки подачи неподвижного или катящегося мяча (особенно для крайних нападающих).

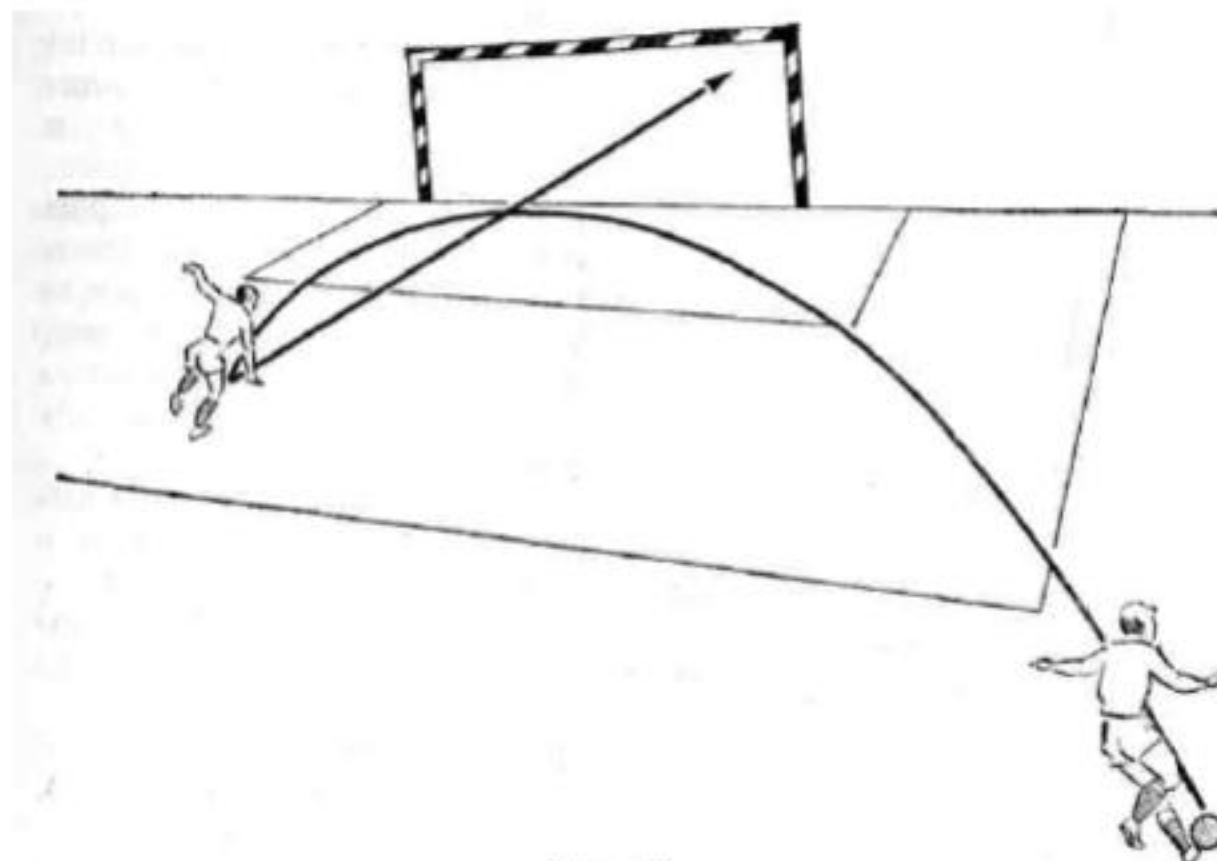


Рис. 56

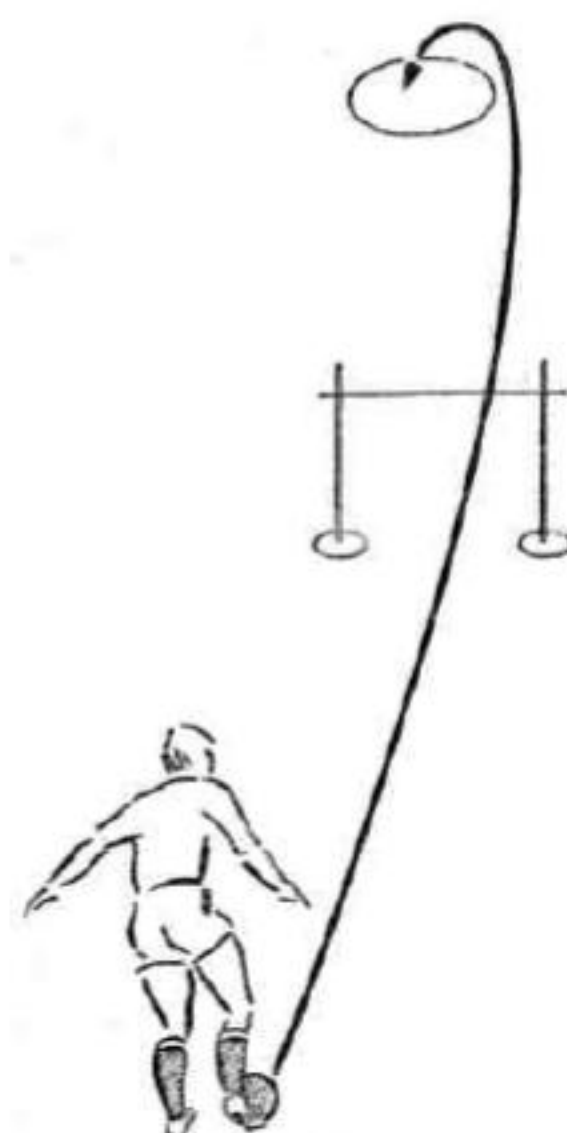


Рис. 58



Рис. 59

15. Удар в цель крученым мячом. Расстановка игроков как в предыдущем упражнении. За линией очерченного круга втыкают в землю шест. Следует, обогнув его мячом, попасть в круг. Шест забивают перед ним примерно в $\frac{2}{3}$ расстояния от выполняющего удар игрока (рис. 59). Упражнение выполняется обеими ногами.

16. «Кто дальше». Площадку размером 30х60 м делят двумя линиями (стартовыми) на три части (рис. 60). Один футболист начинает игру с центра стартовой

линии; стоящий напротив останавливает получаемый мяч рукой или ногой, ставит его на землю и посылает обратно. Побеждает тот, кто быстрее или большее число раз направит мяч за лицевую линию соперника.

Если мяч уходит за боковую линию, удар выполняется с места, где мяч ушел за линию.

Играть можно вдвоем или двумя командами. В последнем случае мяч может пробивать лишь тот, кто его предварительно остановил.

Опытные игроки не должны останавливать мяч, они бьют по нему с лёта.

Удар серединой подъема

Середина подъема — это передняя часть стопы, от фаланги большого пальца до голеностопного сустава. Для облегчения понимания обычно говорится, что это та часть стопы, которую покрывает шнуровка полуботинка (рис. 61).

В определенном отношении удар серединой подъема — наиболее эффективный. Серединой подъема можно послать мяч на самое большое расстояние. Правда, в некоторых случаях носком можно послать мяч и дальше, однако в надежности и точности этот редко применяемый удар уступает удару серединой подъема.

Дальность полета мяча при ударе серединой подъема достигается прежде всего тем, что при нем инерция разбега и замаха ногой (который из-за анатомического строения ноги наибольший именно в этом виде удара), направление сопровождения мяча действуют точно в направлении удара. При ударе серединой подъема надо бить точно по центру мяча. Тогда он достигает цели по прямой, т. е. по кратчайшему пути.

Однако обучение удару серединой подъема — задача нелегкая. Дело в том, что при таком ударе носок сильно оттянут и пальцы находятся очень близко к грунту. В результате обучаемые могут получить травму. Боязнь травмы приводит начинающих к ошибкам в технике выполнения удара.

Возможности удара серединой подъема ограничены. Будучи непревзойденным по расстоянию и силе, он часто уступает другим по варьированию направления мяча. Дело в том, что

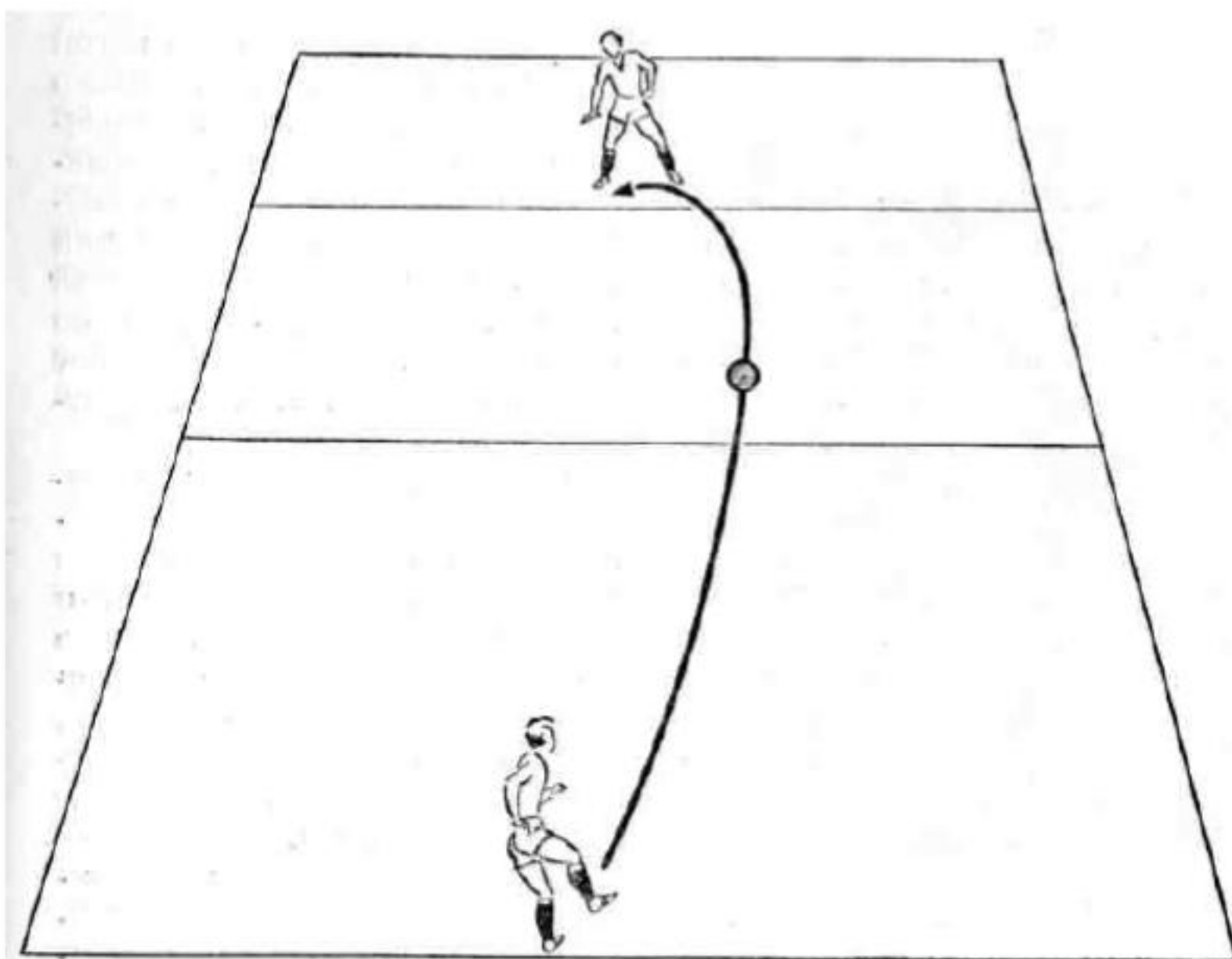


Рис. 60



ударом серединой подъема мяч можно послать лишь вперед по прямой. Пробить его по кривой или крученым возможно только при неправильной технике выполнения (когда мяч срезается).

Возможности применения этого удара ограничены и потому, что попасть серединой подъема в центр движущегося мяча можно точно лишь в том случае, если направление движущегося мяча и встречного движения ноги совпадает. По мячу же, приближающемуся сбоку, как правило, следует бить внутренней или внешней частью подъема.

К удару серединой подъема прибегают при передаче мяча, отбойном ударе защиты, ударе от ворот, по воротам, а также при выполнении штрафных ударов.

Срединой подъема охотно бьют не только при ударе по воротам или при отбойном ударе, но и при передачах мяча. Такая передача имеет многие преимущества, и в первую очередь высокую скорость мяча. Мощная, быстрая передача ускоряет игру, однако не всегда обеспечивает точность прицела.

Ударом прямым подъемом можно послать мяч и через себя (назад, через голову), если мяч летит на достаточной высоте. Удар через себя вполне закономерен, а иногда просто необходим в острых ситуациях, как при защите, так и при атаке.

Техника удара серединой подъема

Из существующих видов удар серединой подъема самый простой по технике выполнения. Начинается он с 6—7-метрового разбега, направление которого должно полностью совпадать с последующим направлением мяча. Первые шаги разбега более короткие, последний — удлиненный, чтобы сделать точный подход к мячу, а также чтобы иметь достаточно времени для замаха ударяющей ногой.

За последним шагом следует подход. Опорная нога ставится в 10—15 см в сторону от мяча. Носок направлен вперед, параллельно направлению мяча.

Одновременно с последним шагом подхода к мячу происходит замах ударяющей ногой. Плоскость его тождественна плоскости полета ударяемого мяча (т. е. вертикальной плоскости).

При замахе нога должна быть расслаблена в тазобедренном суставе. Степень замаха в сравнении со всеми другими видами удара — наибольшая. Нога сильно согнута в колене, голень при движении бедра назад должна получить соответствующий замах. Стопа слегка напряжена, носок оттянут вниз.

Рука, противоположная ударяющей ноге, устремляется вперед, другая — чуть сзади и поддерживает равновесие. Туловище почти выпрямлено, взгляд на мяче.

Из «мертвой точки» замаха нога движется вперед и наносит удар по мячу. Движение начинается от бедра, стремительно выносящегося вперед. Затем, активно выпрямляясь в колене, голень делает взмах вперед; в то же время напрягается стопа в голеностопном суставе, причем напряжение становится максимальным в момент соприкосновения с мячом. Ударяющая нога также движется вперед в плоскости последующего движения мяча.

В момент удара футболист должен смотреть на мяч.

В момент соприкосновения ноги с мячом колено ее слегка

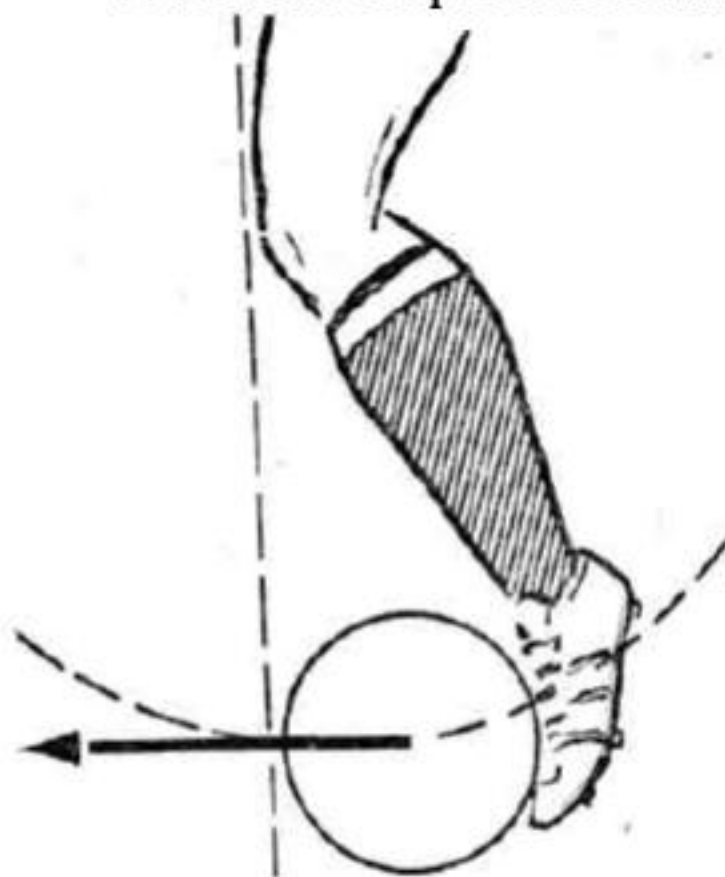


Рис. 63

согнуто и находится над мячом, если нужно послать его низом. При необходимости послать полувысокий или высокий мяч опорная нога и колено ударяющей ноги должны быть немного сзади него.

Дело в том, что стопа ударяющей ноги движется по дуге. Если мяч располагается под линией колена, стопа настигает его на восходящем отрезке дуги окружности (рис. 62). Чем дальше мяч за линией колена, тем вероятнее, что стопа встретится с мячом на нисходящем отрезке окружности. А это значит, что мяч будет послан по низкой траектории (рис. 63).

В начале замаха туловище постепенно и умеренно отклоняется назад.

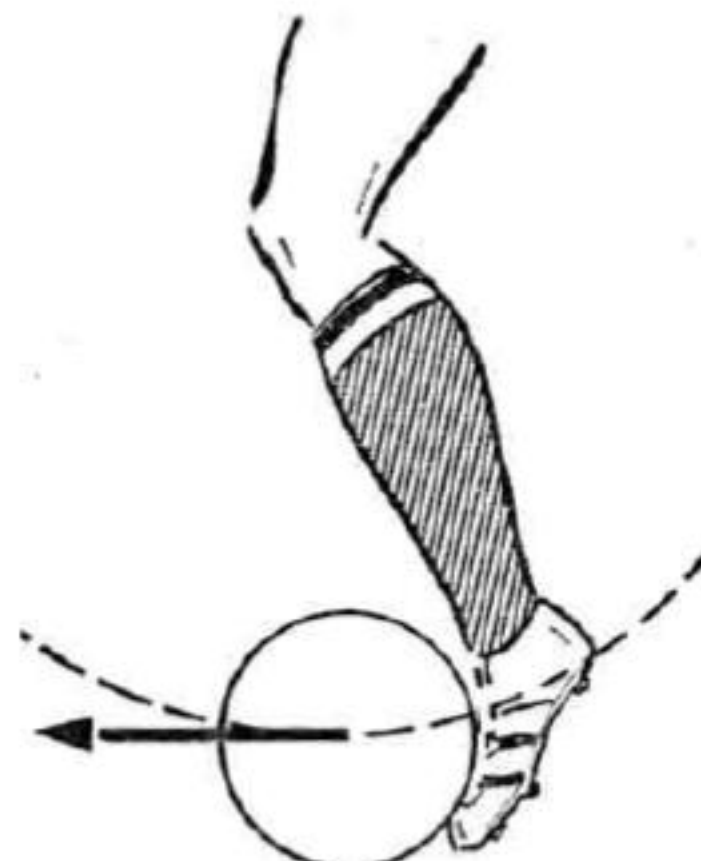


Рис. 62

Удар завершается сопровождением, при котором нога движется дальше по плоскости следования мяча. Она полностью выпрямляется в колене, а в тазобедренном суставе чуть выносится вперед. После завершения сопровождения колено снова слегка сгибается (рис. 64).

После удара суставы ноги, производившей его, расслабляются. Рука, противоположная ударявшей ноге, движется вперед и поперек туловища, другая — позади него.

Взгляд провожает летящий мяч. Во время сопровождения отклон туловища назад завершается. Когда ударявшая нога опустится на грунт, туловище возвращается в почти вертикальное положение.

Иногда при ударах с большим замахом сила передается мячу не полностью. Из-за инерции опорная нога проскальзывает в момент сопровождения мяча чуть вперед. Это не ошибка, потому что, собственно, для удара это дополнительное движение не является помехой; вместе с тем оно способствует сохранению равновесия тела после удара, следовательно, обеспечивает состояние готовности.

Описанная техника касается удара по неподвижному мячу и тождественна технике удара по мячу, катящемуся по земле. В последней, однако, проблематичен точный расчет подхода к нему. Такая же трудность возникает и при ударе с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом.

При приеме мяча с лёта особое внимание надо обращать на положение стопы. Дело в том, что не всегда будет правильным выполнять удар полностью оттянутой стопой. Если, например, игрок принимает мяч, опускающийся по очень крутой дуге, и предполагает передать полувысокий или низкий мяч, стопу надо вытянуть, но не полностью.

Такая техника отличается от привычной и тем, что при приеме мячей с лёта, а особенно при приеме мячей, опускающихся по крутой дуге, ударяющая нога совершает замах не так интенсивно.

При обработке движущегося мяча надо следить за мячом не только в момент удара, но и в период подготовки к нему. Это особенно важно потому, что при ударе серединой подъема ударная поверхность ноги небольшая и самое незначительное смещение мяча сразу же поведет к неточности удара.

Обучение удару серединой подъема

При обучении удару серединой подъема надо обращать внимание на опасность, подстерегающую начинающих игроков при ударе этим способом по неподвижному мячу. Как уже было сказано, напряженная стопа с оттянутым вниз носком, при неразвитом «мышечном чувстве», может легко зацепиться за грунт. С одной стороны, это приводит к травмам, с другой — к боязни получить их, т. е. к нерешительности в игре.

Во избежание таких последствий обучение надо начинать с удара по мячу с лёта, который разовьет у игрока «мышечное чувство». Игрок научится ощущать положение своей стопы и через некоторое время перестанет бояться бить по лежащему на грунте мячу. Предварительные упражнения (хотя они и совершенствуют технику удара по движущемуся мячу) можно считать упражнениями, готовящими к удару серединой подъема по неподвижному мячу.

Перед тем как перейти к изложению методики обучения ударам серединой подъема, отметим, что и в данном случае рекомендуется применять упражнения с подвешенными мячами.

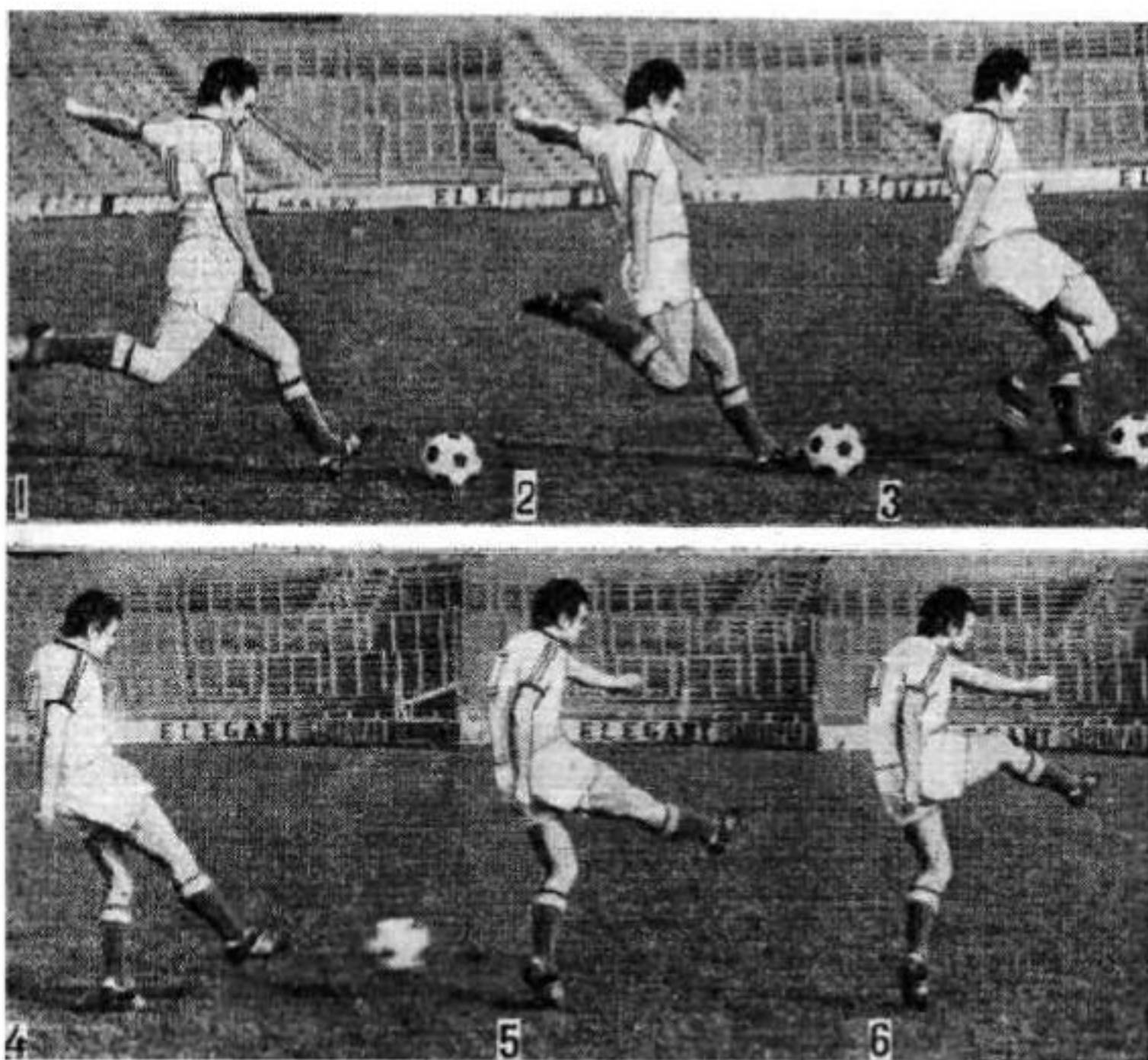


Рис. 64

Порядок обучения удару серединой подъема следующий:

1) передача выпущенного из рук мяча партнеру, стоящему в 4—5 м напротив. В облегченном варианте упражнения делается наклон вперед, ударяющая нога сгибается в колене и заносится назад, затем выпускается из рук мяч и одновременно осуществляется замах ногой. Мяч надо слегка ударить вытянутой стопой невысоко над землей;

2) медленный разбег 3—4 м с мячом в руке. Мяч подбрасывается примерно до высоты груди. За это время надо выполнить замах ногой назад и ударить падающий мяч недалеко от земли, направляя его партнеру или в стенку;

3) бросок мяча перед собой на землю. После одного отскока игрок ударом посылает его партнеру или в стенку;

4) то же, только с разбега в несколько шагов, производя удар после первого отскока мяча;

5) с небольшого расстояния (4—5 м) партнер бросает мяч по дуге, его надо ударить на лету, возвратив партнеру в руки. Удар делается с места, легко;

6) то же, только к брошенному мячу подбегать с 2—3 м;

7) стоя нагнувшись, держать мяч в руках примерно на высоте коленей. Тяжесть тела на опорной ноге. Ударяющая нога сгибается в колене и заносится назад. Одновременно с отпусканьем мяча голень выбрасывают вперед и производят удар с ходу по отскакивающему от земли мячу в момент его соприкосновения с грунтом, направляя мяч партнеру или в стенку;

8) с мячом в руке пробежка в несколько шагов вперед; затем мяч отпускают и в момент соприкосновения его с землей легко, при полном размахе ноги, осуществляют удар с ходу, посылая мяч в стенку или в руки партнеру, находящемуся в 8—10 м;

9) в медленном беге бросок мяча перед собой так, чтобы ударом послать в цель после второго или третьего отскока с ходу во время его соприкосновения с грунтом;

10) партнер с расстояния 8—10 м бросает навесной мяч; после второго отскока, в момент соприкосновения мяча с грунтом, надо ударом с ходу направить его обратно в руки партнеру;

11) партнер бросает мяч; подбежать к нему с расстояния 1—2 шагов и сделать удар непосредственно после первого отскока. Партнер должен находиться в 5—6 м.

После многократного выполнения перечисленных упражнений, а также после регулярных занятий по укреплению мышц стопы можно перейти к удару по неподвижному мячу. Обучение проводить в следующем порядке:

12) имитация удара без мяча;

13) удар по лежащему мячу с места, а затем сделав шаг в форме прыжка;

14) удар по лежащему мячу с разбега в несколько шагов;

15) удар по мячу, подкатываемому рукой или внутренней стороной подъема, и передача его в руки партнера, стоящего в 12—15 м;

16) возвращение мяча ударом в руки партнеру, стоящему напротив в 6—7 м; партнер предварительно подает мяч накатом.

Ошибки при ударе серединой подъема

1. Направление разбега не совпадает с направлением удара, отчего обучаемый бьет по мячу не серединой подъема, а внешней или внутренней частью его, и мяч получает вращение. Ошибку можно исправить, если в самом начале обучения приему начертить прямую линию и в одной из ее точек положить мяч, к которому игрок должен подходить по этой линии.

2. Стопа оттянута не полностью. В результате траектория мяча будет короткой. Стопа проскользнет под мяч и излишне его приподнимет. Таким образом можно бить по мячу только в особых случаях, например при переброске мяча через выбежавшего или лежащего вратаря, когда стопа специально поддевает мяч, чтобы приподнять его.

3. Игрок делает замах только за счет сгибания ноги в колене, отчего удар наносится с меньшей силой. Причина состоит в том, что последний шаг перед ударом был коротким и не было возможности сделать полный замах ногой.

Замах только за счет движения в колене безусловно имеет недостаток, так как удар получается слабее. Однако перед воротами такой удар может оказаться неожиданным для вратаря именно из-за короткой, почти незаметной, подготовки к нему.

4. Часто начинающие, стремясь сильно ударить, при замахе преждевременно выпрямляют колено и бьют по мячу совершенно выпрямленной ногой. В результате удар приходится в землю. Игрок, допускающий такую ошибку, должен выполнять удары стоя на месте так, чтобы ногу сгибать только в колене.

5. Неправильная постановка опорной ноги за мячом (рис. 65) ведет к слишком высокой траектории его полета после удара. Для ликвидации ошибки рекомендуется обозначать на грунте место опорной ноги рядом с мячом.

6. Слишком высокая траектория полета мяча может быть вызвана и преждевременным отклонением туловища в период замаха. Чтобы исправить эту ошибку, надо после удара по мячу стараться приблизиться противоположной рукой к стопе ударявшей ноги.

Упражнения и игры для подготовленных футболистов

1. Упражнения в ударе по воротам с различных мест на линии штрафной площади. Мяч лежит на грунте. Вариант упражнения: рок, осуществляющий удар, предварительно указывает место ворот, куда он направит мяч.

2. Поднимание мяча одной ногой на месте и при беге. Более опытные спортсмены могут упражняться в поднимании мяча обеими ногами попеременно, как на месте, так и во время бега.



Рис. 65

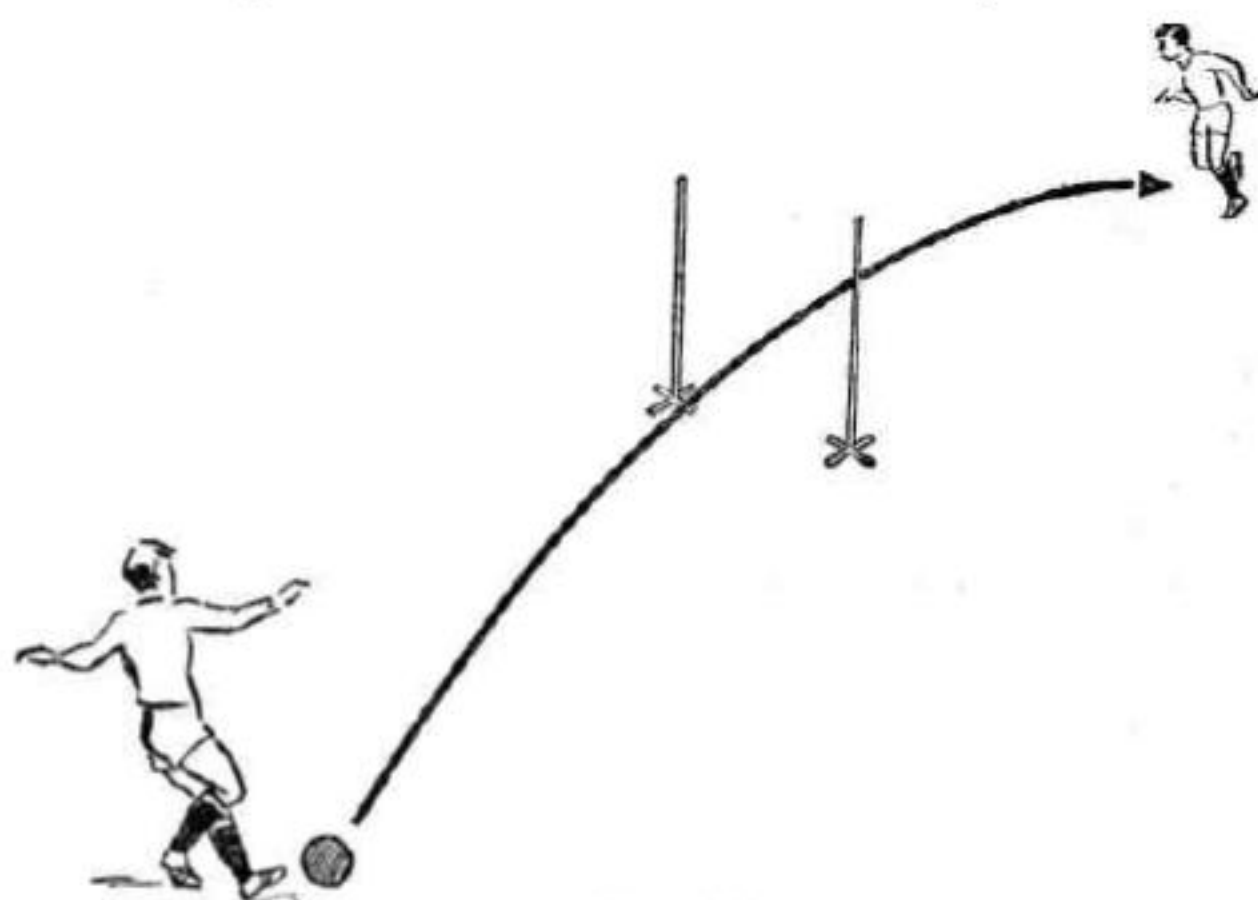


Рис. 66

Ворота можно нарисовать на стене и разметить, как на рис. 67. Удар оценивается в зависимости от места попадания мяча. Побеждает тот, кто за определенное число ударов получит больше очков. Соревнования можно организовать и для команд из двух, трех или четырех игроков.

3. Передача серединой подъема по обозначенному коридору. Два игрока становятся в 10—15 м друг против друга. Посередине, на расстоянии 1,5—2 м один от другого, ставятся два флажка или две палки (рис. 66). Через созданный коридор мяч посылается серединой подъема сильным ударом. Более опытные игроки могут выполнять этот удар с лета, а менее опытные — после остановки мяча.

4. Удар по лежащему и движущемуся мячу в ворота, как в цель.

Упражнение это соревновательное. Во-

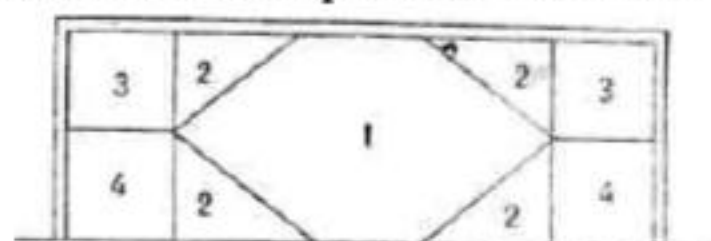


Рис. 67

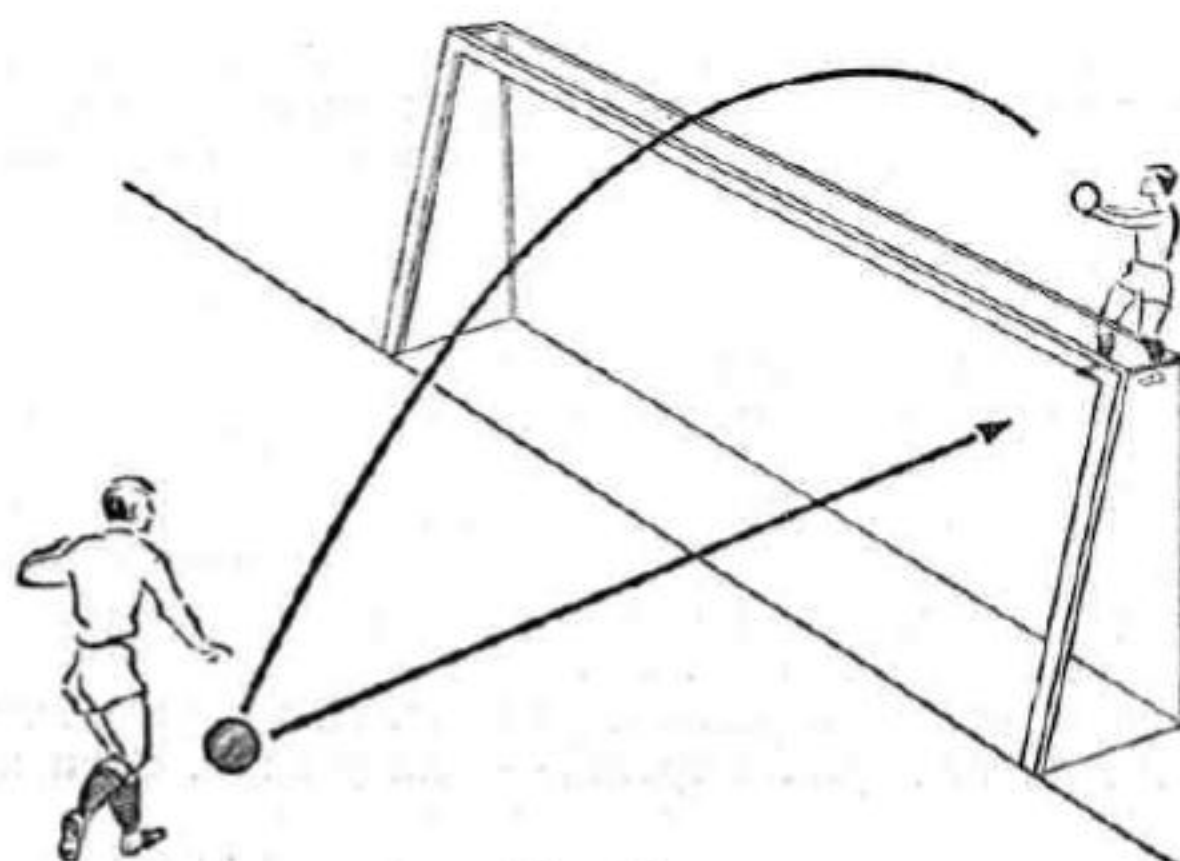


Рис. 68

мерно 35 м от ворот игрок делает сильным ударом передачу партнеру, стоящему в 16—18 м от ворот; тот пропускает передачу, затем бежит за мячом и сильно бьет по воротам.

После 10—12 ударов игроки могут меняться местами.

6. Удар по мячу, брошенному из-за ворот. Упражнение предназначено главным образом для игроков защиты. Стоящий за воротами быстро бросает один за другим навесные мячи партнеру, стоящему на линии в 5 м от ворот. Тот мощно бьет по мячу с лета после первого отскока его от земли или по мячу, соприкасающемуся с землей (рис. 68).

7. Перекидка через препятствие мяча, брошенного из-за ворот. Упражнение рассчитано главным образом на игроков нападения. Один спортсмен становится за воротами и бросает

навесные мячи партнеру, стоящему в 10—12 м перед воротами. Партнер после первого отскока мяча ударяет по нему серединой подъема и перекидывает его через препятствие (флажок, легкоатлетическую рейку, возможно и через игрока) в ворота (рис. 69). Упражнение могут проделывать одновременно две-три пары тренирующихся.

То же упражнение можно выполнять и таким образом: стоящий в

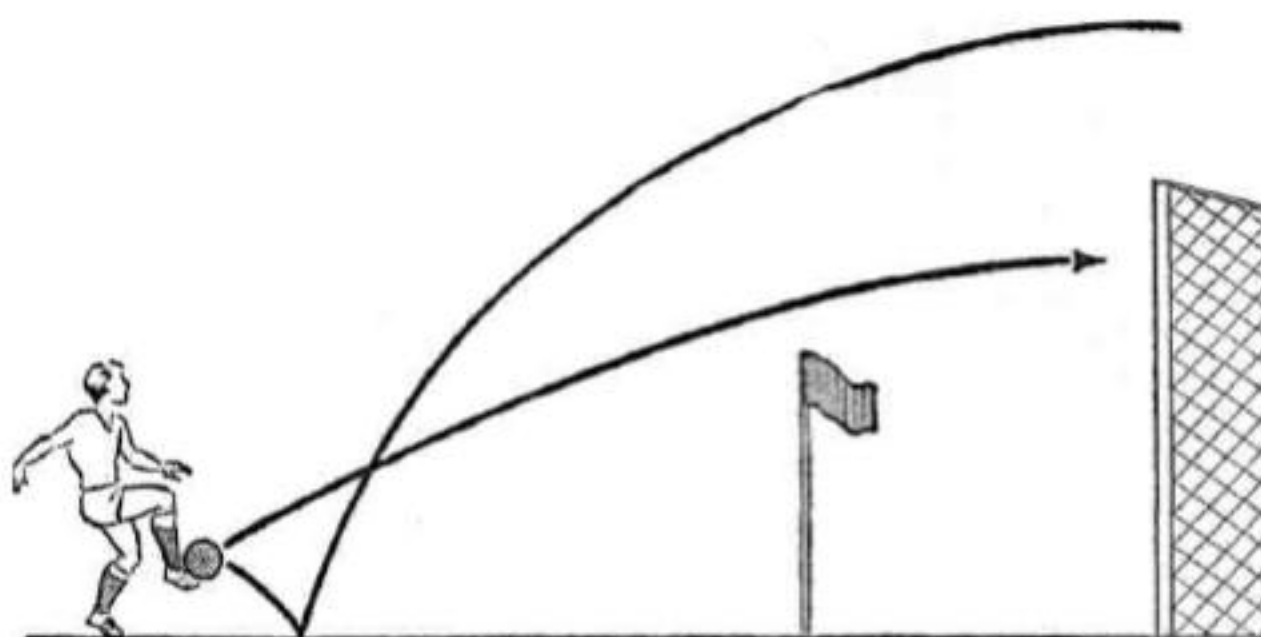


Рис. 69

воротах вратарь бросает навесной мяч, а затем выбегает на 2—3 м. Тренирующийся должен ударить по мячу после первого отскока и перекинуть его в ворота через вратаря. Вратарю разрешается подпрыгивать за мячом (рис. 70).

8. Удар через себя серединой подъема. Два игрока становятся в



Рис. 70

8—10 м друг от друга, а третий — между ними. Один крайний бросает навесной мяч среднему, а тот передает его серединой подъема через голову (стоя на месте или в падении назад) следующему игроку, затем поворачивается и так же посылает мяч в обратном направлении (рис. 71).

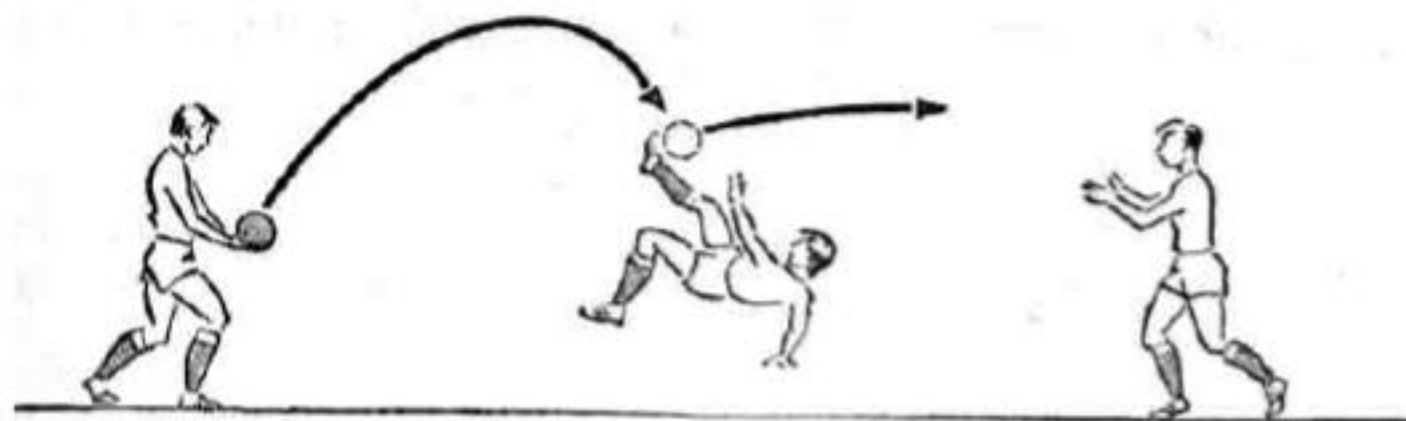


Рис. 71

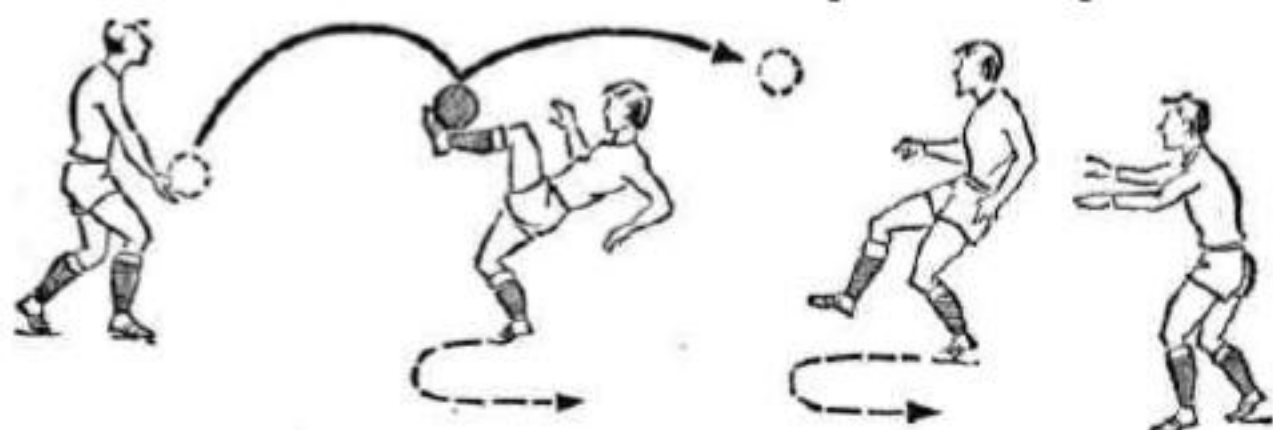


Рис. 72

времени меняются местами со стоящими посередине.

9. Индивидуальное упражнение в ударе через себя. Игрок бросает перед собой мяч и после первого отскока перекидывает его через голову. Затем быстро поворачивается и после отскока мяча снова выполняет удар через себя (рис. 73). Так можно упражняться непрерывно. Опытные футболисты могут проделывать упражнение и с ходу (т. е. без удара мяча о землю).

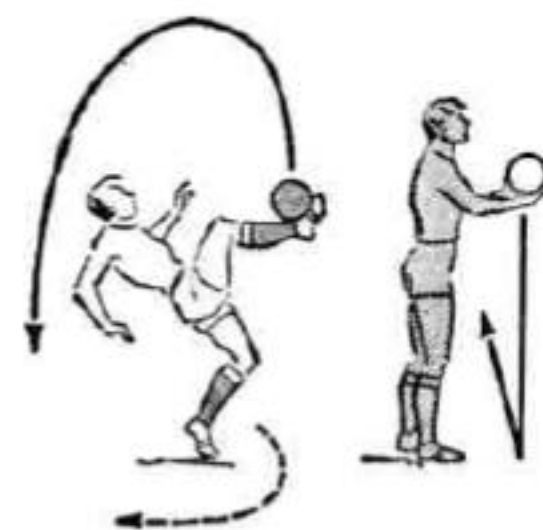


Рис. 73



Рис. 74

Это же упражнение можно связать и с передачей. Один игрок становится примерно в 35 м от ворот, посылает мяч партнеру, стоящему спиной к вратарю на линии в 5 м от ворот. Получив мяч, партнер, стоя на месте или слегка подпрыгивая, бьет через себя по воротам (рис. 74).

10. «Кто дальше» (описание игры приведено в разделе «Удар внутренней частью подъема»). Размеры игровой площадки зависят от степени подготовленности спортсменов.

11. Эстафета с мячом в полукруге, применяя удар с лёта и удар с ходу по соприкасающемуся с грунтом мячу (описание эстафеты см. в разделе «Удар внутренней частью подъема»).

12. Держать мяч в воздухе серединой подъема (описание игры см. в разделе «Удар внутренней частью подъема»).

13. Удар в цель по мячу, брошенному рукой. Упражнение предназначено главным образом для вратарей. В центре поля вычерчиваются круги диаметром 3—4 м (рис. 75). Вратарь ударяет несколько раз мячом о землю, выпускает его, затем на бегу ударяет всем подъемом с лёта или в момент соприкосновения мяча с грунтом посылает в один из начерченных кругов.

Полевые игроки тоже могут выполнять это упражнение.

Игроки нападения могут направлять мяч в ворота после нескольких шагов разбега. Удары по мячу, подброшенному руками, рекомендуются главным образом, когда грунт неровный и катящийся мяч делает неожиданные отскоки, а также когда в программу тренировки из-за состояния грунта нельзя включить других упражнений. По возможности желательно выполнять это упражнение с сопротивлением соперника.

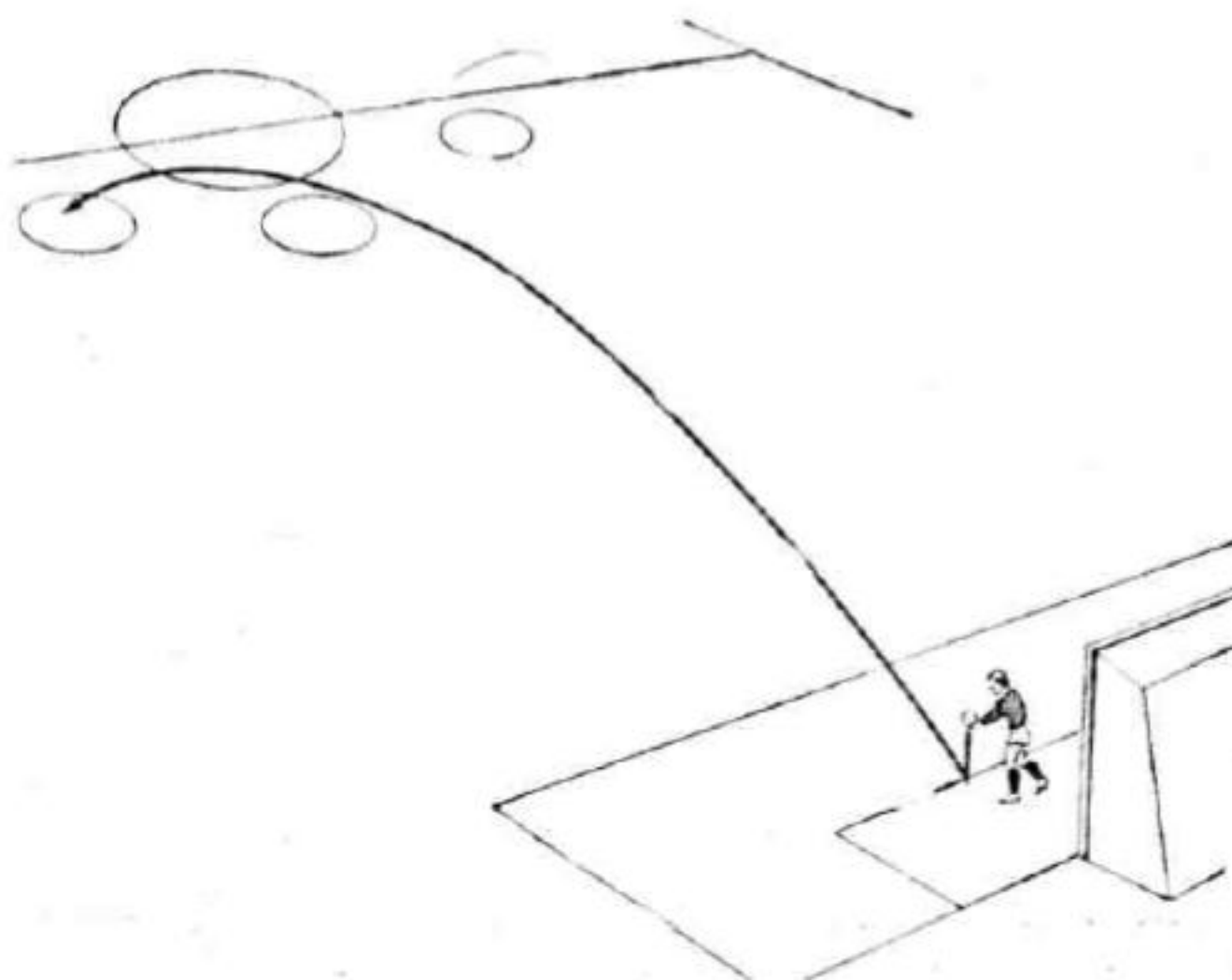


Рис. 75

Удар внешней частью подъема

Под внешней частью подъема подразумевается его часть между серединой подъема и крайней внешней линией стопы. Эта относительно плоская поверхность начинается от мизинца и идет почти до лодыжки (рис. 76).

Удар внешней частью применяется довольно часто (особенно по движущемуся мячу).

Удары внешней частью подъема (как и внутренней) особенно удобны для игроков с длинной стопой. При таком строении ноги трудно применять удары серединой подъема.

Удары внешней частью подъема хороши также для игроков с О-образными ногами, у которых стопа позволяет легко выполнять подобные удары.

При ударе внешней частью подъема ударяющая нога находится в несколько противоестественном состоянии: стопа повернута внутрь. Это не совсем привлекательное с эстетической точки зрения положение дает, однако, возможность для осуществления различных вариантов передачи мяча. При ударе внешней частью подъема мяч легко «закрутить». Удар внешней частью подъема может быть применен с тактическими целями.

Этим видом удара пользуются многие современные футболисты международного класса. Широко применяют их в своей практике бразильские футболисты, а из ведущих европейских игроков — Ф. Беккенбауэр из ФРГ.

Техника удара внешней частью подъема по лежащему на земле мячу

Разбег может быть осуществлен прямо или под небольшим углом. Если предполагается послать мяч по прямой (т. е. не вращающийся), подходить к нему надо несколько сбоку. При ударе правой ногой разбег делать слева по направлению к мячу (в противоположном случае — справа; в этом случае можно более точно и удобно «подогнать» стопу к мячу).



Рис. 76

Если надо послать крученный мяч, разбег можно делать прямо перед мячом. При этом продольная ось стопы образует определенный (большой или меньший в зависимости от того, насколько надо «закрутить» мяч) угол к направлению удара.

Расстояние разбега 6—7 м. Скорость постепенно увеличивается, но на последнем прыжковом шаге игрок немного задерживается для более точного подхода к мячу.

При подходе продольная ось опорной стопы и направление удара образуют небольшой угол. Стопа находится в 15—20 см в стороне от мяча. Колени немного согнуты.

Если подбегать к мячу не по прямой, расстояние опорной ноги от него чуть больше, приблизительно 25—30 см. Если собираются послать полувысокий или высокий мяч, опорная нога должна быть позади мяча.

Верхняя часть туловища слегка наклонена вперед, в сторону, противоположную ударяющей ноге. Ударная поверхность по отношению к направлению удара лишь немного отклонена от вертикальной линии, так, что плечо, противоположное ударяющей ноге, немного выдвинуто вперед.

«Противоположная» рука вытянута в сторону или вперед, другая поддерживает равновесие. При замахе ногой, особенно при разбеге по прямой линии, нога отводится немного в сторону от направления удара. В начале замаха связки и мышцы расслаблены. Нога должна быть максимально отведена назад и в бедре и в колене.

Движение ноги вперед начинается от связок бедра. После начала его мышцы и связки постепенно напрягаются, продольная ось стопы поворачивается внутрь, насколько это нужно для «закручивания» мяча (максимально — насколько позволяют связки щиколотки).

Стопа приближается к мячу, описывая небольшую дугу, если смотреть сверху. На последней стадии голень заносится над мячом, и выполняется собственно удар. Стопа полностью напрягается и поворачивается внутрь. В момент удара верхняя часть туловища от бедра опорной ноги отклоняется немного назад. Положение рук то же.

При подходе, замахе ногой, движении ноги вперед и особенно при ударе взгляд обращен на мяч.

Если двигаться к мячу со стороны по дуге, опорная нога должна быть дальше от мяча. Ногу от бедра поворачивать внутрь, чему способствует поворот стопы внутрь. Такое положение туловища позволяет произвести удар по центру мяча, т. е. послать его прямо и без кручения.

После разбега по прямой линии, если надо послать крученный мяч, нет необходимости значительно поворачивать внутрь. Эксцентрическая передача силы мячу может быть достигнута частичным поворотом стопы внутрь.

Сопровождение мяча осуществляется после удара, когда нога выпрямляется в колене, затем подается вперед в бедре и следует вперед и поперек перед туловищем. В это время колено вновь

немного сгибается. Величина, на которую подается нога, определяется силой удара.

При завершении удара (т. е. во время сопровождения) верхняя часть туловища отведена назад более интенсивно. Рукой, противоположной ударяющей ноге, игрок размахивает перед туловищем, другая остается сзади (рис. 77).

При сильном ударе в период сопровождения опорная нога может немного проскользнуть вперед.

Последняя фаза удара — опускание ударявшей ноги на грунт рядом с опорной ногой.

Описанная техника может быть в полной мере

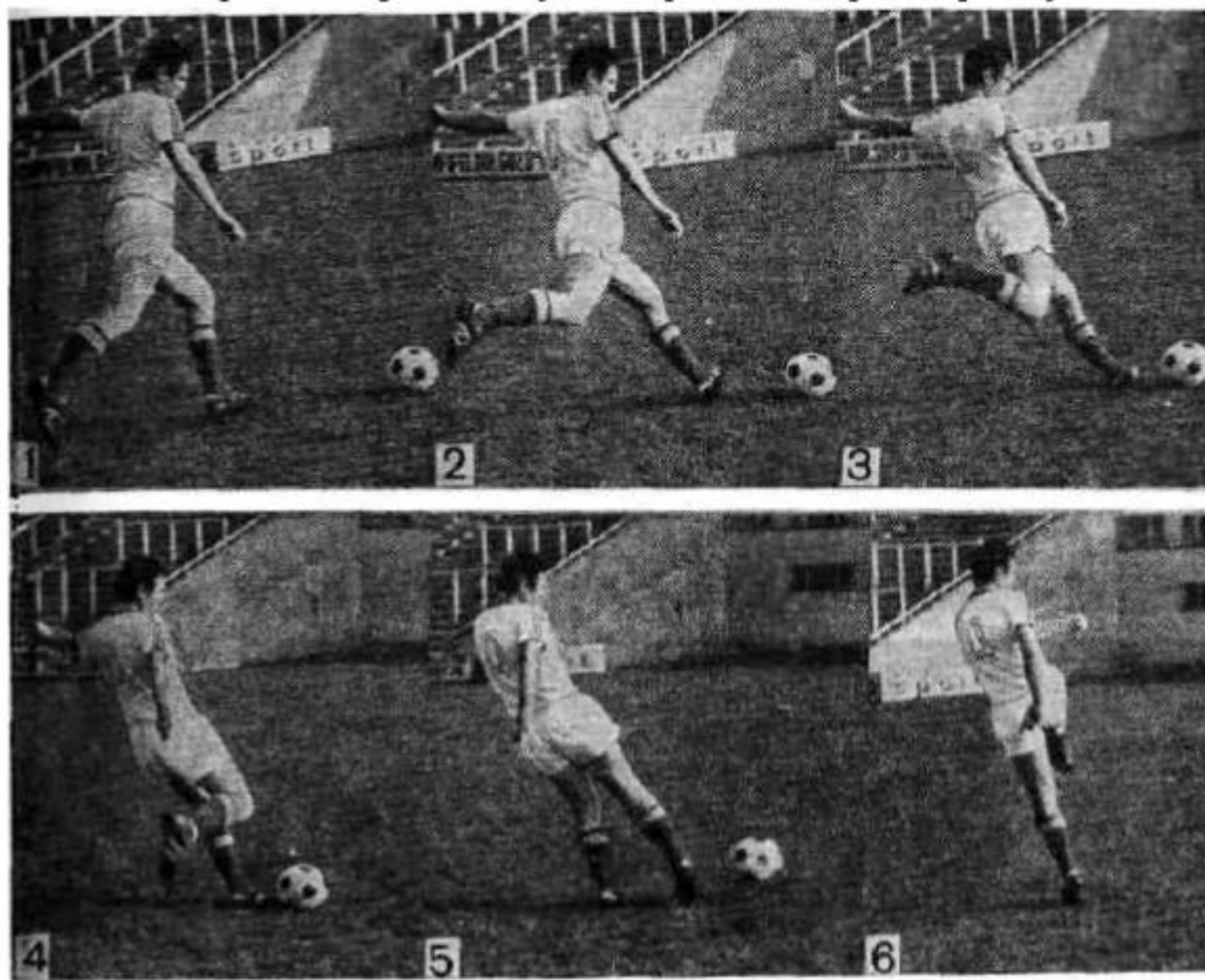


Рис. 77

применена только при ударе по мячу, лежащему на земле, или по мячу в момент его отскока от грунта.

Техника удара внешней частью подъема по летящему мячу

Удар по летящему мячу внешней частью подъема обычно производят с поворотом. Цель разбега в этом случае чаще всего состоит в том, чтобы приблизиться к мячу. Опорная нога служит как бы осью, вокруг которой совершает поворот туловище, следовательно, для усиления удара может быть использована масса тела.

Таким образом, одно из преимуществ удара внешней частью подъема при повороте заключается в том, что величиной поворота может быть соответственно увеличена сила удара. Поэтому удар с поворота дает обычно хороший результат, ибо вратарь не может разгадать намерение бьющего игрока во время его подготовки к удару.

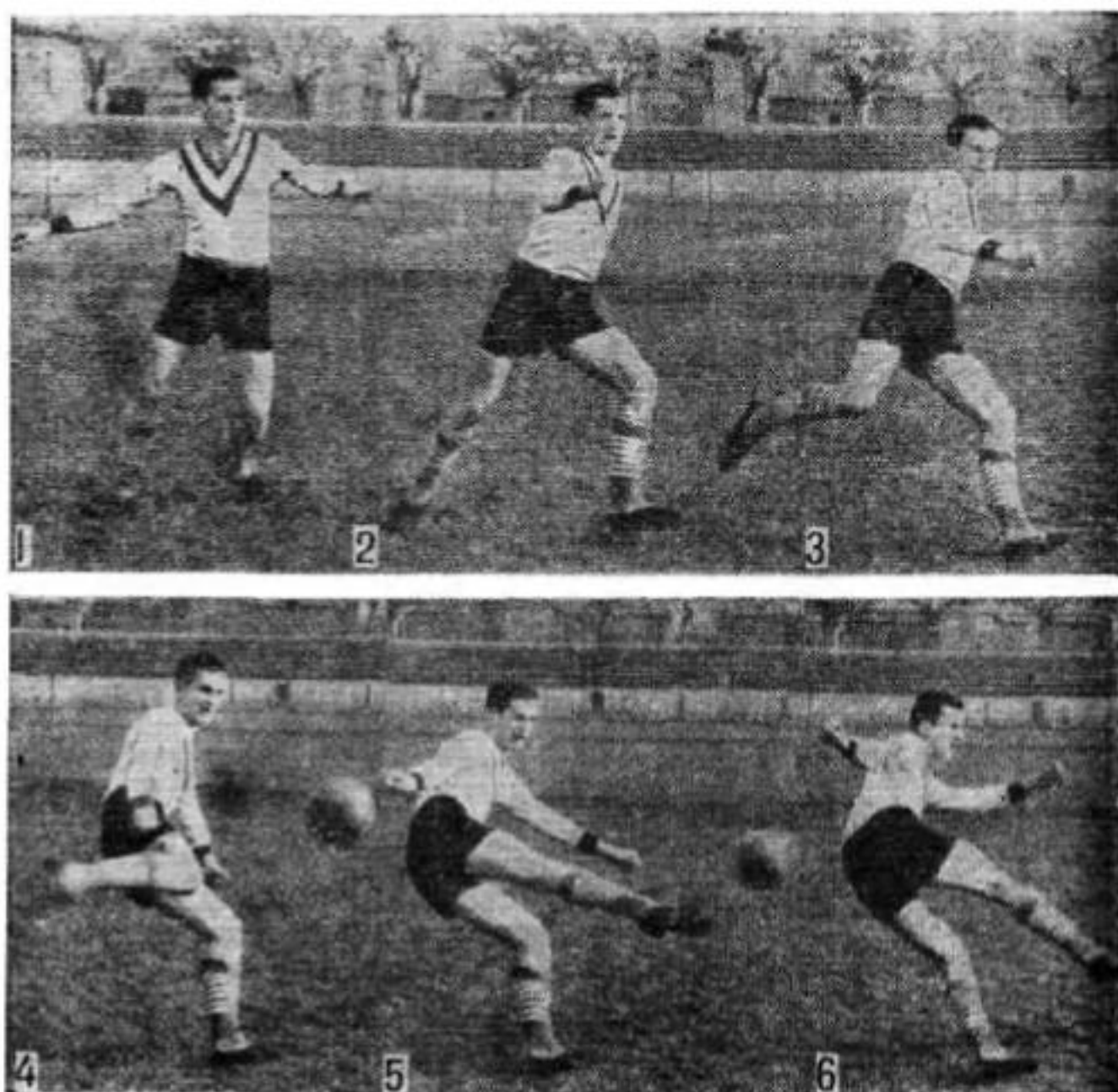


Рис. 78

При подходе мы становимся почти напротив летящего мяча. Ударяющая нога в результате поворота игрока на опорной ноге будет двигаться по дуге (если смотреть сверху). Это движение выполняется в плоскости, почти параллельной земле, более того, при сопровождении мяча стопа направлена вниз к земле. Верхняя часть туловища отклоняется к опорной ноге. Движение ударяющей ноги можно сравнить с движением косы. Руки по сторонам поддерживают равновесие. Взгляд направлен на мяч (рис. 78).

При ударах внешней частью подъема (как и при ударах внутренней) возникает вопрос: какой ногой бить по мячу?

И в этом случае не существует трудностей в связи с ударами по мячу, летящему или катящемуся сзади прямо к выполняющему удар игроку. Зато представляет большую

сложность удар внешней частью подъема по мячу, летящему или катящемуся сбоку.

Учитывая закономерности, относящиеся к удару по мячу, с точки зрения правильности подхода к нему, силы и точности удара, наиболее целесообразно бить по приближающемуся сбоку мячу внутренней частью подъема «противоположной» ноги или внешней частью подъема ноги, ближней к направлению мяча. Именно здесь видно преимущество удара по мячу внешней частью подъема, его рациональное использование. Если по поступающему со стороны мячу бить внешней частью подъема ноги, находящейся ближе к направлению его полета, такой удар сложнее предотвратить. Кроме того, при нем мы быстрее ударим по мячу, чем соперник, находящийся с противоположной стороны.

В некоторых случаях можно бить и внешней частью подъема ноги, противоположной направлению мяча. Особенно если он летит на такой высоте, что его нелегко достать ногой, ближней к приближающемуся мячу, или если поблизости нет соперника и есть время для подготовки к встрече мяча. В этом случае для того, чтобы обеспечить правильный подход, надо сделать туловищем полуповорот в сторону, противоположную той, с которой летит мяч.

Удар внешней частью подъема по мячу, поступающему со стороны, обуславливается еще и тем, что ударная поверхность внешней части подъема значительно больше и более плоская, чем ударная поверхность внутренней части подъема. Поэтому мяч может быть и принят, и передан точнее. В пользу ноги, противоположной направлению полета мяча, говорит тот факт, что в этом случае в результате большего поворота можно для более сильного удара лучше использовать массу тела.

Удар внешней частью подъема (по сравнению с ударом внутренней частью) лучше еще и потому, что внешней частью легче обеспечить удар по летящему мячу в точке выше его центра.

Обучение удару внешней частью подъема

При использовании внешней части подъема стопа принимает неестественное положение, отчего начинающий игрок плохо «чувствует» удар внешней частью подъема, когда бьет по лежащему на земле мячу. Из-за боязни возможного повреждения он не оттягивает стопу вниз, отчего удар производится внешним ребром стопы. Поэтому обучение таким ударам следует начинать с ударов по мячу, находящемуся в воздухе.

После того как тренирующиеся научатся «чувствовать» ударной поверхностью подвешенный мяч, можно переходить к обучению удару внешней частью подъема. Порядок обучения следующий:

1) обучаемый держит мяч в руках перед ударяющей ногой, немного в стороне от нее. Затем выпускает его перед собой и до соприкосновения мяча с землей направляет внешней частью подъема повернутой внутрь и сильно оттянутой вниз стопы стоящему в 5—6 м партнеру или в стенку.

Новички, перед тем как выпустить мяч, могут отвести ударяющую ногу назад, согнув ее в колене;

2) после 3—4 шагов медленного разбега обучаемый бросает мяч перед собой и описанным выше приемом передает партнеру или в стенку;

3) игрок бросает мяч перед собой с уровня груди и после отскокивания его от земли передает партнеру, стоящему в 6—7 м;

4) стоящий в 4—5 м напротив партнер бросает мяч по небольшой дуге; возврат его надо после одного отскока от земли, правильно используя ударную поверхность;

5) удар внешней частью подъема с ходу, в момент соприкосновения мяча с грунтом. Упражнение подобно первому, но бить здесь по мячу надо сразу после его удара о землю;

6) то же, что в упражнении 2, но бить по мячу с ходу в момент соприкосновения его с грунтом;

7) обучаемый бросает мяч перед собой на высоте головы; после того как мяч отскочит от земли второй раз, посылает его в момент соприкосновения с грунтом с ходу партнеру;

8) то же, что и в упражнении 4, но удар с ходу после второго отскока мяча от земли, в момент соприкосновения его с грунтом;

9) удар по неподвижному мячу после одного прыжкового шага по направлению к партнеру.

На первой стадии обучения ударам по неподвижному мячу мяч желательно установить на мягком грунте (песок, трава), что уменьшит возможность травм, сделает движения игроков естественнее;

10) удар по неподвижному мячу после нескольких шагов разбега; мяч направляется партнеру;

11) после разбега надо передать партнеру мяч, который накатывают сзади (игрок может сам себе подкатить мяч);

12) удар с места по мячу, который накатывает партнер, стоящий напротив;

13) удар с разбега по мячу, который накатывает партнер, стоящий напротив;

14) удар с разбега по мячу, который накатывает партнер, сначала ногой, ближней к мячу, затем дальней;

15) удары по воротам; мяч накатывают или бросают из разных точек.

Ошибки при ударе внешней частью подъема

Обучение этому удару начинается тогда, когда игрок уже овладел другими, хорошо усвоил основной механизм ударов и допускает сравнительно мало ошибок. О том же, что он делает неправильно, догадывается сам. Тем не менее при обучении ударам внешней частью подъема возможны ошибки.

Довольно частая ошибка — игрок бьет по мячу не соответствующей ударной поверхностью — происходит оттого, что стопа

повернута внутрь, но не оттянута вниз. В результате удар производится внешним ребром стопы и мяч получает излишне сильное вращение.

Если причиной неправильного положения ноги служит напряженность в голеностопном суставе, его необходимо расслабить. Если ошибка происходит из-за плохого «чувства мяча», то этому можно помочь, проделывая упражнения с подвешенным мячом или отметив мелом на ноге правильную ударную поверхность: игрок, видя очерченную поверхность ноги, правильно держит стопу и лучше «чувствует» ударную поверхность.

При ударах по мячу в воздухе наиболее частая ошибка, при которой стопа соприкасается с мячом ниже его центра. В результате мяч летит по слишком высокой траектории. Причина этой

ошибки заключается в том, что нога движется не параллельно земле. Стопа в момент удара направлена вверх и поднимает мяч. Ошибку можно исправить, наклоня верхнюю часть туловища в направлении опорной ноги.

Упражнения и игры для подготовленных футболистов

Эти упражнения по форме похожи на упражнения в ударах внутренней частью подъема. Возможности тактического использования ударов внешней частью подъема почти полностью совпадают с возможностями ударов внутренней частью подъема.

1. Упражнение в ударах внешней частью подъема перед стенкой. Игрок, находясь в 10—15 м от нее, бьет по неподвижно лежащему мячу, а затем с ходу посылает обратно отскочивший от стенки мяч.

2. Удары в низкие ворота. Упражнение похоже на игру в теннисбол (игра на волейбольной или теннисной площадке с перебрасыванием мяча через сетку ногами). Выполняются удары в ворота высотой примерно 1,20 м по неподвижно лежащему, катящемуся, а потом по подброшенному мячу. Удар производят внешней частью подъема с поворота.

3. Удар с линии ворот. С линии ворот (можно и с углового сектора) производят «резаный» удар так, чтобы мяч, по возможности не ударяясь о землю, попал в ворота.

Расстояние от места удара до ворот время от времени меняется. Хорошо подготовленные игроки могут бить по мячу и из-за линии ворот.

4. Удар по воротам в наметенную цель с ходу в момент соприкосновения мяча с грунтом (с полулёта). Находясь от ворот в 16—20 м, обучаемый после нескольких шагов разбега выпускает мяч из рук перед собой и бьет внешней частью подъема в определенное место ворот. В 1—1,5 м от штанги по направлению к центру ворот к перекладине подвешиваются скакалки, отмечающие часть ворот, куда будет послан мяч. При разбеге надо назвать угол, в который игрок намерен пробить.

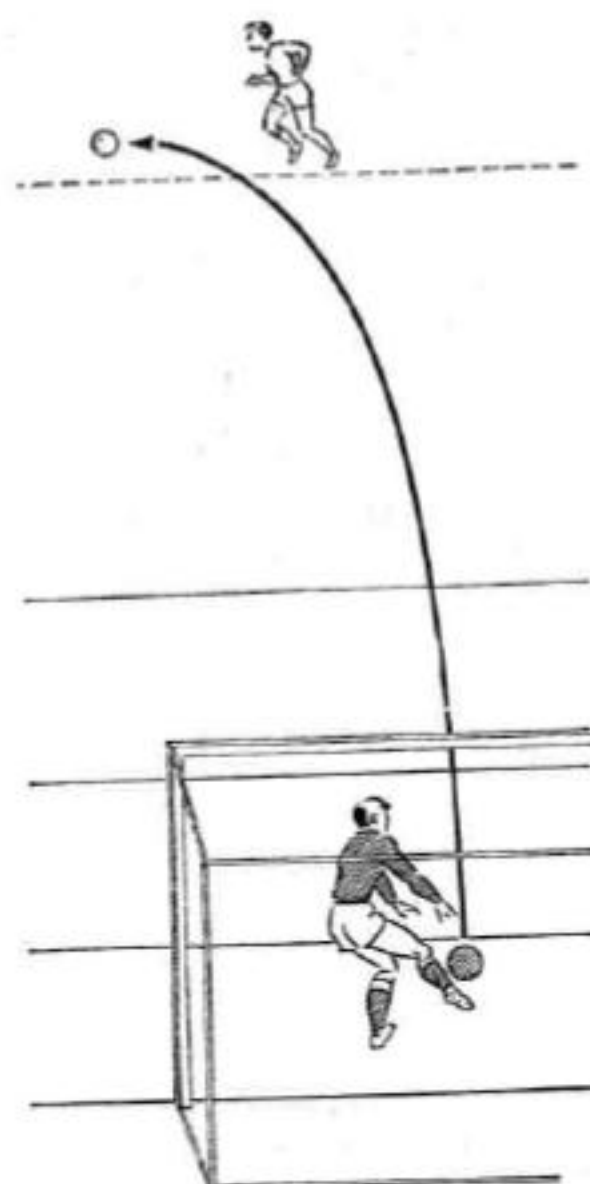


Рис. 79

Это упражнение может быть выполнено как соревновательное между отдельными игроками или между группами по два и три человека.

Хорошо подготовленные игроки могут бить по мячу с ходу, с полулёта либо бросая сами себе мяч, либо принимая такой мяч от стоящего напротив партнера.

5. Удар от ворот в движущуюся цель. Игрок направляет установленный перед воротами мяч партнеру, бегущему поперек поля примерно в 40 м от ворот (рис. 79). Вратарь может произвести удар с рук.

Игрок на поле должен двигаться не только в сторону, но и вперед, и назад.

6. Навешивание мяча через препятствие. Мяч в 16—20 м от ворот, а в 5—6 м от них на подставках положена планка высотой примерно 180 см так, чтобы мяч нельзя было забить в ворота прямым ударом. Удар по мячу производится внешней частью

подъема через планку, чтобы он навешивался перед воротами (рис. 80).

7. Удар по воротам после передачи сзади. Игрок № 1

— посылает мяч из-за линии штрафной площадки игроку № 2, который бьет с лёта с поворота внешней частью подъема ближней к мячу ноги в противоположный угол ворот, по возможности так, чтобы мяч ударился о землю в 1—2 м от линии ворот (рис. 81). После 10—15 ударов игроки меняются ролями.

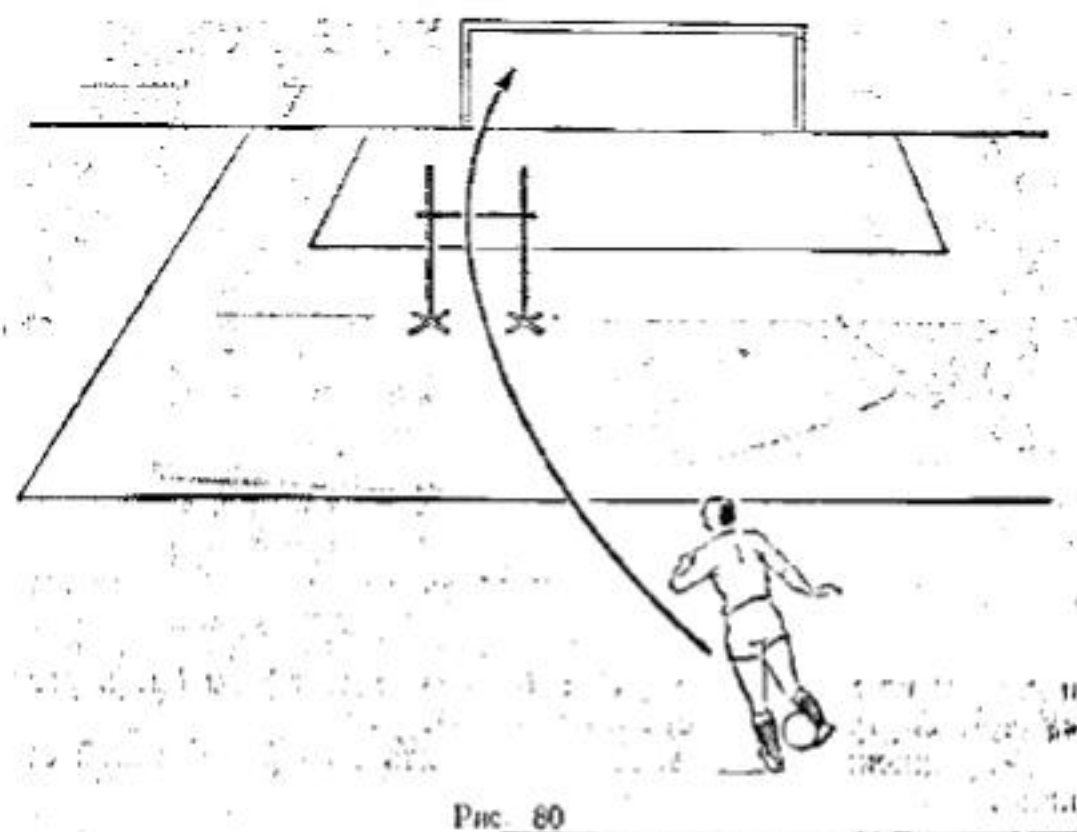


Рис. 80



Рис. 81

Менее подготовленные могут бить после одного отскока мяча от земли.

Упражнение выполняется с обеих сторон, правой и левой ногой.

8. Удар по воротам после диагональной передачи. Игрок № 1 с боковой линии производит диагональную навесную передачу внешней частью подъема игроку № 2, находящемуся на противоположной стороне, так, чтобы мяч летел в направлении ворот вращаясь. Игрок № 2 разбегается и после первого отскока мяча от земли с лёта или после второго отскока с полулёта внешней частью подъема забивает его в противоположный угол ворот (рис. 82).

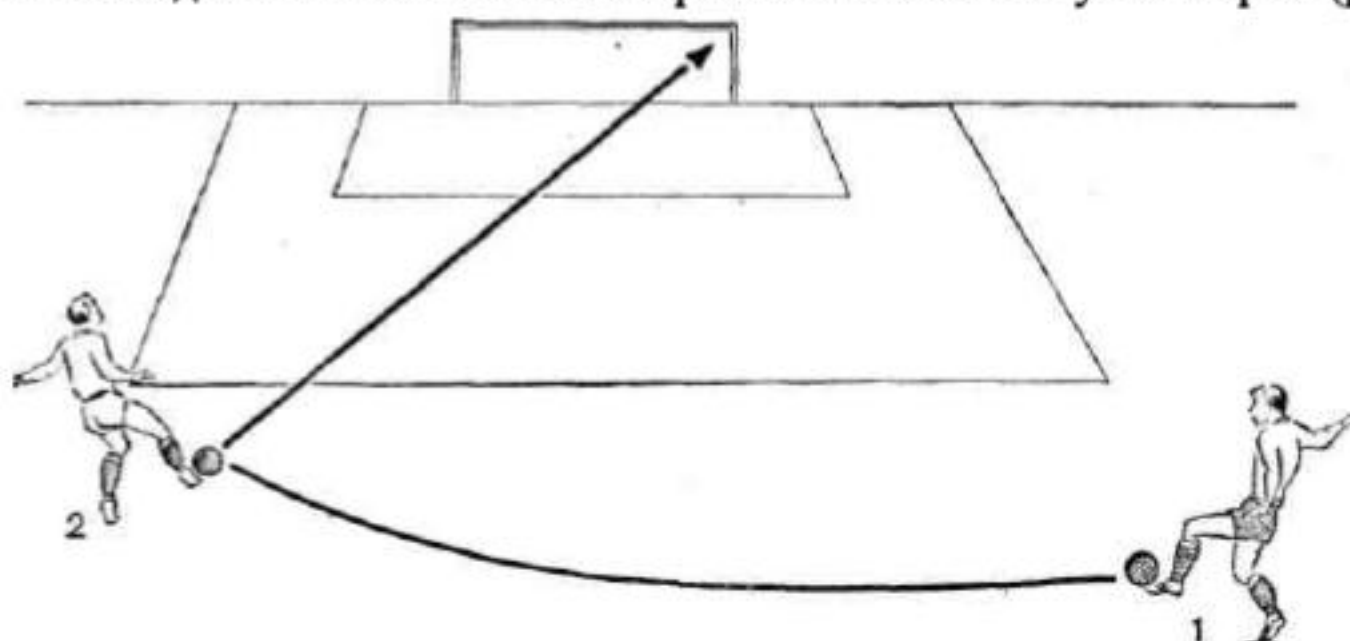


Рис. 82

Диагональные передачи надо направлять так, чтобы мяч ударился о землю вблизи угла штрафной площади.

9. Удар по воротам с углового. Один из игроков с линии ворот или с углового сектора посылает другому мяч таким образом, чтобы он удалялся от ворот. Стоящий около ворот набегает на переданный мяч и внешней частью подъема ноги, ближней к мячу, бьет с лёта по во-

ротам. Упражнение выполняется с обеих сторон.

10. Удар по воротам после передачи. Один из игроков из различных мест поля передает навесной вращающийся мяч. Переданный таким образом мяч надо, по возможности с поворота, до его падения на землю, послать так, чтобы он ударился о землю перед линией ворот.

11. «Кто дальше» (описание игры см. в разделе «Удар внутренней частью подъема»). Можно играть на различной по величине площади (в зависимости от подготовленности игроков).

12. Эстафета с мячом по полукругу, удары с лёта и с ходу по мячу, с полулёта (описание эстафеты см. в разделе «Удары внутренней частью подъема»).

Упражнения 7—10 можно выполнять с сопротивлением соперника.

Удар внешней частью стопы

В этом виде удара стопа соприкасается с мячом внешним своим ребром, рядом с основанием мизинца. Этот удар в основном используют при выполнении финтов и различных скрытых ударов и передач.



Рис. 83

Мяч, посланный внешней частью стопы, получается крученным, но удар не- сильный и не позволяет послать мяч далеко.

Техника удара внешней частью стопы и обучение ей

Разбег выполняется прямо навстречу движению мяча или немного со сторо- ны. Техника подхода к мячу и движение ноги те же, что и при ударах внешней ча- стью подъема. Продольная ось стопы образует с направлением удара угол пример- но 45° . Нога вытянута лишь настолько, чтобы продольная ось стопы и вертикаль- ная ось ноги образовали прямой угол.

При необходимости сообщить мячу сильное вращение разворот к нему надо начинать со стороны, противоположной началу разбега (если, например, удар вы- полняется правой ногой, то разбегаться надо немного справа от линии направления мяча) (рис. 83). В этом случае ребро стопы быстрее соприкоснется с мячом и в ре- зультате продолжительного соприкосновения (а следовательно, и трения) сообщит ему более сильное вращение.

Поступивший прямо спереди мяч также может быть передан далее внешней частью стопы. Если мяч сильно катится по земле навстречу, можно, выставив ногу немного вперед, послать его в другом направлении (рис. 84).

Если мяч летит по воздуху, то ударяющую ногу надо поднять настоль- ко, чтобы стопа была на одном уровне с мячом, и в момент соприкосновения ноги с мячом голень резко протянуть немного вперед.

Передачам внешней частью стопы мы не обучаем начинающих. На тренировках можно ограничиться показом приема. Если игрок хорошо «чув- ствует» мяч, он может попробовать использовать прием во время игры. В

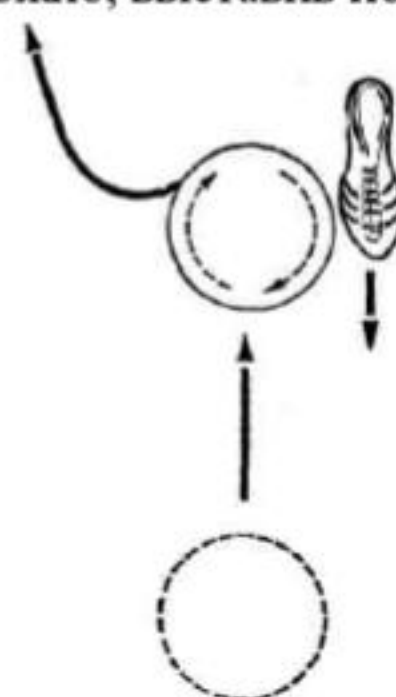


Рис. 84

некоторых случаях это может быть неожиданным оружием.

Удар носком

Удар носком — это ортодоксальный удар, который остался со времен юности футбола. Тогда техника игры была довольно примитивной. Главное заключалось в выигрыше расстояния. Точность удара служила требованием второстепенным. Если точно били носком в центр мяча, он летел на довольно большое расстояние, следовательно, такой удар считался результативным (в те времена еще разрешалось подбивать носок бутсы железом).



Рис. 85

С годами в ходе развития техники футбола значение удара носком уменьшилось. Но было бы неправильным совсем отказываться от ударов носком. В вынужденных положениях они бывают весьма целесообразны. Особенно успешно этим ударом пользуются подготовленные игроки, прежде всего на влажном, скользком грунте. В каких же положениях применяется удар носком? Бывает, что игрок не может приблизиться к мячу настолько, чтобы ударить по нему подъемом. В этом случае он, максимально вытягивая ногу вперед, может достать мяч только носком (рис. 85).

На скользком, грязном грунте очень опасным будет удар носком в верхнюю часть мяча. Мяч с силой вращается вперед и неожиданно отскакивает от скользкого грунта. Вратари боятся таких ударов.

Но упомянутые случаи — действительно вынужденные и редкие в игре. Ведь при ударе носком точность достижения цели — явление эпизодическое.

Техника удара носком и обучение ей

Техника удара носком почти полностью совпадает с техникой удара серединой подъема. Отличие — в разном положении стопы. При ударах носком стопу оттягивают не полностью вниз, а лишь настолько, чтобы носок в момент удара был направлен к центру мяча.

В случае, когда мяч нельзя достать после обычного движения ногой, удар производится носком после более длинного шага.

Удары носком в технике футбола занимают незначительное место, и при обучении им не следует уделять внимания.

Удар пяткой

Удар по мячу производится пяткой и граничащей с ней частью стопы.

Когда мяч находится в непосредственной близости от игрока, сзади него, он прибегает к удару пяткой. Этот прием применяется футболистами и тогда, когда мяч пролетает над головой, но на такой высоте, что его можно достать пяткой поднятой вверх ноги при наклоне туловища вперед.

Но чаще бьют пяткой по мячу, находящемуся на грунте, применяя этот удар как неожиданный для соперника прием.

Следует учитывать, что удар пяткой, особенно по летящему мячу, неточен.

Техника удара пяткой по летящему мячу и обучение этому приему

Пролетающий над головой мяч принимают пяткой. Ударяющая нога при этом немного сгибается в колене, отводится назад (как при выполнении «ласточки»), а затем в момент удара голень резко вскидывается вверх. Верхняя часть туловища сильно наклонена вперед, руки по сторонам поддерживают равновесие (рис. 86). Голова повернута в сторону, и взгляд



Рис. 86

направлен на мяч и на заднюю часть стопы.

Передача пяткой мяча, находящегося на земле, может быть выполнена как при неподвижном, так и при катящемся мяче. В обоих случаях ударяющая нога заносится перед мячом, а затем резко отводится назад, сгибаясь в колене, а пяткой производится удар по мячу (рис. 87).



Рис. 87

Удару пяткой обычно не обучают.



Рис. 88

Удар коленом

В ходе игры иногда создается положение, когда летящий мяч неудобно ударить ни стопой, ни головой. В этом случае прибегают к удару коленом (рис. 88).

Из-за относительно гладкой ударной поверхности колена мяч можно направить довольно точно. Преимущество удара коленом состоит в том, что для него не требуется особой подготовки, нужно только слегка выпянуть вперед ногу от бедра. Из-за ограниченности размаха далеко пробить коленом можно, только если мяч летел с высокой скоростью.

Техника удара коленом и обучение ей

Слегка согнутую в колене ногу с расслабленными мышцами бедра сначала отводят насколько возможно назад. Затем следуют энергичное движение вперед бедром и удар по мячу верхней частью колена.

Положение опорной ноги, верхней части туловища и рук почти полностью совпадает с положением при ударах серединой подъема. Взгляд игрока и в этом случае направлен на мяч, за которым он наблюдает вплоть до удара.

Если нет времени для того, чтобы отвести ногу назад, надо стоящую на грунте ударяющую ногу согнуть в колене и сделать ею движение вверх.

Только хорошо подготовленные игроки, в основном нападающие, отводят в ходе тренировки немного времени упражнениям в этих ударах.

ПРИЕМ МЯЧА

Под приемом мяча следует понимать овладение им, остановку движущегося мяча, контроль за ним.

Необходимость в целесообразном приеме мяча, отсутствовавшая на заре футбола, со временем приобретала все большее значение. В современном футболе, когда наряду с точностью на первый план выдвигается и быстрота игры, некоторые хотят ограничить значение приема мяча. Бесспорно, будущий быстрый футбол основывается на принципе игры с передачами в одно касание. Однако это не всегда осуществимо. Нередко по тактическим соображениям нельзя передавать мяч с лёта, предварительно не остановив его. Мяч надо сперва принять, остановить, возможно, и вести, пока партнеры окажутся в такой ситуации, когда им можно будет послать пас.

Чрезмерное увеличение скорости также идет в ущерб точности, что подчас ведет к положениям, когда передать с первого касания мяч невозможно технически. Именно поэтому, как нам кажется, требования к скорости и точности надо уравновесить. Нельзя отдавать предпочтение одному из них в ущерб другому.

Такой подход определяет и место приема мяча в обучении футбольной технике как одного из важных элементов современного футбола, служащего безусловной предпосылкой игры, строящейся на рациональной передаче мяча. Естественно, что стремление к скорости может сузить значение приема мяча, однако вряд ли это стремление, даже в самом далеком будущем, вытеснит прием мяча как элемент техники.

Следовательно, необходимость в остановке мяча как целесообразном приеме существует. Футболист должен быть готов в любой момент как можно быстрее принять летящий к нему мяч, даже в самых трудных ситуациях, при помехах, создаваемых соперником.

ВИДЫ ПРИЕМА МЯЧА

Прием мяча можно классифицировать в первую очередь по высоте его полета. Здесь речь идет о приеме мяча:

- 1) низкого,
- 2) полувысокого,
- 3) высокого.

Прием мяча можно различать и в зависимости от того, какой частью тела игрок соприкасается с ним. В соответствии с этим прием мяча может осуществляться:

- 1) ногой,
- 2) животом,
- 3) грудью,
- 4) головой.

ПРИЕМ МЯЧА НОГОЙ

Мяч можно принимать следующими частями ноги:

- 1) стопой:
 - а) внутренней ее частью,
 - б) серединой подъема,
 - в) внешней частью подъема,
 - г) подошвой,
 - д) пяткой,
- 2) голенью,
- 3) бедром.

Прием мяча внутренней частью стопы

Как катящийся по земле, так и летящий на небольшой высоте мяч можно принимать внутренней частью стопы, точнее поверхностью, которой выполняется удар внутренней частью стопы.

Внутренняя часть стопы пригодна, как правило, для приема встречных мячей. Ею можно, с одной стороны, остановить мяч, а с другой — установить его перед собой, т. е. принять.

Известны три варианта приема мяча внутренней частью стопы:

- 1) остановка катящегося мяча;
- 2) перехват летящего по воздуху низкого или полувысокого мяча;
- 3) прием или остановка мяча, отскакивающего от грунта.

Техника остановки катящегося мяча

Этот прием применяется, когда мы хотим принять мяч для себя.

Подход к мячу почти тождествен подходу для удара внутренней частью стопы. Опорная нога умеренно согнута в колене и голеностопном суставе. Плечо на стороне опорной ноги выведено чуть вперед. Вторая нога повернута в тазобедренном суставе так, чтобы продольная ось стопы была перпендикулярна поступлению мяча.

При приближении мяча принимающая его нога, умеренно согнутая в колене, выносится перед линией опорной ноги так, чтобы голень находилась под углом $45—50^\circ$ к грунту. Суставы расслаблены. В таком положении верхняя часть тела отклоняется чуть назад. Руки поддерживают равновесие. Взгляд устремлен на мяч.

В момент, когда мяч прикоснется к поверхности вытянутой вперед, но ненапряженной стопы, нога должна быть быстро оттянута назад. Оттягивать ногу назад надо чуть медленнее скорости поступления мяча.

Благодаря этому мяч соприкасается с внутренней частью стопы на протяжении большего пути. Скорость его плавно уменьшается, и после оттягивания ноги назад мяч останавливается перед стопой (рис. 89).

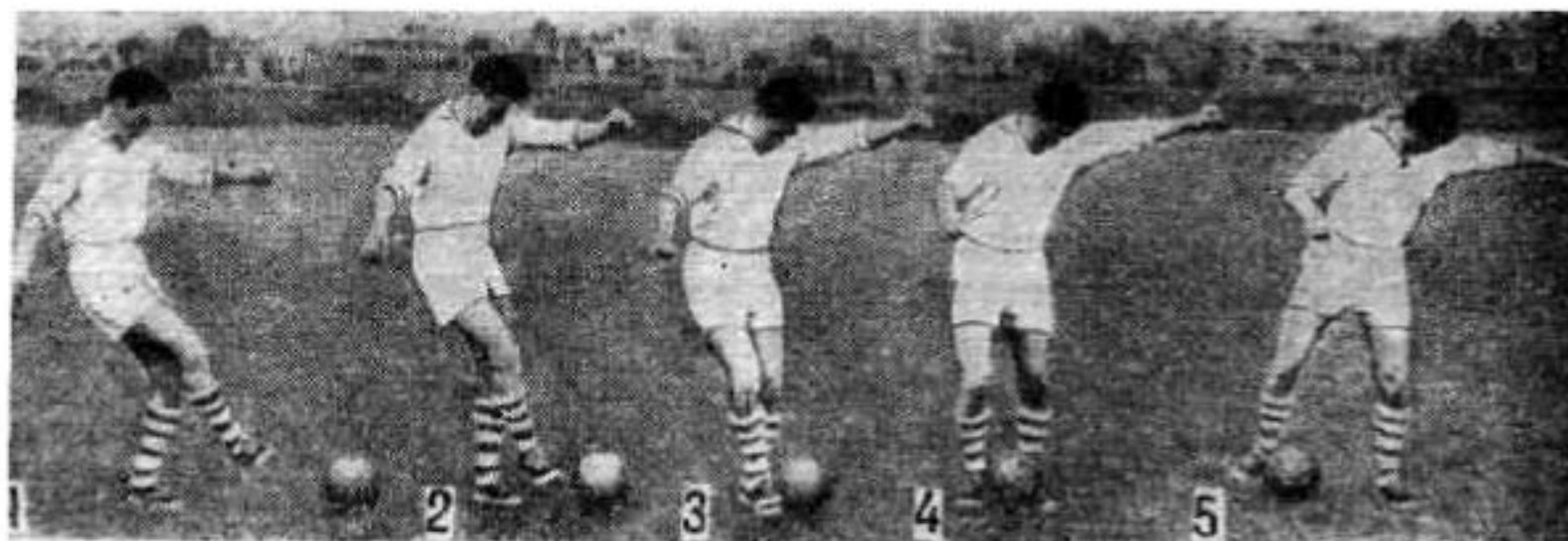


Рис. 89

Степень отклона

назад зависит от скорости мяча. Однако его нельзя излишне отпускать за линию туловища, ибо тогда понадобится добавочное время, чтобы передать мяч или вести его вперед.

Во время оттягивания ноги назад верхняя часть туловища постепенно наклоняется вперед. Положение рук не изменяется. Игрок наблюдает за мячом до тех пор, пока тот не остановится перед стопой.

Однако уменьшение скорости поступающего мяча не всегда идет по длинному пути. Лишь медленно катящийся мяч можно долго «проводить» стопой. При приеме мяча, посланного с высокой скоростью, для этого нет возможности, поскольку нельзя отвести назад ногу с такой (даже приблизительно) скоростью, с какой поступает мяч. Однако для его «укрощения» достаточно и того, чтобы нога оттягивалась назад быстро, по короткому пути, при расслабленных голеностоп-

ном и коленном суставах. В результате мяч встретится с амортизатором, благодаря чему его сила значительно уменьшится и он остановится перед игроком.

Техника перехвата мяча, летящего по воздуху на небольшой высоте

Если мяч летит над землей не выше высоты колена, то в воздухе его можно надежно перехватить внутренней частью стопы.

Выполнение приема почти тождественно остановке катящегося мяча. Разница лишь в положении ноги, осуществляющей перехват. В соответствии с высотой полета мяча надо поднять стопу, что достигается большим сгибанием колена. Оттягивая назад ногу, повернутую в тазобедренном суставе, мы пропускаем мяч под себя. Нога оттянута назад чуть дальше линии тела футболиста. Благодаря расслабленным суставам ноги скорость мяча уменьшается настолько, что после соприкосновения с ногой он опускается перед игроком.



Рис. 90

стопы

Положение опорной ноги, верхней части туловища, рук и направление взгляда те же, что и при остановке катящегося мяча (рис. 90).

Этот прием пригоден и для перехвата полуввысоких мячей, а так же высоких, поступающих по не слишком крутой траектории.

Обучение перехвату мяча внутренней частью

Начинать обучать этому техническому приему надо как можно раньше. Передача и остановка мяча внутренней частью стопы — два очень важных технических приема, знание которых необходимо для игры в футбол, ибо на них строится вся дальнейшая подготовка футболистов.

Рекомендуется параллельное обучение этим двум приемам и потому, что движения в процессе их почти одинаковы. Лишь порядок выполнения движений обратный.

Остановка или перехват катящегося и летящего мячей — по сути, один и тот же способ их приема. Разница между ними только в положении мяча. Проще остановить катящийся мяч, так как движется он, как правило, медленнее; для перехвата летящего мяча требуется уже определенный опыт.

Обучение приему мяча внутренней частью стопы проводится в следующем порядке:

- 1) выполнение движения на месте, без мяча, многократно, без перерыва;
- 2) обучаемый стоит на месте и, вытянув ногу вперед, ожидает медленно катящийся ему навстречу мяч. В момент, когда мяч соприкоснется с его стопой, он отводит ногу назад, стремясь, чтобы стопа постоянно соприкасалась с мячом.

На этой стадии обучения целесообразно пользоваться тяжелым набивным мячом, чтобы игрок лучше чувствовал стопой связь с мячом, его движение;

- 3) то же упражнение, но с мячом, катящимся быстрее;
- 4) обучаемый, стоя на месте, останавливает сперва медленные, а потом быстрые мячи без подготовки, т. е. без преждевременного вытягивания ноги вперед;
- 5) остановка катящегося по земле мяча с разбега;
- 6) к мячу привязывают веревку. Один конец ее берут в руку, мяч приподнимают на 8—10 см от земли. Внутренней частью стопы направляют мяч чуть вперед, а по его возвращении мягко останавливают внутренней частью той же стопы (рис. 91). Упражнение выполняется несколько раз;

- 7) партнер, стоя в 3—4 м против обучаемого, бросает навесной мяч на его протянутую вперед ногу. Траектория полета мяча не должна быть крутой;

- 8) партнер с расстояния 8—10 м бросает низкий мяч по пологой траектории так, чтобы он отскочил от земли; обучаемый должен пере-



Рис. 91

хватить мяч на лету внутренней частью стопы. Следовательно, этот прием выполняется после определенного подготовительного движения;

9) то же, что в упражнении 7, только мяч бросать с большего расстояния (8—10 м) и с большей силой;

10) перехват с лёта мячей, посланных с большой силой и с большого расстояния (15—20 м).

Ошибки при приеме мяча внутренней частью стопы

1. Суставы, главным образом у начинающих, напряжены. Мяч сталкивается с неамортизирующей поверхностью стопы и далеко отскакивает от игрока, стремящегося его остановить. Для устранения этой ошибки рекомендуем пользоваться набивным или слабо надутым мячом.

2. Обучаемый поздно начинает замах ногой. Результат тот же, что и в предыдущем случае: мяч сталкивается с относительно жесткой поверхностью. Исправить ошибку можно следующим образом: обучаемый опускает ногу назад по команде инструктора, которая подается чуть раньше соприкосновения мяча со стопой.

3. Реже встречается ошибка, когда, боясь сильного отскока мяча, футболист слишком рано заносит ногу назад. В результате катящийся мяч проскальзывает под занесенной назад ногой. При летящих на небольшой высоте мячах из-за преждевременного замаха ноги внутренняя часть стопы оказывается сравнительно жесткой поверхностью для мяча, и он далеко отскакивает от ноги.

4. Мяч сталкивается не с внутренней частью стопы, а попадает в голень, лодыжку или близко к пятке. Причина ошибки в том, что обучаемый невнимательно следит за мячом, наблюдает за его полетом лишь периферическим зрением.

Прием отскакивающего от грунта мяча внутренней частью стопы

Этот прием используется, когда мяч, летящий навстречу по не слишком крутой траектории, опускается перед принимающим его игроком. Выполнить этот прием довольно сложно — ведь мяч надо остановить внутренней частью стопы непосредственно после его отскока от земли и таким образом, чтобы он не отскочил.

Техника приема отскакивающего от грунта мяча внутренней частью стопы

Опорная нога чуть согнута в колене, носок повернут в направлении приближающегося мяча. Шагнуть ею вперед на одну или полторы стопы от ожидаемого места отскока мяча от грунта. Другую ногу, как и при ударе внутренней частью стопы, повернуть в тазобедренном суставе настолько, чтобы продольная ось стопы была перпендикулярна направлению поступающего мяча. Занесенную назад, чуть согнутую в колене ногу держать так, чтобы голень образовала с грунтом угол 45° . Коленный и голеностопный суставы должны быть расслаблены.

Верхняя часть туловища слегка наклоняется вперед. Плечо, одноименное опорной ноге, сместить чуть вперед, расслабленную руку с той же стороны занести вперед и поддерживать ею равновесие. Другая рука находится рядом с телом и тоже способствует равновесию. Взгляд направлен на мяч. В поле зрения также угол, образованный занесенной назад голенью и грунтом.

Вес тела продолжает оставаться на опорной ноге и после соприкосновения мяча со стопой. Находящаяся позади нога заносится вперед, а в случае движения игрока вперед делает первый шаг. Следить за тем, чтобы в момент касания мяча голеностопный сустав был расслаблен (рис. 92).

Шаг вперед к ожидаемому месту отскока мяча от грунта надо делать опорной ногой потому, что при этом, даже если мяч был принят неверно, он в крайнем случае ударится о голень.

Обучение приему мяча внутренней частью стопы

Обучение надо начинать лишь после того, как занимающиеся приобретут опыт обработки отскакивающего от грунта мяча. Если обучаемые уже знакомы с ударом по мячу внутренней частью стопы с ходу и с полулёта, то освоение приема не будет представлять затруднений.

Обучение приему мяча осуществляется в следующем порядке:

1) прежде всего новичок учится занимать стойку для приема мяча и правильно выполнять необходимые движения ног. С этой целью он делает легкие пружинящие движения в колене опорной ноги, сохраняя равновесие;

2) обучаемый отводит готовящуюся к приему мяча ногу назад. В это время стоящий напротив партнер посылает по низкой траектории мяч так, чтобы он, достигнув грунта, ударился о внут-

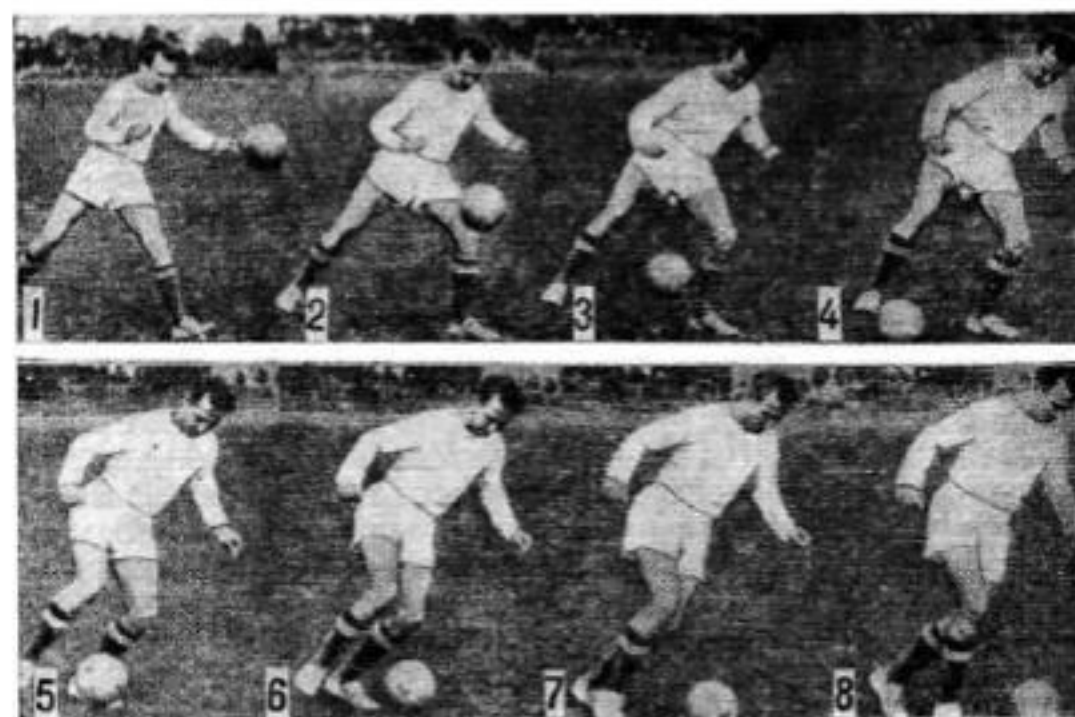


Рис. 92

ренную поверхность стопы отведенной назад ноги обучаемого. Хорошо, если место отскока мяча от земли обозначено на площадке.

Так как тело игрока, принимающего мяч, довольно напряженное, ему время от времени надо давать возможность расслабляться, причем главным образом расслаблять мышцы ног;

3) обучаемый подбрасывает мяч примерно до высоты своей головы так, чтобы он падал рядом с плечом со стороны обрабатываемой его ноги. Мяч надо останавливать сперва после второго, а потом после первого отскока. Подбросив мяч, спортсмен чуть поворачивает туловище вокруг опорной ноги, выполняющей роль оси;

4) брошенный прямо спереди навесной мяч обучаемый должен остановить на месте после второго, а затем после первого отскока. Для обеспечения правильного отхода он должен сделать, если потребуется, дополнительные движения;

5) то же упражнение, но прием мяча выполняется с разбега. Партнер должен бросать мяч так, чтобы обучаемый имел возможность осуществить разбег;

6) обучаемый принимает прямо спереди брошенный ему навесной мяч сначала с четверти поворота, а затем с половины его, применяя уже знакомую технику, после второго, а затем после первого отскока мяча.

Ошибки при приеме мяча внутренней частью стопы

1. Ногу заносят назад слишком высоко, и ударяющийся оземь мяч проскальзывает под ступней. Эта ошибка чаще всего допускается на скользком грунте.

2. Футболист не полностью переносит вес тела на опорную ногу, отчего в момент прикосновения к мячу вес тела оказывается распределенным на обе ноги и обучаемый наступает на мяч.



Рис. 93

До завершения приема мяча вес тела должен полностью передаваться на опорную ногу; лишь приняв мяч, можно делать шаг вперед другой ногой. Правильное распределение веса тела способствует тому, что футболист при движении вперед может первый шаг сделать ногой, принимающей мяч.

3. Поверхность стопы, которой игрок останавливает мяч, слишком жесткая из-за напряженного голеностопного сустава; в результате мяч отскакивает дальше, чем нужно. Эту ошибку некоторые футболисты усугубляют тем, что выталкивают стопу вперед, в направлении, противоположном поступающему мячу, т. е. как бы бьют по нему.

4. Мяч ударяется не в поверхность стопы, а в голень. Причина ошибки в том, что футболист не сопровождает взглядом путь мяча до конца.

5. Опорной ногой футболист становится не доходя до места ожидаемого отскока мяча от грунта, отчего мяч ударяется о поверхность ноги, образующей с грунтом прямой, а часто и тупой угол. Это приводит к излишним отскокам мяча (рис. 93).

Перехват мяча серединой подъема (перехват с лёта)

Этот прием используется при перехвате мячей, летящих как по крутой, так и по пологой траектории. Использование его обосновывается несколькими соображениями. С одной стороны, мяч принимают непосредственно в воздухе, т. е. без падения его на землю (исключая возможные погрешности в приеме мяча, возникающие из-за неровностей грунта). С другой стороны, безусловно целесообразно перехватывать мяч с лёта серединой подъема, если поблизости находится соперник.

Перехват мяча с лёта очень зрелищен, но и труден. Он требует от исполнителя быстрой реакции и тонкого «чувства мяча».

Недостаток этого приема состоит в том, что он замедляет игру. Как передача, так и начало движения с мячом после такого перехвата приводят к потере времени.

Техника перехвата мяча с лёта

Основой перехвата мяча с лёта является быстрое опускание стопы с соприкоснувшимся с ней мячом. В зависимости от высоты, с которой падает мяч, и силы, с которой он падает, футболисты выполняют перехват с лёта двумя способами.

Если мяч поступает с большой высоты, т. е. принимается с лёта в быстром падении, гашение его силы проходит по более продолжительному пути.

Вес тела переносится на опорную ногу, слегка согнутую в колене. Другую ногу, также чуть согнутую в колене, с расслабленными суставами, поднимают как можно выше навстречу мячу. Высокое поднятие ноги позволит сопровождать мяч стопой до земли по более длинному пути. Для этого футболисты часто поднимаются на носке опорной ноги.

Мяч встречается с плоскостью подъема стопы, с расслабленным голеностопным суставом в тот момент, когда поднятая нога после достижения ею высшей точки возвращается к земле. Ногу следует опускать как можно быстрее (сначала почти со скоростью падения мяча). Однако чем ближе стопа к земле, тем больше замедляется скорость опускаемой ноги.

В момент выполнения этого приема центр тяжести тела смещается назад. Верхнюю часть туловища надо наклонить чуть вперед, руками поддерживать равновесие. Взгляд внимательно следит за путем мяча до того момента, как он коснется подъема стопы.

Если «проводить» мяч расслабленной стопой по как можно более продолжительному пути, постепенно замедляя скорость опускаемой ноги, то мяч, потеряв силу, мягко опустится на грунт (рис. 94).

Если мяч поступает с небольшой высоты, то ногу не надо поднимать высоко. Умеренно занесенная вверх нога опускается совсем коротким движением. Есть игроки, кото-

рые могут принять мяч, опускающийся с небольшой высоты, одним лишь расслаблением стопы в голеностопном суставе.

Обучение перехвату мяча с лёта

Обучение перехвату мяча с лёта производится в такой последовательности:

- 1) выполнение движения без мяча. Обучаемый поднимает ногу примерно до высоты таза и в таком положении удерживает ее, а затем по сигналу внезапно опускает почти до земли;
- 2) перехват с лёта набивного мяча. Обучаемый держит ногу примерно на высоте таза. Стоящий в 1,5—2 м напротив партнер бросает ему навесной мяч, целясь в подъем поднятой ноги. В момент прикосновения мяча к стопе игрок быстро опускает ногу;
- 3) то же упражнение, только со слабо надутым мячом;
- 4) обучаемый подбрасывает мяч чуть выше головы и перехватывает его после первого отскока от земли;
- 5) то же упражнение, но обучаемый перехватывает подброшенный мяч прямо с лёта, не давая ему упасть;
- 6) мячи, бросаемые по различным траекториям с расстояния 4—5 м стоящим напротив партнером, нужно остановить и перехватить серединой подъема;
- 7) партнер бросает мяч так, чтобы обучаемый был вынужден перехватить его в движении (сперва на бегу, а затем после движения в сторону);
- 8) прием мяча, брошенного по не очень высокой траектории, с одновременным выполнением полуповорота.

Ошибки при перехвате мяча с лёта

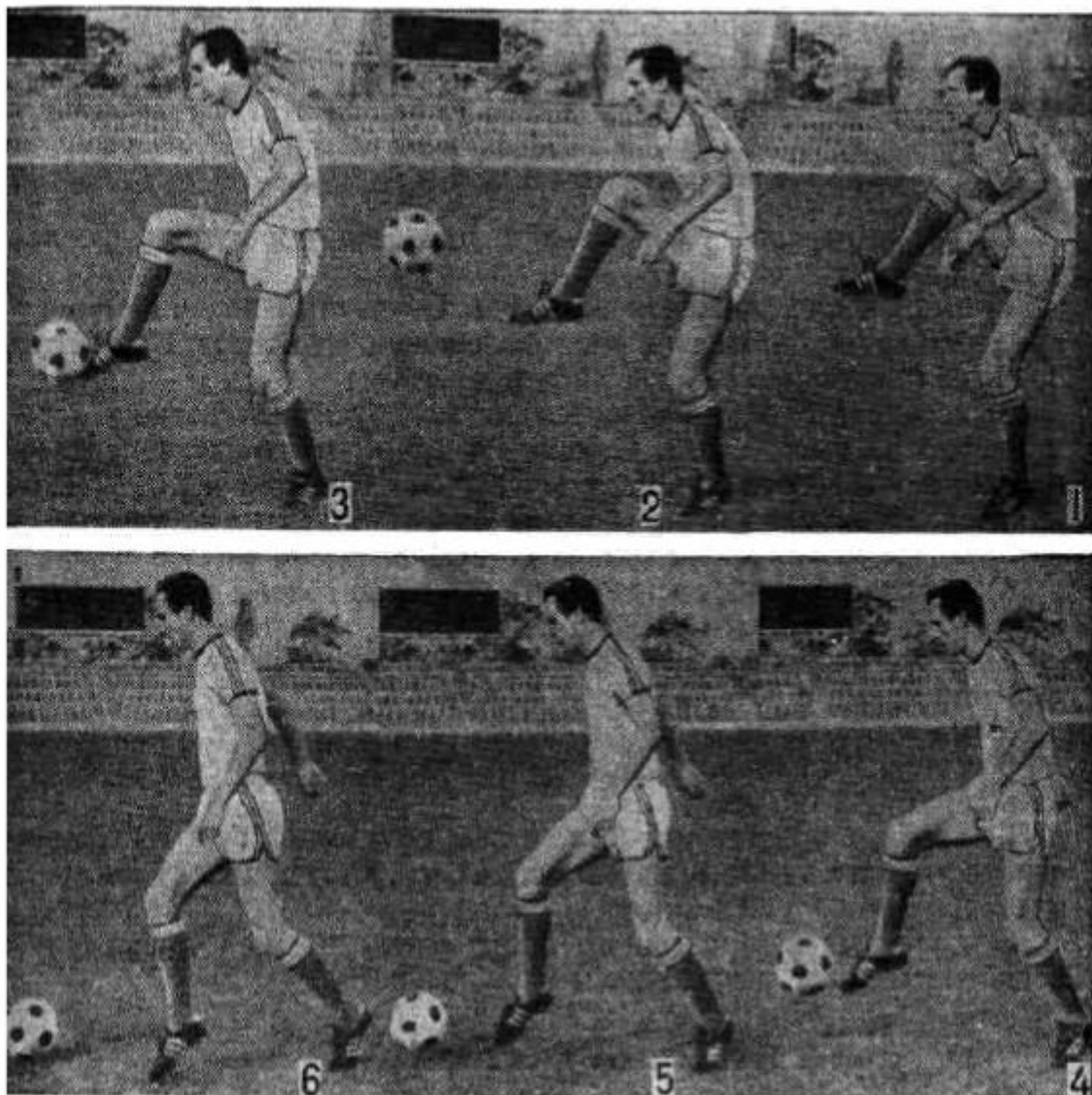


Рис. 94

При перехвате мяча с лёта спортсмен часто слишком рано или слишком поздно начинает направлять вниз занесенную вперед ногу, опускать ее. В первом случае мяч не встречается с ногой, а во втором сталкивается с напряженной стопой и отскакивает далеко от игрока.

При перехвате мяча с поворотом некоторые футболисты допускают ошибку, выполняя движение в два этапа: сперва мяч перехватывают, устанавливая перед собой, а затем поворачиваются в нужном направлении. Так они замедляют игру. При правильном исполнении перехват мяча и поворот сливаются в одно движение, когда игрок одновременно с перехватом мяча поворачивается в нужном направлении.

Прием мяча внешней частью подъема

Остановка и прием катящегося или отскакивающего от грунта мяча выполняются, как правило, внутренней частью подъема. Однако в игре (главным образом во время движения) может случиться, что мяч будет нельзя принять привычным способом. Так,

если мяч поступает слева и вес тела находится на левой ноге, нельзя направить мяч вправо или остановить внутренней стороной подъема левой ноги, ибо в этот момент не можем поднять левую ногу. В подобных обстоятельствах мы вынуждены пользоваться другой ногой: вытягиваем ее диагонально перед телом, т. е. перед опорной ногой, и внешней частью подъема подтягиваем к себе, принимаем мяч.

Техника приёма мяча внешней частью подъема

При приеме мяча внешней частью подъема вес тела приходится полностью на опорную ногу. Колено несколько согнуто. Верхняя часть туловища слегка наклонена вперед, руки поддерживают равновесие, взгляд на мяче.

На опорной ноге футболист поворачивается чуть в сторону к приближающемуся мячу, а другой ногой замахивается по диагонали перед телом. Занесенную по диагонали ногу надо повернуть в голеностопном суставе (подобно удару внешней частью подъема) внутрь и немного напрячь. Непосредственно после отскока от земли мяч столкнется с внешней частью подъема и

быстро остановится на грунте. После этого нога возвращается в исходное положение.

Если задаться целью не просто остановить мяч, а после приема вести дальше или сделать передачу, то, поворачиваясь на опорной ноге обратно, надо возвратит поднятую по диагонали ногу в первоначальное положение, в то же время останавливая перед собой мяч внешней частью подъема.

После опускания поднятой ноги вес тела распределяется на обе ноги. Если после приема мяча надо сразу же начать бег, то для достижения большей скорости не следует возвращать назад принимавшую мяч ногу, а сразу же после приема мяча устремиться с ним вперед (рис. 95).

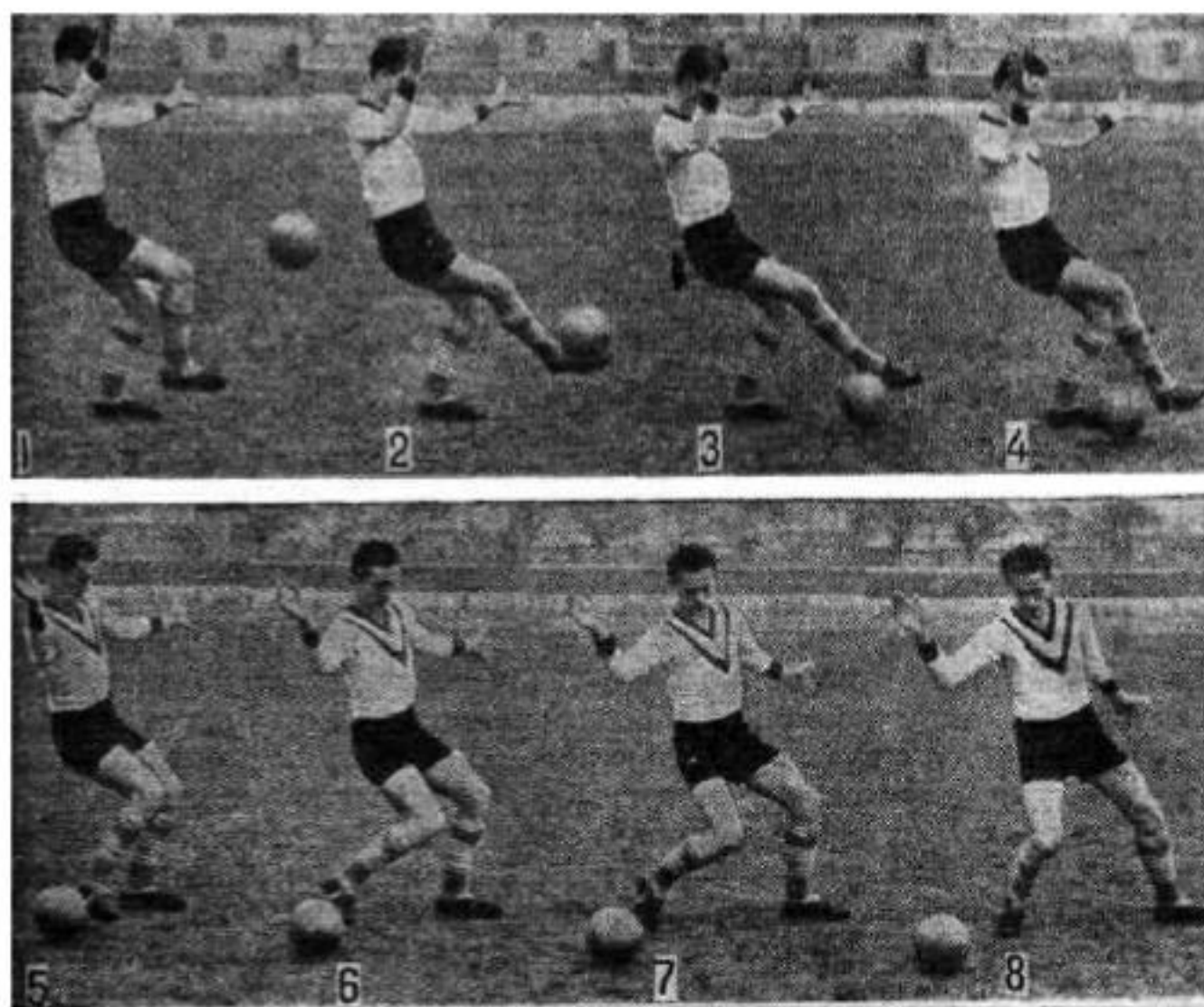


Рис. 95

Обучение этому приему на занятиях с начинающими проводится в такой последовательности:

- 1) мяч устанавливается в 10—15 см впереди носков и примерно в 20 см в стороне от них. Обучаемый поднимает ногу с противоположной мячу стороны по диагонали и внешней частью подъема переводит мяч в другую сторону;
- 2) обучаемый наклоняется несколько вперед и вбок, бросает мяч перед собой, а чуть ранее противоположной наклону ногой начинает замах по диагонали. Останавливает мяч непосредственно после первого отскока от земли и переводит его в другую сторону;
- 3) обучаемый поднимает ногу по диагонали. Партнер бросает ему навесной мяч так, чтобы тот ударился о землю точно перед внешней частью подъема. Следует упражняться в обоих видах приема: в остановке и отведении мяча. Для большей точности бросков можно обозначить на поле место падения мяча на грунт;
- 4) партнер, стоящий в 6—7 м, бросает навесной мяч, который надо остановить после второго отскока внешней частью подъема;
- 5) то же упражнение, но прием мяча выполняется после первого отскока;
- 6) прием мяча, предварительно забежав перед ним;
- 7) прием мяча на месте и в движении, с поворотом (четверть поворота и полповорота).

Ошибки в процессе приема мяча внешней частью подъема

Наиболее частая ошибка при выполнении этого приема — игрок не поворачивает стопу внутрь. Мяч встречается с внешним ее ребром и отскакивает (одним касанием нельзя опустить его на землю). Следовательно, прием мяча проводится с излишней потерей времени.

Прием мяча подошвой

Если мяч касается земли непосредственно перед игроком, его можно остановить нижней плоскостью стопы, подошвой.

Техника приема мяча подошвой

Опорная нога чуть согнута в колене. Руки поддерживают равновесие. Взгляд устремлен на мяч. Другая нога, умеренно согнутая в колене, поднимается в тазобедренном суставе. Стопа полностью расслаблена. Отскакивающий от земли мяч останавливают подошвой под таким углом, чтобы, ударившись о подошву, он отскочил к грунту и быстро остановился.

Угол между плоскостью подошвы и грунтом зависит от траектории полета мяча. Теоретически угол отскока равен углу падения мяча. Если мяч падает вниз круто, по вертикали, то отскакивающий мяч надо остановить подошвой, которая будет параллельна плоскости грунта. Чем более полого траектория полета мяча, тем больше приближается плоскость подошвы к плоскости, перпендикулярной грунту.

При низкой траектории полета мяча надо следить, чтобы не слишком поднимать пятку над землей, ибо мяч может проскочить под подошвой, особенно на скользком грунте.

Прием мяча подошвой можно выполнять двумя способами: либо мяч ударяется о подошву и остается почти под ней, либо он откатывается перед игроком. В последнем случае расслабленную стопу надо слегка вытянуть вперед в направлении, противоположном движению мяча. Благодаря этому, в зависимости от степени вытягивания ноги, мяч с той или иной скоростью откатывается перед игроком (рис. 96).

Опытный футболист умеет, оттягивая при приеме мяча назад голень чуть согнутой в колене ноги, заставить мяч крутиться к нему назад. Это нужно тогда, когда отскок мяча от грунта происходит дальше, чем требуется, а игрок хочет, чтобы мяч приблизился к нему. Благодаря оттягиванию ноги назад мяч прокатывается под подошвой и последним его касается носок.

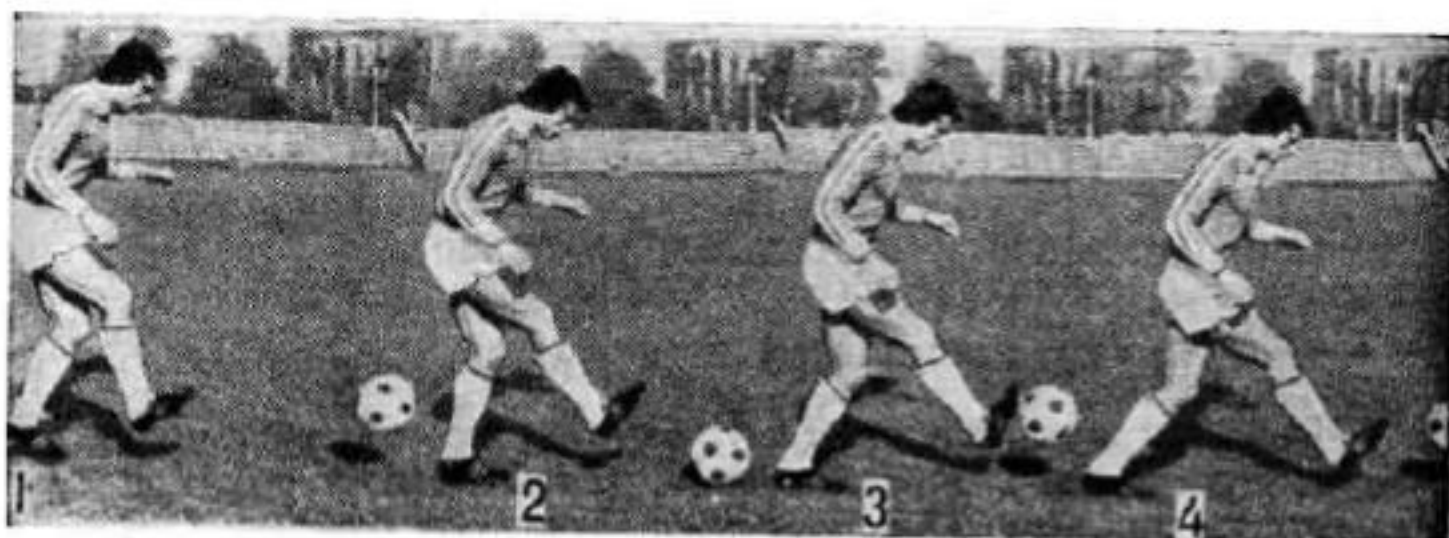


Рис. 96

Обучение приему мяча подошвой

После многократного повторения движения без мяча обучение проводится в следующем порядке:

1) обучаемый протягивает вперед ногу, которой предполагает остановить мяч, подошва в наклонном положении. Стоящий в 2—3 м напротив партнер бросает ему мяч так, чтобы после первого отскока тот ударился о подошву вытянутой вперед ноги. На этой стадии обучения рекомендуется обозначить на поле желаемое место отскока мяча;

2) мяч, брошенный с высоты груди, остановить наклонно приподнятой подошвой после второго отскока или протолкнуть перед собой;

3) мяч, подброшенный или отскочивший от стены, остановить, приняв соответствующее положение, сперва после второго, а затем после первого отскока;

4) остановить опускающийся мяч, подбежав к нему.

Ошибки при приеме мяча подошвой

1. Вес тела во время приема мяча не приходится полностью на опорную ногу. Для удержания равновесия после касания мяча обучаемый переносит часть веса тела на выдвинутую ногу. При этом он, как правило, наступает на мяч.

После касания игроком мяча вес тела и дальше должен приходиться на опорную ногу и переноситься на другую лишь тогда, когда принимающая мяч нога делает шаг вперед.

2. Угол между подошвой и грунтом выбран неверно. Начинающие стараются остановить низкий мяч, держа подошву почти горизонтально, чуть ли не наступая на мяч. Естественно, что в таком случае он проскальзывает под стопой.

3. Мяч ударяется не о подошву, а о носок, от которого отскакивает, получая вращение назад. Такой мяч обычно поднимается в воздух, и нужно новое движение (т. е. добавочное время), чтобы опустить его на землю. Ошибка происходит главным образом в том случае, если опорная нога находится слишком далеко от места отскока мяча.

4. Частая ошибка начинающих состоит в том, что у них в момент приема мяча слишком напряжена стопа. Некоторые спортсмены пытаются даже такой перенапряженной стопой прижать мяч к грунту движением в тазу и колене. Из-за слишком жесткой поверхности стопы мяч отскакивает на большое расстояние.

Прием мяча пяткой

Часто в игре мяч приходит к игроку так, что его можно принять, не изменяя направления движения, только пяткой находящейся сзади ноги или внешней частью щиколотки. Падающий за ним мяч футболист подбрасывает внешней частью стопы около пятки или самой пяткой.

Надо сказать, что из-за небольшой и неровной плоскости соприкосновения прием мяча пяткой недостаточно надежен. Даже если он удался, мяч падает перед принимающим его игроком далеко и летит по большой дуге, что предоставляет защитнику соперника хорошую возможность для сопротивления. Надежно пользоваться этим приемом можно, только если нет поблизости соперника.

Техника приема мяча пяткой

Во время приема мяча пяткой вес тела приходится на опорную ногу, сильно согнутую в колене. Носок наклонен вперед. Верхняя часть туловища также наклонена вперед и слегка повернута в направлении принимающей мяч ноги. Рука со стороны опорной ноги расслаблена и вытянута вперед, а противоположная вынесена чуть назад и поддерживает равновесие. Нога, принимающая мяч, повернута несколько наружу, немного согнута в колене и занесена назад, насколько этого требует высота приближающегося мяча. Стопу надо держать так, чтобы ее продольная ось была параллельна грунту и мяч упал на нее как на плоский «поднос». Мяч подбрасывают вперед небольшим замахом ноги вверх, наклоняя верхнюю часть тела еще больше вперед. Взгляд все время следит за движением мяча (рис. 97).

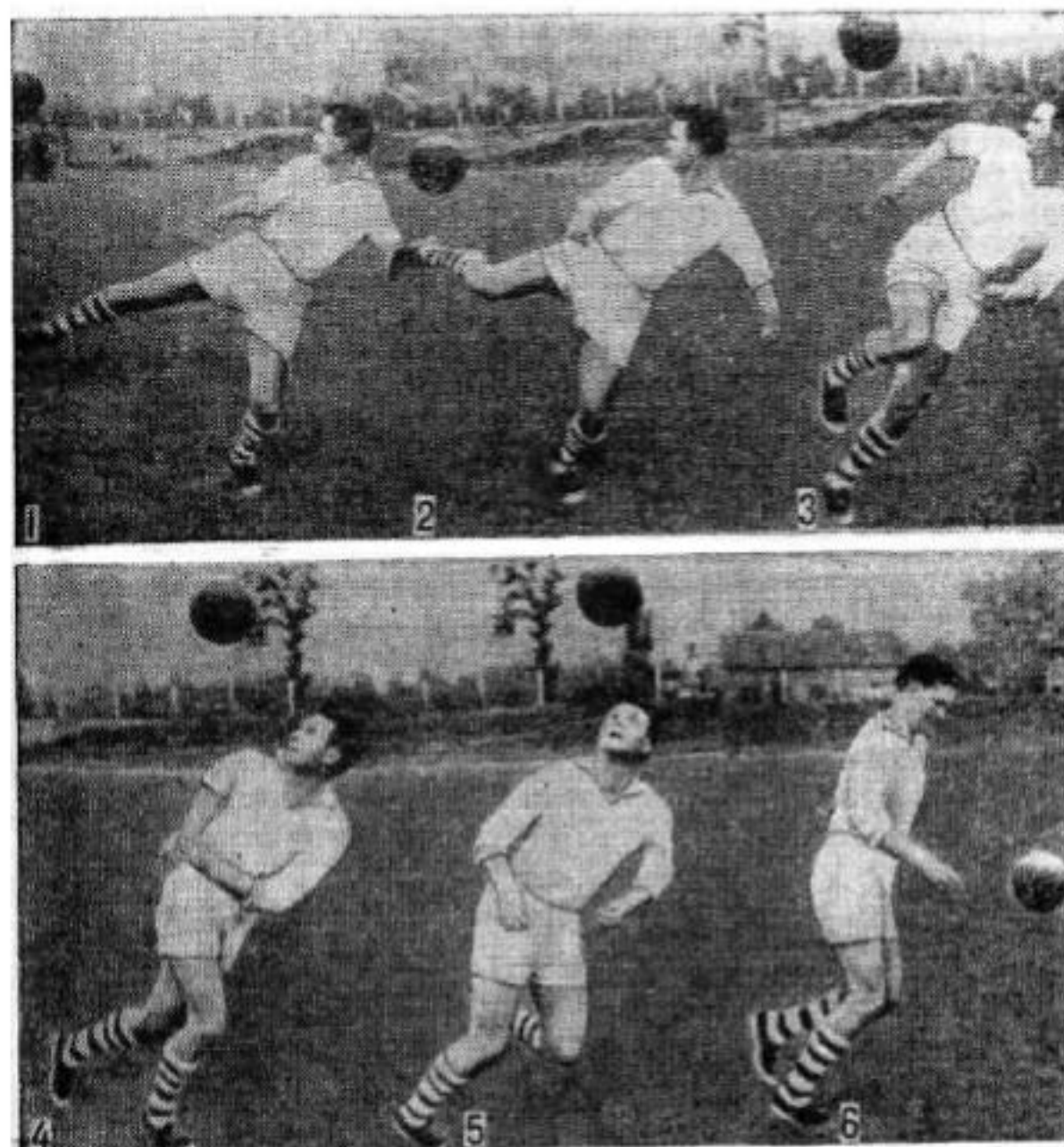


Рис. 97

Обучение приему мяча пяткой

Из-за сложности движений этому приему мяча рекомендуется обучать только подготовленных футболистов. Обучение проводится в таком порядке:

1) выполнение движения без мяча. Внешним ребром занесенной назад стопы надо несколько раз без перерыва прикоснуться к перекладине легкоатлетического барьера (рис. 98);

2) упражнение в приеме с места подвешенного неподвижного мяча (рис. 99).

Выполняется в парах: один игрок несколько раз подряд выполняет прием пяткой, а

другой останавливает отскакивающий мяч. Потом обучаемые меняются ролями;

3) упражнение для трех игроков. Первый становится позади второго упражняющегося чуть в стороне от него, вблизи занесенной им назад стопы; третий, стоя примерно в 5 м перед вторым, бросает ему мяч на высоте 2 м, за ним, почти вертикально. Второй передает пяткой мяч стоящему напротив

игроку, забегает вперед, делает полуповорот и ждет мяч снова. Затем игроки меняются ролями (рис. 100);

4) то же упражнение, но партнер бросает упражняющемуся мяч с расстояния 2—3 м;

5) прием в движении. Обучаемый подбрасывает (в медленном беге) перед собой пяткой мяч, брошенный ему партнером сзади, с расстояния 2—3 м, ловит

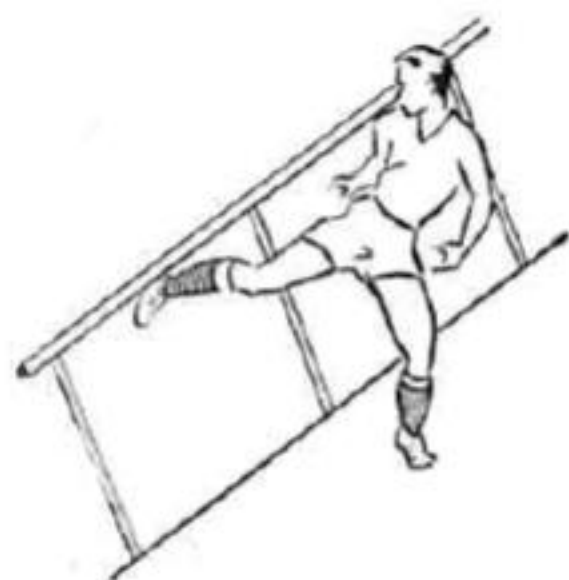


Рис. 98



Рис. 99

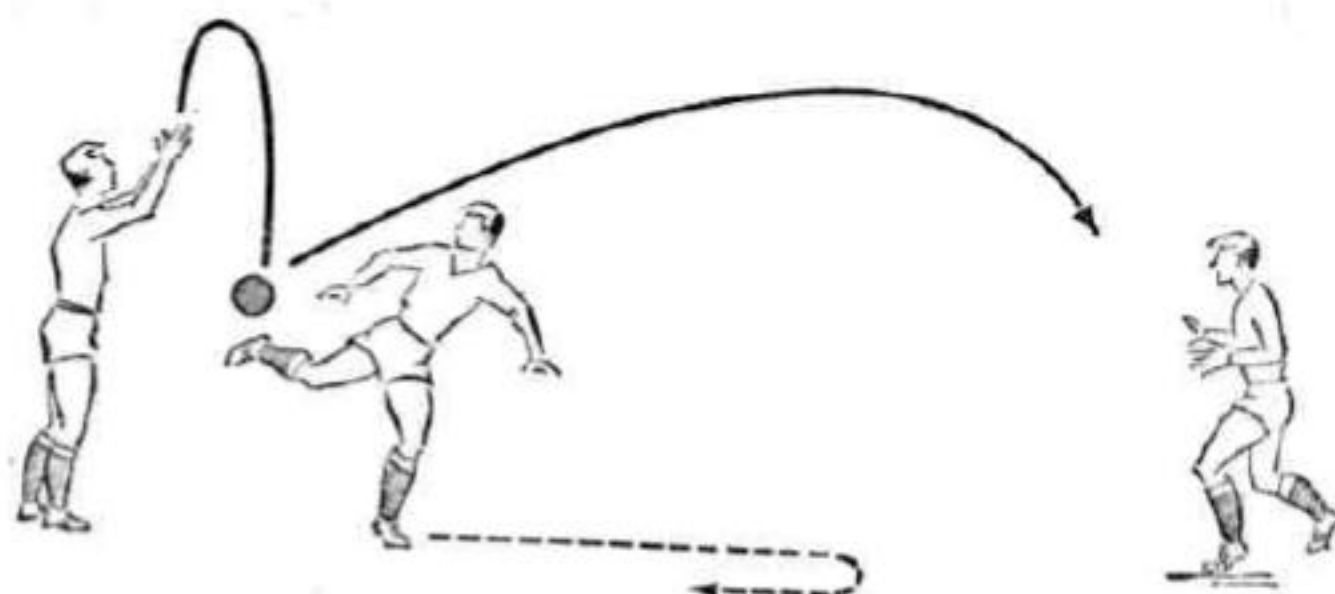


Рис. 100

мяч руками, поворачивается и бросает его партнеру таким же образом.

Ошибки при приеме мяча пяткой

1. Принимающий мяч игрок недостаточно вытягивает ногу назад. В таком положении в момент касания мяча трудно произвести движение ногой кверху. В результате стопа вытянутой назад ноги находится слишком близко к телу и принимаемый мяч попадает между голенью и бедром или ударяется в туловище.

2. Продольная ось стопы не параллельна грунту. Плоскость удара получается не горизонтальной, а наклонной, отчего мяч скатывается с ноги.

Прием мяча голенью

Бывает, что во время игры некогда поднять ногу, чтобы остановить подошвой отскакивающий перед игроком мяч. Ненадежен такой прием и на скользком грунте (влажной траве), когда мяч может легко соскользнуть с подошвы.

Относительно надежней в такой ситуации остановка мяча, поступающего прямо к игроку или отскакивающего перед ним от грунта, двумя голеними (или одной). Правда, и этот прием уступает в надежности остановке мяча внутренней частью стопы. Дело в том, что нельзя точно рассчитать направление отражения мяча. К тому же плоскость соприкосновения (голени) нельзя расслабить, что возможно при остальных способах приема мяча.

Техника приема мяча голенью

Вес тела равномерно распределяется на параллельно поставленные и направленные навстречу летящему мячу стопы, стоящие друг от друга примерно в 10 см. Футболист должен находиться в 20—30 см от места ожидаемого отскока мяча от грунта.

Центр тяжести тела переносится несколько вперед так, чтобы оба колена были немного согнуты, а пятки приподняты. Верхняя часть туловища наклонена слегка вперед, руки вдоль тела или впереди него поддерживают равновесие. Взгляд на мяче.

Поскольку цель приема — остановить мяч перед собой, надо «принять» его в угол, образованный грунтом и голеними. После отскока от земли мяч ударится о голени и отлетит недалеко от игрока.

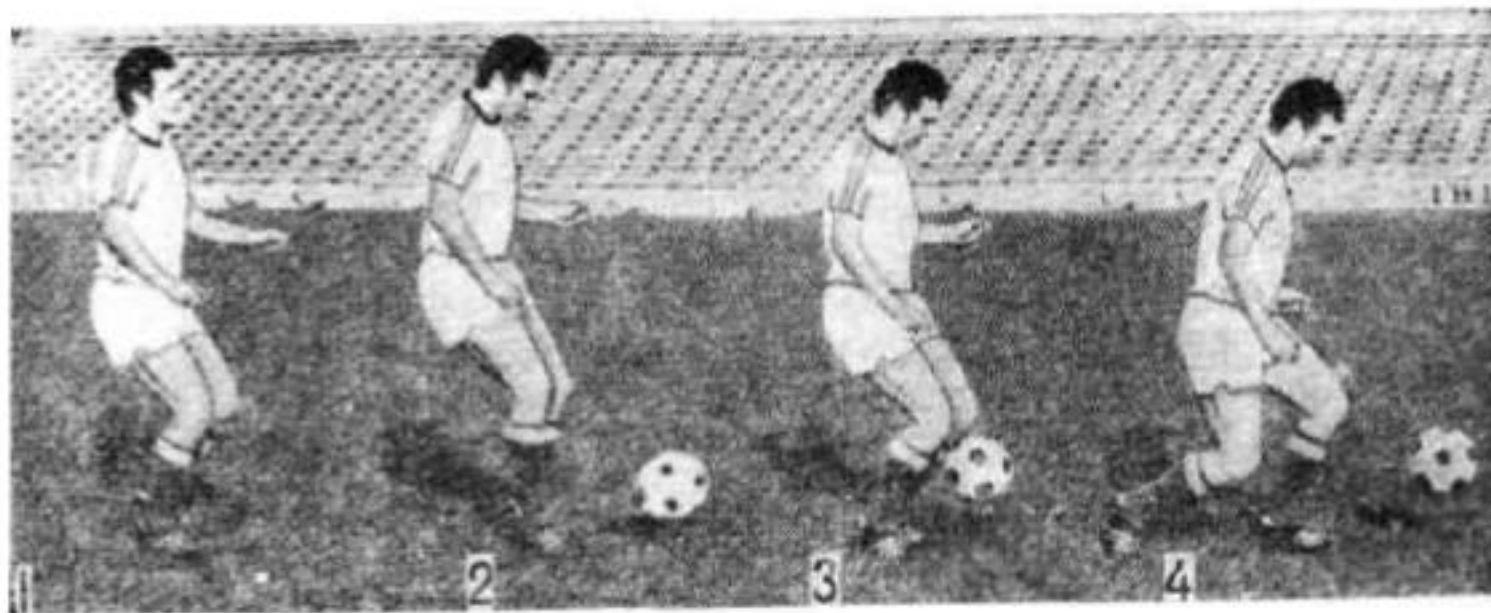


Рис. 101

голенью

Если же требуется, чтобы мяч отскочил от голени быстро, отскакивающему от земли мячу надо сообщить противоположную активную силу! Для этого в момент удара колени выдвигаются немного вперед, благодаря чему наклоняются вперед и голени (рис. 101).

Обучение приёму мяча

Обучение приему мяча голенью производится в следующем порядке:

- 1) движение без мяча несколько раз подряд. Сперва надо слегка пружинить в коленях стоя на месте, а затем делать то же во время медленной ходьбы и после небольшого подскока;
- 2) стоя в 3—4 м против обучаемого, партнер бросает мяч к его голени так, чтобы после первого отскока мяч ударился о наклоненные вперед голени. Рекомендуется вначале обозначать место отскока мяча;
- 3) обучаемый подбрасывает себе мяч до высоты головы и после двух, а затем после одного отскока останавливает его голени;
- 4) мяч, брошенный с расстояния 6—7 м, уже описанной техникой остановить на месте;
- 5) партнер с близкого расстояния бросает мяч. Обучаемый с разбега голени останавливает его сначала после второго, а затем после первого отскока от грунта;
- 6) игрок бросает мяч чуть вкось, и тот, ударяясь о стенку, отскакивает от нее, а игрок, двигаясь боком, останавливает его голени и дополнительным движением ног вперед направляет перед собой. Мяч надо принимать сперва после второго, а затем после первого отскока. При выполнении этого упражнения нужно становиться прямо напротив мяча, отскакивающего от стенки.

Ошибки при приеме мяча голенью

1. Игрок не поднимает пяток, отчего движение ног недостаточно мягкое. Начать движение из такого положения трудно. Дело в том, что если вес тела распределяется на подошву и пятку, то и центр тяжести тела смещен назад.

Если пятка стоит на земле, то стопа мешает отскоку мяча. Если же пятку приподнять, то верхняя плоскость стопы (подъем) будет находиться под определенным углом к грунту и станет мешать, а не способствовать тому, чтобы мяч отскочил как можно ближе к голени.

2. Стопы не параллельны, носки смотрят в стороны или внутрь. При этом после сгибания коленей не останутся параллельными и голени. Если носки «смотрят» в стороны, то колени раздвигаются. Если же носки направлены внутрь, т. е. пятки далеки друг от друга, то между голени образуется щель. В обоих случаях мяч может проскочить в эту щель.

3. Слишком сильное движение коленей вперед в момент удара мяча, в результате мяч отскочит от игрока дальше, чем нужно.

Приём мяча бедром

Если мяч поступает с лёта на такой высоте, что его ни стопой, ни грудью остановить нельзя, такой мяч легко принять передней поверхностью бедра.

Условия перехвата мяча бедром довольно благоприятны. Массивные мышцы бедра обеспечивают хорошую амортизацию принимаемого мяча.

Бедром мяч можно принять так, чтобы он отскочил вверх или чтобы после отскока упал на землю. Первый способ применяется, если ситуация вынуждает удерживать мяч в непосредственной близости от тела; второй используется, когда, приняв мяч, надо его передать партнеру или вести дальше самому.

Техника приёма мяча бедром

Сначала о технике приема мяча, когда нужно, чтобы он отскочил перед игроком.

Надо встать против приближающегося мяча. Вес тела переносится на опорную ногу, согнутую в колене, другая нога поднимается в тазобедренном суставе и настолько согнута в колене, что продольные оси бедра и голени образуют между собой угол 50—60°.

Бедро поднимается к приближающемуся мячу. Если он падает с большой высоты, плоскость бедра надо поднять выше горизонтали, в иных случаях достаточно держать его примерно в гори-

зонтальном положении. Если траектория полета мяча плоская, то линия бедра может быть наклонена немного вниз.

Суть приема бедром та же, что и приема с лёта подъемом. Бедро надо опустить в направлении приближения мяча, образуя на его пути пружинящую преграду. Если скорость опускания бедра, в общем, совпадает со скоростью падения мяча, он, амортизировав, не отскочит, а упадет перед игроком.

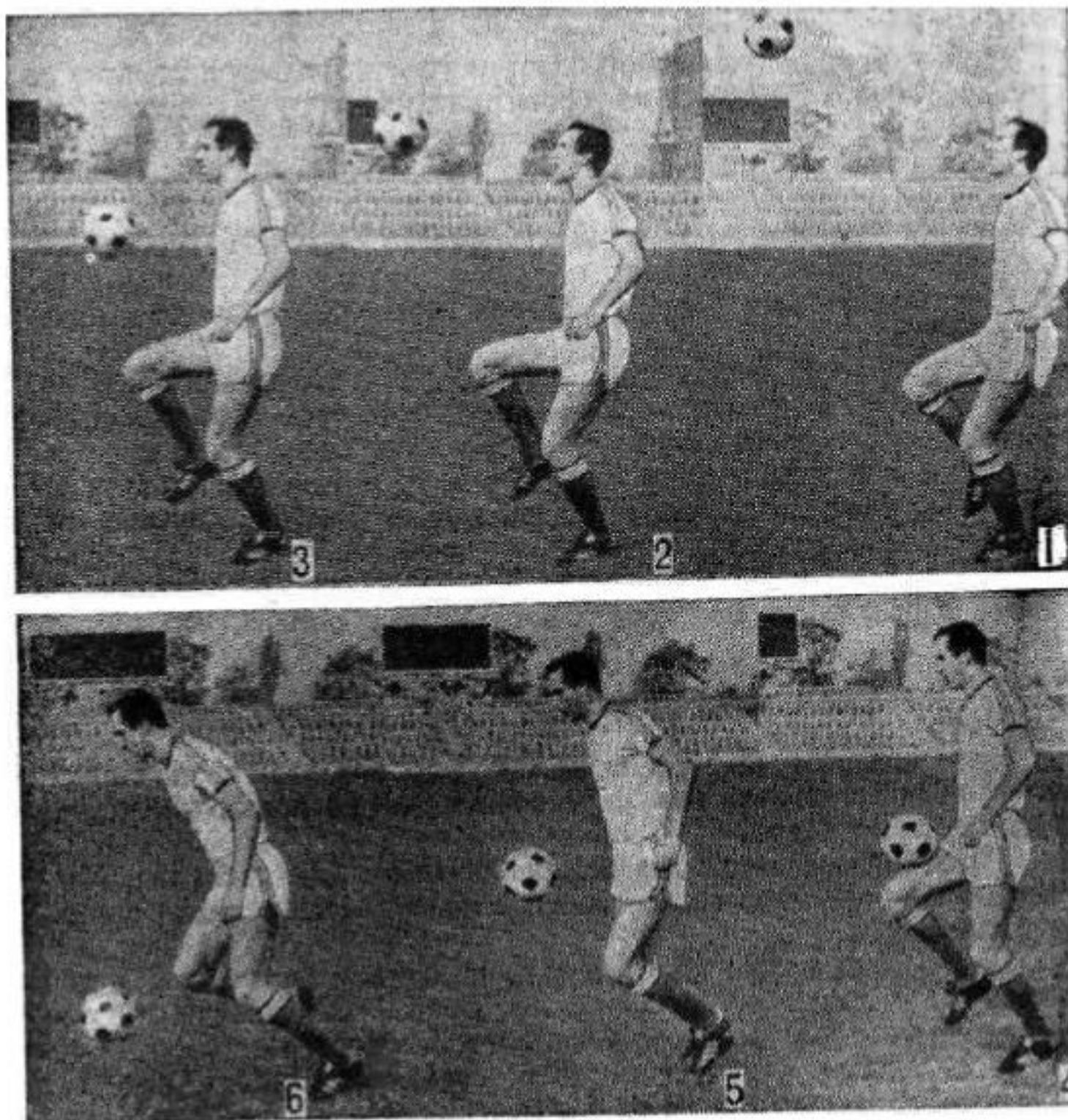


Рис. 102

Опускать бедро надо движением в тазобедренном суставе до такого уровня, чтобы продольная ось бедра оказалась вертикальной. Взгляд должен быть постоянно на мяче (рис. 102).

Если мяч летит с очень большой высоты, путь бедра можно удлинить приподниманием опорной ноги на носок, совершаемым в момент, когда другая нога тянется к мячу.

Если мяч не нужно направлять перед собой, бедро не опускается в той мере, как описывалось выше. В этом случае чаще всего достаточно, чтобы мяч столкнулся с поверхностью горизонтально удерживаемого бедра. Мышцы бедра сами погасят скорость мяча.

Мяч слегка отскочит от бедра, после чего его останавливают внутренней частью стопы, либо подошвой на земле, либо, при необходимости,

еще в воздухе передают партнеру головой или ногой. Если мяч поступает с небольшой высоты, может потребоваться внезапное резкое движение бедром в тазобедренном суставе, чтобы мяч не «прилип» к бедру.

Обучение приему мяча бедром

Поскольку прием мяча бедром применяется в игре сравнительно редко, тратить много времени на овладение им не следует. Справедливости ради следует отметить, что из-за простоты и легкости выполнения движения обучение ему быстро дает хорошие результаты.

Обучение начинающих этому приему производится в следующем порядке:

- 1) выполнение движения без мяча. Бедро, поднятое до горизонтали, по команде стремительно опускают;
- 2) обучаемый сам себе бросает мяч чуть выше головы, а затем перехватывает его бедром так, чтобы мяч потом скатился перед ним;
- 3) партнер с расстояния 4—5 м бросает навесной мяч, а стоящий напротив принимает его бедром так, чтобы мяч скатился перед ним;
- 4) то же упражнение, только обучаемый перехватывает мяч бедром во время бега;
- 5) перехват брошенного в стенку и отскочившего от нее мяча. Обучать другому способу приема мяча бедром из-за большой простоты его мы считаем излишним. Опыт свидетельствует, что вполне достаточно один раз продемонстрировать такой прием, и он будет хорошо усвоен.

Ошибки при приеме мяча бедром

Начинающие обычно опускают бедро слишком рано или слишком поздно. Большая ошибка, если обучаемый спешит с движением.

Частая ошибка происходит и оттого, что мяч ударяется о бедро близко к колену. Эта часть ноги сравнительно жесткая, отчего мяч может отскочить. Причина ошибки состоит в том, что обучаемый не сопровождает взглядом путь мяча до момента его соприкосновения с бедром.

Прием мяча животом

Не всегда можно остановить отскакивающий от грунта мяч внутренней частью стопы, подошвой или голенью, во-первых, потому, что мяч может отскочить на такое расстояние, когда его нельзя достать ни внутренней частью стопы, ни подошвой, ни голенью, и, во-вторых, потому, что для упомянутых способов приема требуется длительная подготовка, а время для нее не всегда имеется. Остановка неожиданно отскакивающих от земли мячей производится животом, мягкая поверхность которого прекрасно гасит скорость.

Техника приема мяча животом

Основная стойка — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, вес тела распределен на обе ноги, руки свободно опущены, взгляд направлен на мяч.

В момент соприкосновения мяча с животом находящаяся сзади нога делает небольшой шаг назад. Колени ноги, выдвинутой вперед, почти полностью выпрямляется. Верхняя часть тела наклоняется вперед. Коснувшись живота, мяч падает на землю (рис. 103).

Эффективность приема будет больше, если в момент соприкосновения мяча с животом сделать шаг назад и наклонить тело вперед.

Отскакивающий от грунта мяч можно принять животом, делая выпад вперед на одной ноге на мяч или уводя его во время разбега вперед из сферы действия соперника. Как защитники, так и нападающие пользуются этим способом, главным образом когда соперник слишком спокойно ждет мяча.

Обучение приему мяча животом

Начинающих следует обучать в таком порядке:

- 1) движение без мяча несколько раз подряд;
- 2) партнер, стоя в 8—10 м напротив, посылает высоко навешенный мяч, обучаемый принимает его животом не сходя с места после второго отскока от земли;
- 3) партнер бросает мяч средней силы с 8—10 м так, чтобы он упал перед обучаемым в 1,5—2 м. Прием мяча выполняется стоя;
- 4) то же, что и упражнение 2, только мяч принимают после небольшого поворота вперед;
- 5) то же, что и упражнение 3, но после медленного разбега;
- 6) обучаемый принимает вброшенный и отскочивший от земли мяч во время медленного бега или после прыжка на одной ноге.

Ошибки при приеме мяча животом

Прием животом благодаря большой и мягкой поверхности соприкосновения с мячом удается даже тогда, когда в момент удара забывают или запаздывают сделать шаг назад.

1. Прием будет неправильным, если встретить мяч не прямо, так как при этом он легко может скатиться по животу в сторону.

2. Часто случающаяся ошибка — мяч отскакивает от грунта слишком близко к игроку. В результате на скользком поле мяч может проскочить между голеньями игрока, ожидающего его.

3. Нередко отскакивающий от земли мяч попадает в руку. Чтобы этого не произошло, в момент отскока мяча от грунта руки рекомендуется держать по сторонам тела.

Прием мяча грудью

Чаще всего этим приемом пользуются, когда мяч летит с большой высоты или же когда сразу передать его головой невыгодно по тактическим причинам. Площадь соприкосновения мяча с грудью большая, а по сравнению со стопой, голенью или даже головой поверхность соприкосновения гораздо мягче. Кроме того, для приема мяча грудью не требуется особой подготовки.

Мяч можно брать грудью останавливая его, так как с груди он почти вертикально соскакивает на грунт.

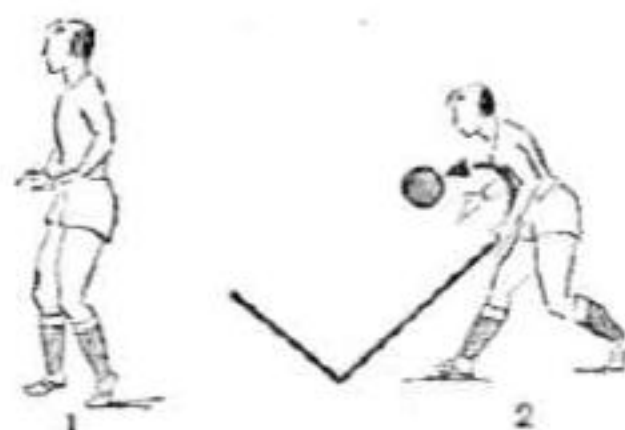


Рис. 103

Техника приема мяча грудью

Сперва познакомимся с приемом грудью, когда мяч после удара о нее падает перед игроком на землю. Такой способ применяется, если нет поблизости игроков соперника и футболисты уже во время приближения мяча четко представляют себе, куда его надо послать. При этом способе дуга полета мяча не должна быть слишком крутой. В противном случае мяч не удастся принять точно на грудь. Если не найти соответствующего положения тела при приеме мяча, он может отскочить далеко или вовсе не дотронется до груди.

Игрок становится лицом к мячу, умеренно расставив ноги, колени немного согнуты. Вес тела одинаково распределен на обе ноги. Бедра подаются чуть вперед, грудь выпячивается так, чтобы перед соприкосновением с мячом ее верхняя часть представляла дугу, слегка обращенную назад (см. положения 1 и 2 на рис. 104). Руки поддерживают равновесие; взгляд на мяче.

В момент прикосновения мяча к груди колени и таз быстро отводятся назад, почти выпрямляются. Впереди стоящая нога приставляется к стоящей сзади, грудь втягивается. В момент соприкосновения с мячом верхняя часть туловища представляет собой дугу, слегка наклоненную вперед. Поскольку плоскость груди вертикальна и даже направлена немного вниз, после удара в грудь мяч продолжает свой путь по направлению к грунту (рис. 104).

Если поблизости находится соперник или если мяч падает вниз по крутой дуге, игрок, принимающий мяч с лёта, вынужден взять его на грудь в положении стоя, так что мяч после удара о грудь опять отскакивает по небольшой дуге вверх.

Этот зрелищно эффектный способ применяется в зависимости от тактической цели и обстоятельств, ибо при неосмотрительности мяч легко потерять. Дело в том, что, когда мяч отскакивает от груди, игрок на некоторое время теряет его, чем может воспользоваться соперник.

Прием мяча грудью медленный и используется обычно для того, чтобы опустить его на зем-



Рис. 104

лю. Этим способом можно достичь цели лишь для того, чтобы выждать, пока мяч упадет на землю, или, не выжидая, передать его головой, как показано на рис. 105. Ясно, что для выжидания нужно время, не говоря уже о том, что мяч, возможно, придется останавливать на грунте, т. е. обрабатывать.

Мяч, летящий навстречу, следует тоже ожидать едва расставив ноги. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Колени слегка согнуты. Верхняя часть туловища чуть выгнута назад (от таза). Руки вдоль тела, поддерживают равновесие. Взгляд провожает мяч вплоть до его соприкосновения с грудью.

Перед тем как мяч дотронется до груди, тело выпрямляется. Грудная клетка рывком подается навстречу мячу. Под действием встречной силы мяч отскакивает от грудной клетки вверх (рис. 105).

Определение необходимого для приема мяча положения грудной клетки зависит от траектории полета мяча. Чем она круче тем

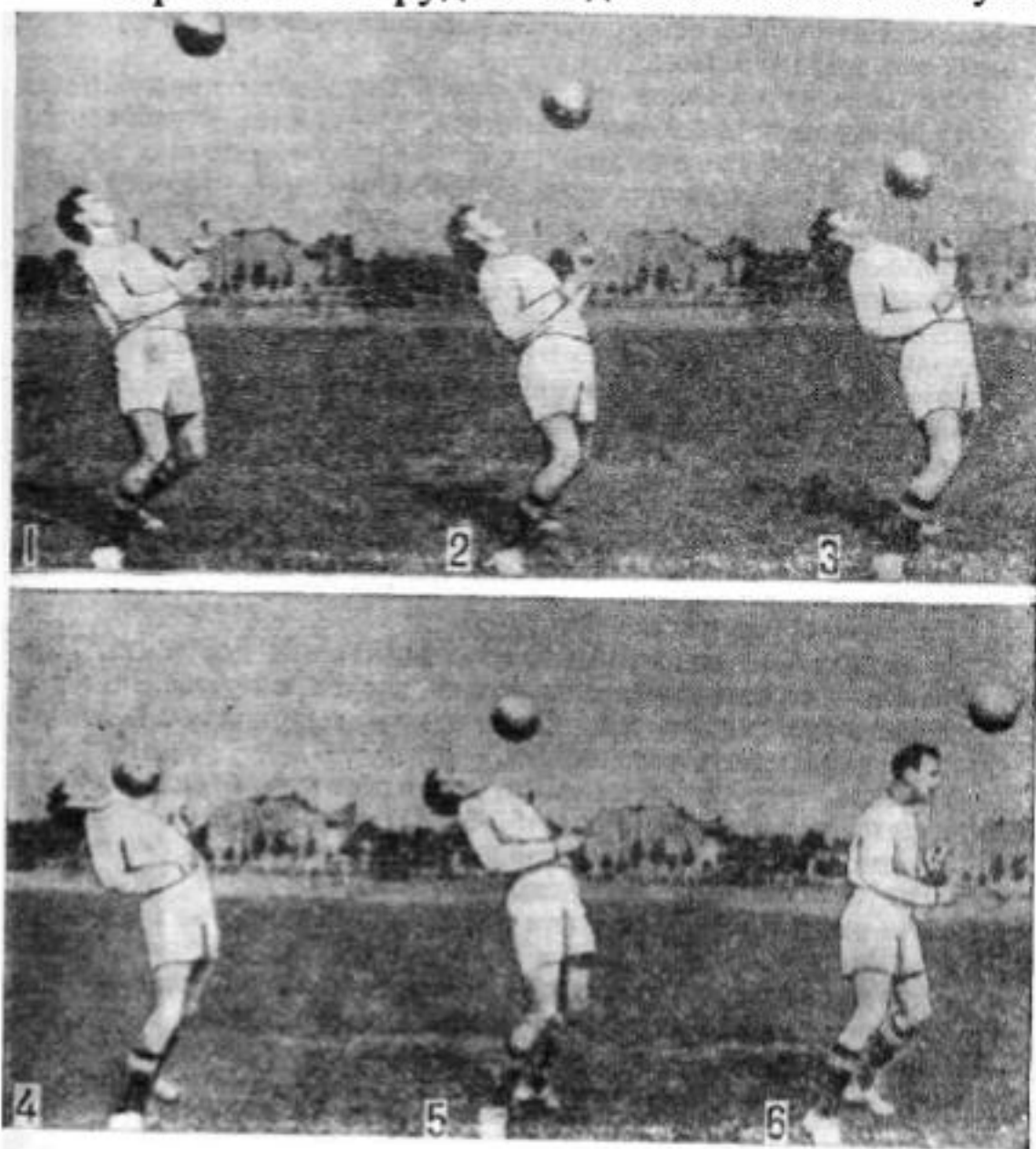


Рис. 105

ближе плоскость грудной клетки к горизонтали, причем следует учитывать, что угол падения мяча равен углу его отражения.

Обучение приему мяча грудью

Сначала надо овладеть вторым из двух необходимых для выполнения приема движений, так как его технически гораздо легче выполнить.

При обучении следует помнить, что тяжелый мяч может больно ударить по грудной клетке, что вызывает у игроков определенную боязнь. Поэтому из осторожности рекомендуется вначале упражняться с мягким мячом.

Обучение начинающих проводится в следующем порядке:

- 1) выполнение движения без мяча. Обучаемые упражняются в подготовительных движениях, которые необходимы при приеме мяча грудью. Выполняются пружинящие движения в голеностопном и коленном суставах;
 - 2) помещенный на груди и поддерживаемый рукой набивной мяч рывком подбрасывается вверх с одновременным резким выпрямлением ног. Подброшенный кверху мяч обучаемые ловят руками;
 - 3) прием грудью мяча, подброшенного партнером вверх с расстояния 2—3 м. Отраженный грудной клеткой мяч ловить двумя руками;
 - 4) то же упражнение, только прием мяча производится после разбега;
 - 5) прием брошенного мяча во время бега с выполнением четверти или полуповорота.
- Порядок обучения приему грудью:

- 1) выполнение движения без мяча вначале на два такта. Первый такт — игроки выдвигают колени вперед и прогибают верхнюю часть туловища назад, второй такт — выпрямляют колени и быстро выбрасывают тело вперед;
- 2) игрок, стоя на месте, мягко принимает мяч, брошенный ему на высоте груди с расстояния 5—6 м;
- 3) игрок, стоя на месте, принимает мячи, сильно брошенные с большого расстояния, параллельно земле;
- 4) то же, что в упражнениях 2 и 3, но после или во время разбега;
- 5) то же, что и в упражнении 4, но одновременно с приемом мяча обучаемый поворачивается вправо или влево, готовясь к передаче или ведению мяча.

Ошибки при приеме мяча грудью

1. Боковая плоскость груди не перпендикулярна направлению движения мяча. Мяч отскакивает от груди в сторону.
2. Перехват мяча, поступающего по крутой траектории, не удается потому, что занимающиеся не умеют удачно подставить под мяч грудную клетку. Чаще всего они недостаточно отводят назад верхнюю часть туловища, и мяч соскальзывает с груди.
3. Футболист опаздывает с откидыванием назад грудной клетки. В результате мяч отскакивает не к грунту. Кроме того, при этом отсутствует гасящая сила. Мяч сильно бьет в грудь, а затем отскакивает слишком далеко от игрока.
4. Обучаемый не следит за мячом, отчего тот ударяется о шею или подбородок.

Прием мяча головой

Часть полуввысоких, а особенно высоких мячей в нормальных условиях полевые игроки не могут достать иначе как головой.

Бить головой по приближающемуся мячу не всегда целесообразно по тактическим соображениям. Иногда лучше самому овладеть им.

Прием мяча головой — один из самых трудных способов его приема. Лобная часть головы, которой принимают мяч, довольно твердая, и мяч от нее легко отскакивает. Голова тормозит силу мяча гораздо меньше, чем, например, бедро или живот. Чтобы принять головой мяч хотя бы средней силы, футболист должен обладать способностью координировать свои движения. Одновременное, согласованное и быстрое расслабление суставов и мышц позволяет погасить скорость мяча и овладеть им.

Головой принимают мяч лишь в крайнем случае. Если есть возможность, надо просто отбить его головой.

Прием мяча головой замедляет игру. От головы он снова отскакивает вверх, что отнимает ценные мгновения. За это время ситуация может измениться, а если мяч отскочил на значительное расстояние, соперник легко вмешается в игру и даже отберет мяч.

Техника приема мяча головой

Надо стараться встретить мяч как можно быстрее и в возможно более высокой точке. Это нужно, чтобы обеспечить сопровождение мяча при его приеме по как можно более длинному пути.

Летящий мяч ожидают расставив ноги, немного согнутые в коленях. При приближении мяча надо приподняться на пальцах, как бы подтянуться к нему. Туловище почти прямое, руки по сторонам, поддерживают равновесие. Наклонив шею и подав голову немного вперед, зорко наблюдают за мячом. Чем больше суставов и мышц участвует в движении, тем в большей мере можно погасить силу мяча.

После столкновения со лбом мяч, потеряв силу, падает перед игроком. Для более эффективного гашения скорости мяча часто недостаточно только согнуть колени и прогнуть туловище. Нужно также стоящей сзади ногой сделать небольшой шаг назад, еще сильнее, таким образом, со-



Рис. 106

гнув колени. Благодаря этому туловище можно прогнуть еще больше, ибо отошедшая нога служит хорошей опорой телу. Откидывание назад проходит по более длинному пути, следовательно, и уменьшение скорости мяча более эффективное (рис. 106).

Некоторые футболисты, стремясь осла-

бить удар, сильно сгибают ноги и опускаются так низко, что принимают мяч чуть ли не на корточках.

Обучение приему мяча головой

Прием мяча головой — один из самых трудных разделов футбольной техники. Обучают ему лишь игроков, уже достаточно технически подготовленных.

В обучении приему рекомендуется применять легкий литой или мягкий, «недодутый», мяч. Такие мячи не сильно отскакивают и дают хорошо «почувствовать» момент, когда надо начать отклон назад верхней части туловища и забрасывание головы.

Поскольку обучение приему мяча головой можно начать только на соответствующем уровне подготовки футболиста, сам ход обучения не надо слишком дробить.

Обучение приему рекомендуется проводить в такой последовательности:

- 1) игрок сам себе невысоко подбрасывает литой или мягкий мяч, стараясь описанным способом остановить его лбом. Литой мяч нельзя бросать над головой выше чем на 8—10 см);
- 2) то же упражнение, только с хорошо надутым мячом. Не бросать его слишком высоко (не выше 20—25 см над головой);
- 3) стоя на месте, перехватить мяч, брошенный стоящим напротив партнером с расстояния 1,5—2 м; высшая точка траектории полета мяча должна быть чуть выше головы;
- 4) то же упражнение, но партнер бросает мяч с большего расстояния и выше;
- 5) брошенный с 5—6 м мяч перехватить после или во время разбега.

Ошибки при приеме мяча головой

Частая ошибка состоит в том, что обучаемый запаздывает с отбрасыванием назад туловища и головы. Мяч сталкивается с твердой поверхностью и отлетает дальше, чем нужно. Отбрасывание тела назад лучше начинать раньше, чем позже.

Ошибка при выполнении приема допускается и в том случае, когда откидывается назад только верхняя часть туловища или

только тазобедренный сустав, т. е. обучаемый забывает про работу ног. В результате поверхность, встречающая мяч, будет тверже, чем нужно, и мяч отскочит далеко.

ИГРА ГОЛОВОЙ

Под этим приемом мы понимаем умение направлять и передавать мяч ударом головой.

В наше время удар или передача мяча головой — один из важных элементов техники футбола, необходимость, продиктованная тактикой.

Характерная черта современного футбола — держать мяч как можно ближе к земле. Обычно чем выше класс игры, тем ниже футболисты передают мяч друг другу. Естественно, и в этом случае не надо делать обобщений. В некоторых моментах игры просто необходимо поднять мяч в воздух. Вспомним, например, отбойные удары, длинные диагональные передачи. Вообще, если нельзя обыграть соперника внизу, следует воспользоваться игрой в воздухе.

Стремление вести игру понизу не исключает, а иногда просто требует применения полувысоких и высоких передач.

Поскольку мы стремимся к быстрым перехватам, а также к передачам и высоким мячам, то совершенно необходимо передавать мяч головой. Такая игра значительно повышает умение футболиста, будь то защитник или нападающий.

Удачное завершение атакующей акции или отражение атаки соперника часто является результатом хорошего удара головой. Именно поэтому нельзя недооценивать значения игры головой, ссылаясь на то, что современный футбол в основном строится на низких передачах.

Передача мяча головой в значительной мере отвечает основному требованию современного футбола — быстрой. Хороший игрок не ждет, когда мяч опустится на землю или подлетит к его ноге, а стремится найти способ гораздо более быстрой обработки мяча в соответствии с игровой ситуацией. Таким образом экономятся ценные секунды.

В футболе имеется много возможностей для игры головой. Хороший, меткий и сильный удар головой по воротам равноценен по опасности мощному удару ногой. Высоколетающий мяч можно послать головой в желаемом направлении. Если некому передать мяч, его можно остановить головой. Серьезное преимущество представляет игра головой при устранении опасных ситуаций перед собственными воротами. Играть головой можно стоя на месте или в прыжке. Без особых трудностей мяч может быть передан головой и во время бега.

Широкое применение игры головой определяет ее место как одного из важных элементов футбольной техники.

ВЫБОР УДАРНОЙ ПОВЕРХНОСТИ

Теоретически бить по мячу можно любым местом головы, лишь бы мяч летел в нужном направлении. И все же надо по возможности передавать мяч лобовой частью. Если первые удары по мячу головой связаны у начинающего футболиста с ощущением боли, то неприятные воспоминания будут в дальнейшем тормозить обучение. Поэтому в первое время необходимо строго требовать, чтобы ученик бил по мячу именно лбом.

Лобная часть черепа наиболее крепка, и удары мяча лбом редко причиняют боль. Кроме того, они позволяют из-за относительно плоской поверхности лба обеспечить соответствующее направление мячу. Вместе с тем игра лбом дает футболисту возможность без труда следить за летящим к нему мячом, что очень важно.

В тактическом отношении удар лбом также предпочтительнее, поскольку можно избрать (даже во время подготовительного движения для удара головой) направление, по которому целесообразнее направить мяч.

Все сказанное позволяет нам утверждать, что при обучении начинающих вначале необходимо применять удары только лбом.

Сила отбиваемого головой мяча и поверхность удара

Техника игры головой изменяется в зависимости от того, как бьют по мячу: вперед, в сторону, стоя на земле или во время прыжка.

О каком бы виде техники удара ни шла речь, главное, чтобы в движении принимало участие как можно больше мышц тела. Это способствует, с одной стороны, точному направлению мяча, а с другой — максимальному использованию силы удара головой.

Особенно желательно интенсивное использование массы тела при игре головой стоя, когда нет возможности увеличить силу удара при помощи разбега или отталкивания от земли при прыжке.

При ударе лбом использование массы тела ограничено. Прогиб туловища в пояснице никогда не может быть по величине таким же, как, например, наклон его в сторону. Поэтому позднее можно разрешить ученику, освоившему основы удара лбом, бить по мячу и боковой стороной лба. При этом игрок стоит не против мяча, а сбоку и не так хорошо видит поле, но благодаря наклону туловища вбок может ударить с гораздо большей силой. А в футболе часты случаи, когда точность удара отступает на задний план.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ ГОЛОВОЙ

Удар может производиться серединой лба, боковой его частью и, в вынужденном положении, — задней частью головы.

Мяч может быть направлен вперед, назад и в сторону.

Удар по мячу головой можно произвести с места и во время бега, с земли и в прыжке.

УДАР СЕРЕДИНОЙ ЛБА

Удар серединой лба вперед из положения стоя

Поскольку техника игры головой в положении стоя осваивается относительно просто, начинать обучение новичков этому элементу рекомендуется с нее.

Как мы уже установили, надежность и сила игры головой тем больше, чем больше мышц участвует в движении. Для достижения этой цели надо использовать мышцы не только шеи и головы, но и ног и туловища.

Техника удара серединой лба вперед из положения стоя

При этом ударе игрок принимает стойку, которую мы называем подготовительным положением или подходом. Согласно стойке, ноги расставлены, согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище слегка наклонено вперед, руки чуть согнуты в локтях.

Из подготовительного положения верхняя часть туловища отклоняется назад. Отклон по возможности должен сопровождаться движением шеи. Одновременно с отклонением туловища сильно сгибаются колени.

Из этого положения и осуществляют удар мяча головой. Резким движением от бедер игрок подает вперед верхнюю часть туловища и, сильно запрокинув шею, головой бьет по мячу. Сила выбрасывания вперед верхней части туловища неодинакова и зависит от высоты, на которой летит мяч. Если он летит с большой силой на уровне головы, размах верхней части тела можно увеличить, резко распрямив в момент удара колени. Можно также шагнуть находящейся сзади ногой, что позволяет лучше использовать при ударе массу тела (рис. 107).

При отбивании головой более низкого мяча в сильной работе ног нет особой необходимости. В этом случае большей силе удара по мячу способствует более длинный путь, который совершает туловище.

По окончании движения верхняя часть туловища занимает наклонное положение (см. рис. 107). В случае большого размаха руки оказываются немного сзади.

Обучение удару серединой лба

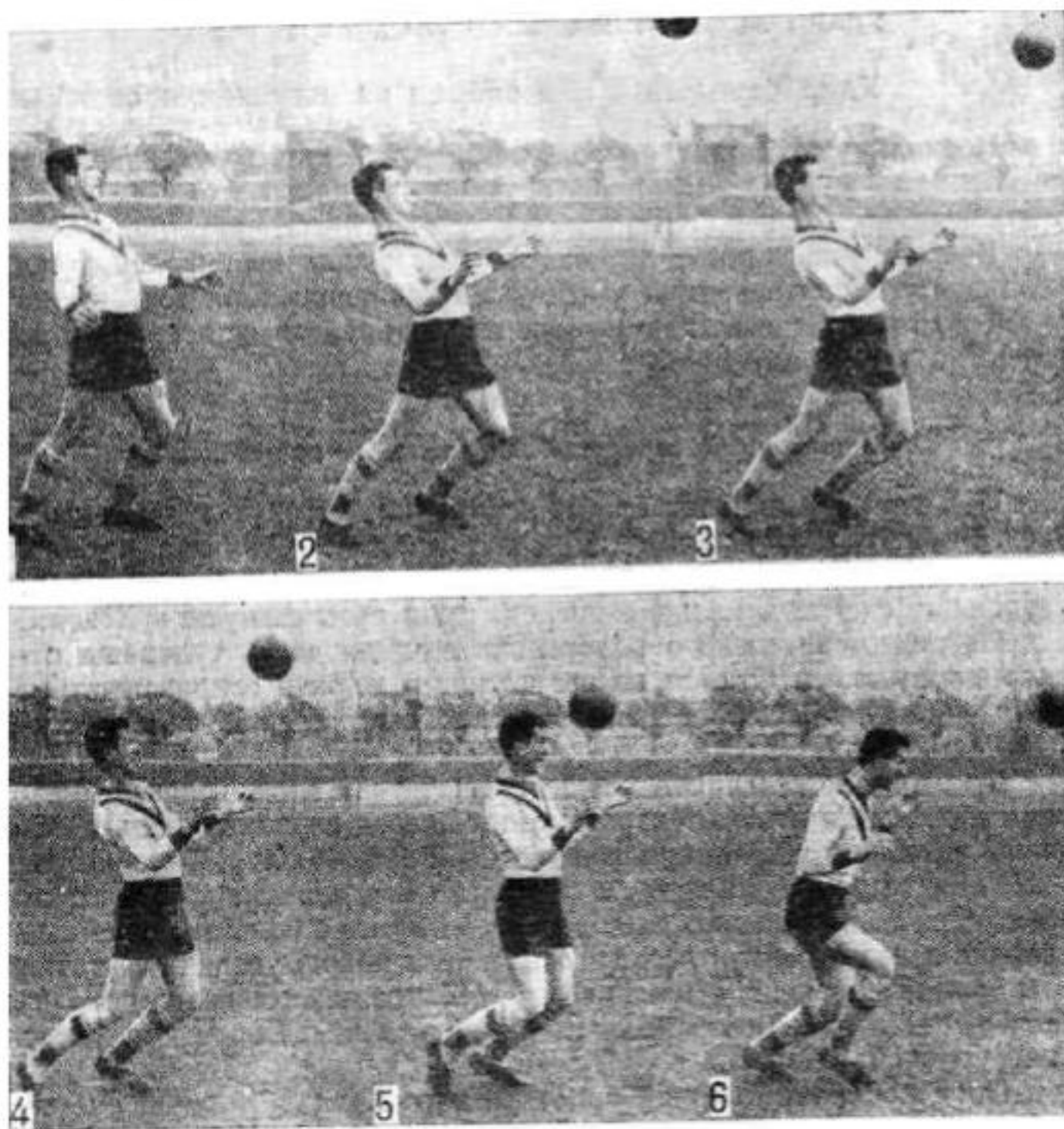


Рис. 107

вперед из положения стоя

Футболист занимает подготовительное положение, из которого разучивает прием в следующем порядке:

1) сначала движения при ударах разучивают без мяча на два такта. Первый такт — сгибание коленей и откидывание назад туловища, второй — выпрямление коленей, приподнимание на пальцах ног и резкий бросок туловища вперед. Первую часть движения надо выполнять медленно, вторую — быстро и мощно по соответствующей команде;

2) на следующем этапе два такта постепенно сливаются, но упражнение продлевается также без мяча;

3) затем свободно выполняют полное движение, но все еще без мяча;

4) удар по неподвижному мячу уже разученным движением. Мяч подвешивается к потолку (кольцам, веревкам и т. п.) или к перекладине ворот на соответствующей высоте. Обучаемые занимают подготовительное положение и бьют по неподвижно висящему мячу сначала в два такта (см. упражнение 1), затем свободно (рис. 108);



5) занимающиеся становятся парами. Каждая пара получает мяч. При нехватке мячей обучаемые встают в круг (или полукруг), один из них — в середине. Ученики из подготовительного положения подбрасывают мяч двумя руками над своей головой на высоту не выше 1 м. Падающий мяч уже известным движением передается серединой лба партнеру или игроку в середине круга (полукруга). Когда удары головой будут хорошо освоены, можно бросать мяч выше. В этом случае упражнение усложнится, ибо мяч будет падать с большей силой.

Необходимо стремиться, чтобы мяч подбрасывался по линии, проходящей перед туловищем игрока. Только так можно направить его к земле технически правильно;

6) обучаемые стоя парами или в полукруге с небольшого расстояния бросают двумя руками мячи друг другу таким образом, чтобы игрок, отбивающий головой мяч, мог, не сдвигаясь с места, отбить его в руки партнеру (стоящий в середине круга или полукруга не бьет по мячу головой, а только бросает его).

Когда футболисты освоят движение головой вперед, можно перейти к непрерывным упражнениям, которые проделываются в небольших группах (см. упражнение 6) в форме игры или соревнования. Более трудные упражнения, тренировочные игры и соревнования проводятся позднее.

Удар серединой лба в сторону из положения стоя

Удар в сторону из положения стоя очень сложен, требует внимания и относительно быстрых движений. Мяч при таком ударе посылают в сторону также лбом. Нельзя при ударе двигать лбом ни вправо, ни влево, ибо при таком движении нарушается уже установленный принцип (в ударах головой должно участвовать как можно больше мышц и возможно большая масса тела).

Игроку, использующему неправильную технику, подчас кажется, будто он вкладывает всю силу в удар головой, а мяч все-таки не летит достаточно быстро. В чем причина? Как известно из физики, при столкновении одинаковых по массе шаров энергия удара превращается в суммарную. При столкновении головы игрока с мячом мы имеем дело с разными по массе шарами. Кроме того, изменения возникают и в результате потери энергии в процессе их столкновения. Но легко видеть, что если сила передается лбом по центру мяча, то удар будет использован в максимальной степени.

Если удар лбом направлен не по центру мяча, часть приложенной силы теряется. Мяч получает вращение, и направление полета его изменяется. Правда, иногда может возникнуть необхо-

димость в преднамеренном вращении мяча и придании ему скользящего движения.

Техника удара серединой лба в сторону из положения стоя

При ударе серединой лба в сторону также играют активную роль суставы ног и туловища.

Удар в сторону из положения стоя сходен по технике движений с ударом вперед. Разница — в направлении наклона и броска туловища.

Положение готовности такое же, как и при ударе вперед. Первая часть движения — тело и шея откидываются назад, в то же время выполняется поворот в нужном направлении. Одновременно с наклоном и поворотом туловища сильно согнутые в коленных и голеностопных суставах ноги поворачиваются в том же направлении.

Вторая часть движения, сам удар, выполняется как и головой вперед (рис. 109). В зави-

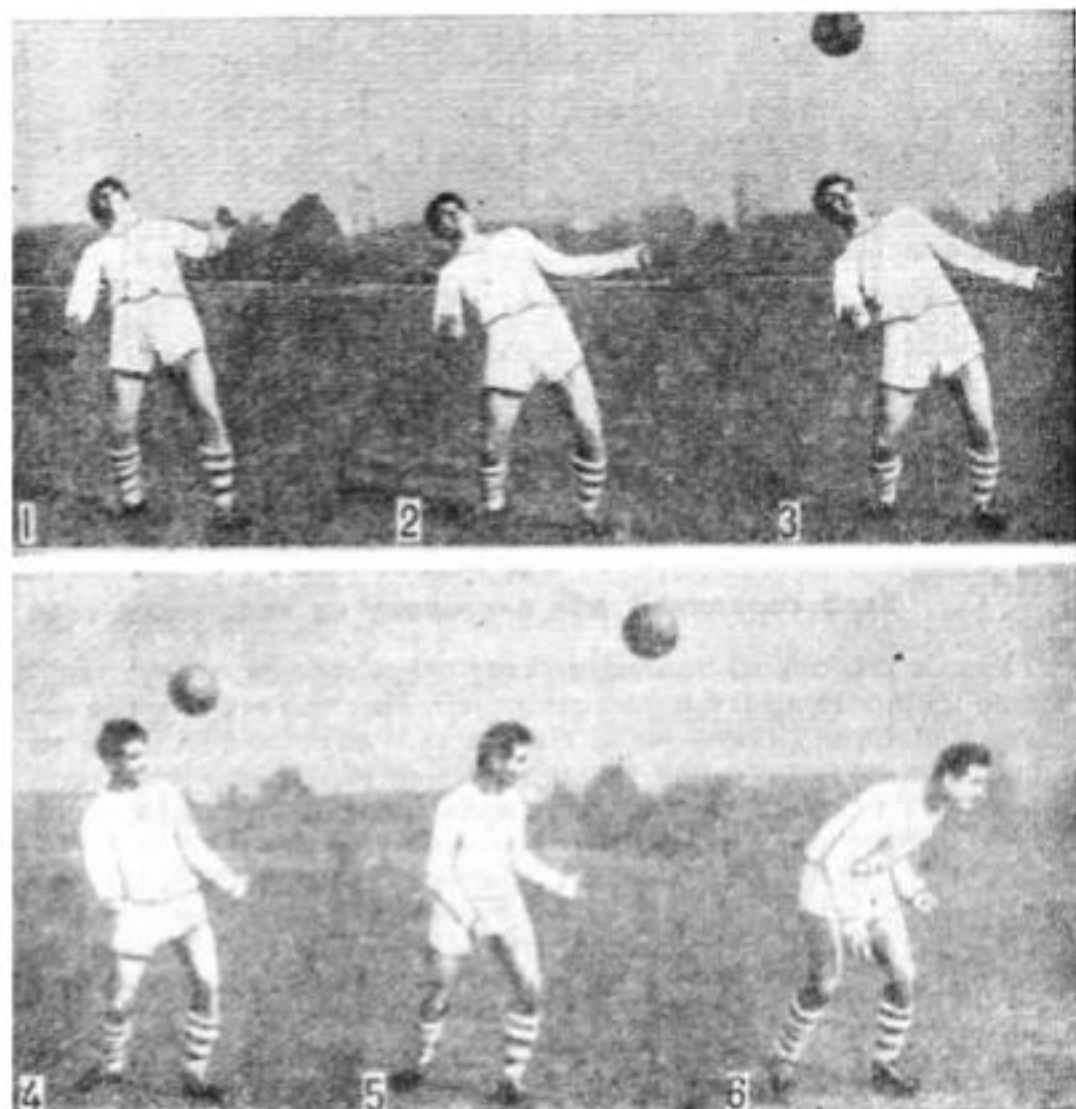


Рис. 109

симости от того, в каком направлении предполагается послать мяч, в подготовительной стойке меняется положение ног.

Если надо послать мяч вправо, то правая нога должна находиться сзади.

При ударе влево назад отставляется левая нога.

Обучение удару серединой лба в сторону из положения стоя

Обучение производится в следующем порядке:

1) вначале движение выполняется без мяча в три такта. Первый такт — отклон назад туловища и шен, сгибание ног, второй — поворот на подошвах в сторону и третий — выпрямление ног с одновременным резким броском туловища вперед;

2) на следующем этапе первые два такта можно объединить и выполнять последовательно. Третий такт тот же, что в предыдущем упражнении;

3) в ходе дальнейшего обучения применяется подвешенный мяч. Обучаемый становится напротив него так, чтобы мяч находился сбоку, примерно на уровне головы. На этом этапе удары по мячу производятся в два такта, а затем слитно;

4) обучаемые разбиваются на группы по три человека и выстраиваются треугольником в 2-3 м друг от друга. Один бросает мяч стоящему напротив партнеру дугой двумя руками снизу, второй отбивает его головой в сторону третьего партнера.

Следить за положением ног. Ошибок здесь можно избежать если выполнять движения, необходимые для удара головой несколько раз одно за другим и в одном направлении. Затем положение расставленных врозь ног меняется, и удары головой производятся в другом направлении.

Трудности с положением ног, естественно, будут только вначале. Позднее, когда движение уже отработано, футболист выполняет его автоматически и не думает о положении ног.

Перевод мяча головой в сторону

Этот прием применяется при передачах мяча, летящего с большой скоростью. Игрок, встретив такой мяч, легким движением головы (слегка дотрагиваясь до мяча) чуть изменяет направление его полета. Техника этого движения различна.

Мяч, летящий навстречу, игрок переводит дальше движением, при котором мяч скользит по поверхности лба. Поворот головы при этом должен быть достаточно резким. В момент соприкосновения мяча со лбом, чтобы снизить силу удара, надо подать верхнюю часть туловища немного назад.



Рис. 110

Этот прием требует от игрока отличной координации. Новичков ему не обучают, в крайнем случае его демонстрируют на занятиях в секции. Более простая задача — перевести мяч, летящий сбоку. В момент соприкосновения мяча со лбом голову и тело надо резко повернуть в противоположную полету мяча сторону. В результате мяч, проскользнув по голове и чуть изменив направление, полетит дальше (рис. 110).

Перевод мяча — трудное, но опасное своей внезапностью оружие, особенно в борьбе нападающего перед воротами. Поэтому стоит заняться им, хотя в ходе игры не часто предоставляется возможность использовать этот прием.

Отбивание мяча головой назад из положения стоя

К этому приему надо прибегать лишь в крайней необходимости, когда нет возможности передать мяч иначе. Чаще всего этот прием применяют нападающие в ходе борьбы с защитником, когда не могут передать мяч партнеру лбом вперед или в сторону. Отбивание назад особенно полезно при

выводе партнера на свободное место. Нападающий, подпрыгнув, отбивает мяч назад за препятствующего ему соперника.

Отбивание мяча назад выполняется редко, главным образом потому, что редко предоставляется возможность воспользоваться этим приемом без помехи соперника (иногда прием применяют защитники, чтобы отдать мяч своему вратарю). Ведь если соперник подпрыгнет, тогда у футболиста, стоящего на земле, останется мало шансов для передачи мяча. Обучать приему следует и потому, что он является основой техники отбивания головой мяча назад в прыжке.

Техника

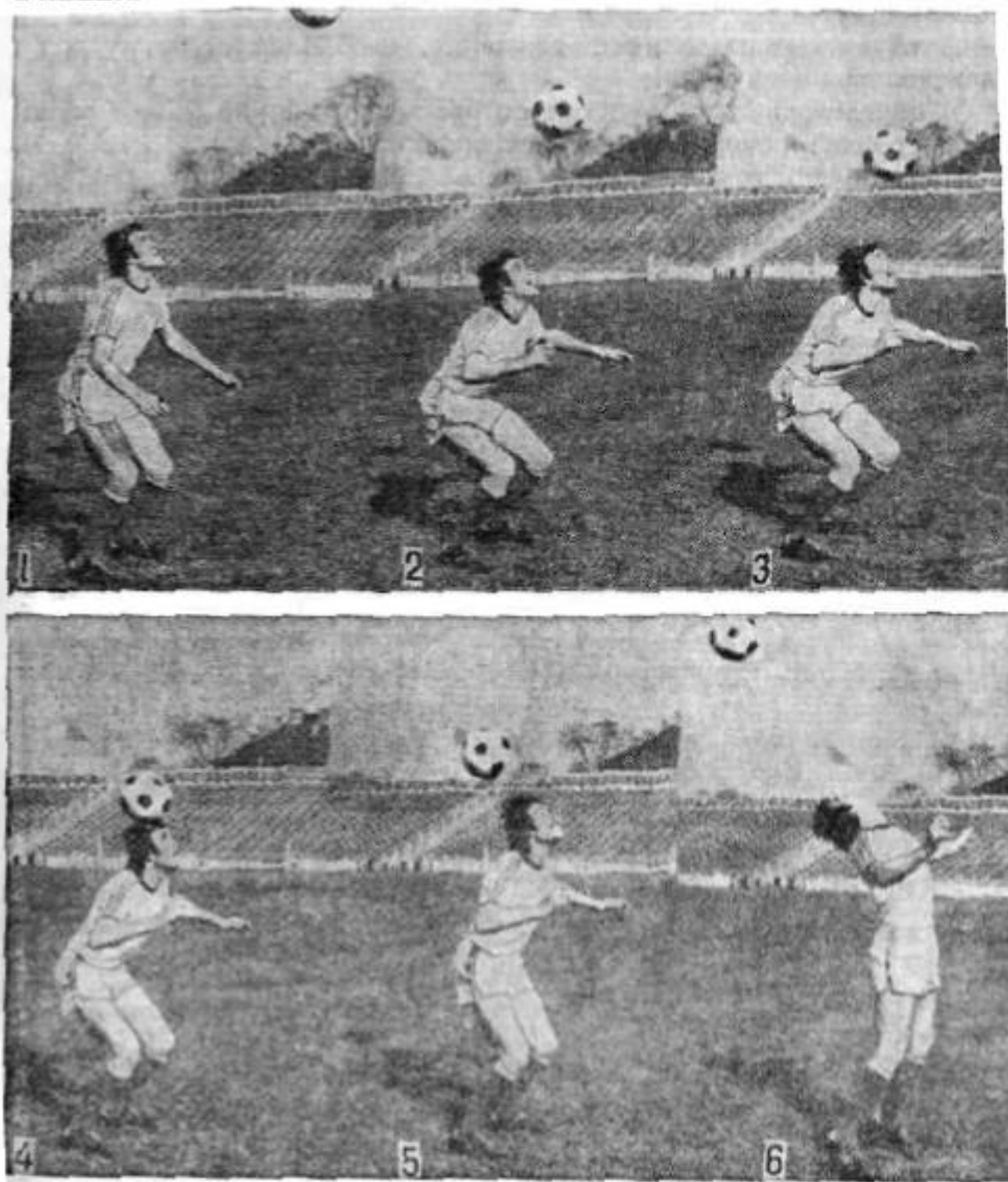


Рис. 111

ние, необходимое для удара мяча головой (без мяча);

3) обучаемый двумя руками подбрасывает мяч на 2,5—3 м и отбивает его головой стоящему сзади партнеру;

4) составляют группы по три человека. Два крайних встают друг к другу лицом; один подбрасывает навесной мяч двумя руками снизу игроку, стоящему в середине, а тот уже известным нам движением отбивает его головой находящемуся сзади партнеру. Средний игрок, отбив мяч головой, поворачивается кругом (рис. 112).

Если мячей недостаточно, в середину можно поставить несколько игроков, которые отбивают мячи назад, не поворачиваясь затем кругом (рис. 113).

отбивания мяча головой назад из положения стоя

Техника выполнения этого приема проста. Ноги в коленях и голеностопных суставах сгибаются сильнее, чем обычно. В то же время туловище и шея отклоняются немного назад. Резко распрямляя ноги, бьют по мячу верхней частью лба, как бы «подрезая» мяч. Порыв тела и головы увеличивают не только резким выпрямлением ног, но и быстрым выбрасыванием бедер вперед (рис. 111).

Касание мяча или «подрезание» его лбом зависит от величины откидывания назад туловища и шеи.

Обучение отбиванию мяча головой назад из положения стоя

Обучение этому приему производится в следующем порядке:

1) выполнение движения без мяча в два такта. Первый такт — из положения готовности глубоко согнуть колени и голеностопы, откинуть назад туловище и шею, второй — резко выпрямить ноги и «вытолкнуть» бедра вперед;

2) обучаемые выполняют движе-

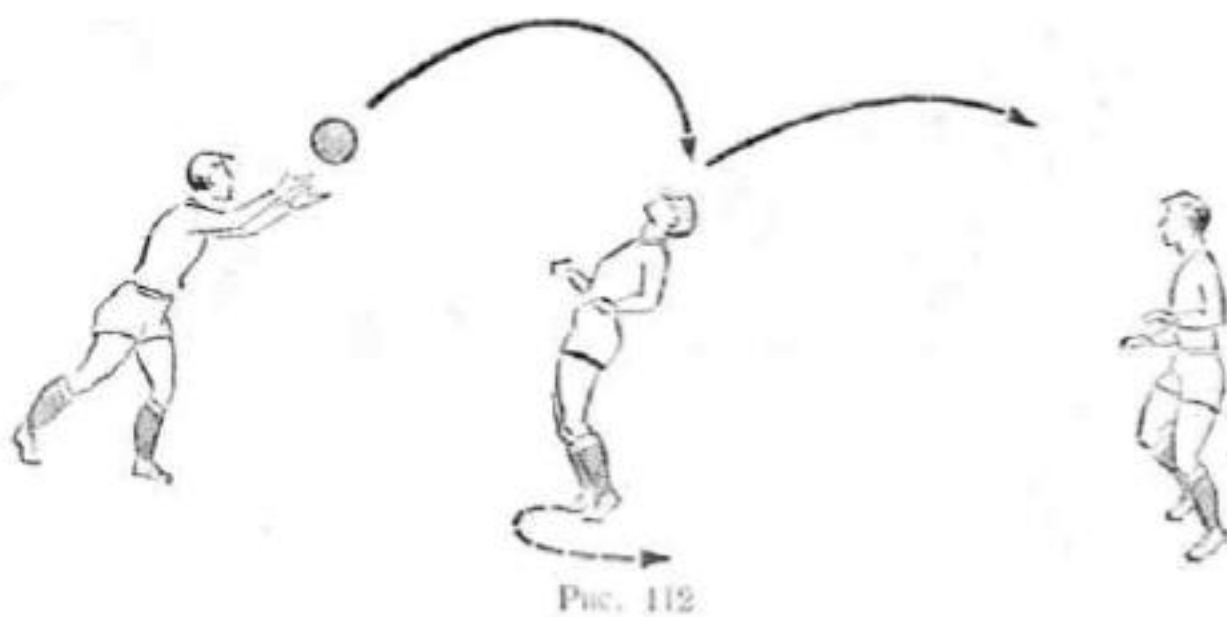


Рис. 112



Рис. 113

Удар по мячу головой во время движения

Техника этих ударов в принципе та же, что и ударов из положения стоя. Но она труднее, ибо удар производится в процессе движения или непосредственно после его окончания, когда нет времени спокойно подготовиться к встрече мяча.

Относительно благоприятное положение для удара головой по мячу бывает сразу же по окончании движения, когда возникает возможность для подхода к мячу, после чего уже легче произвести заученный удар.

Как мы уже сказали, техника удара головой во время движения полностью совпадает с техникой удара из положения стоя, независимо от того, направляем ли мяч вперед, в сторону или назад, но для начинающих этот удар труден, ибо футболисты должны объединить его с движением и бить после короткой подготовки; таким образом, новичок не может сосредоточить все внимание на мяче и технически правильно выполнить прием.

Еще труднее произвести удар головой в ходе движения. В такой ситуации ударить по мячу надо, когда он и движущийся игрок встретятся. Нередко положение осложняется присутствием соперника. В этом случае нельзя принять положение готовности, в результате чего удар лишается силы, верхней частью туловища. Скорость движущегося игрока не только восполняет работу суставов и верхней части туловища, но часто превосходит их.

Техника удара по мячу головой во время движения

Удар по мячу головой во время движения отличается от такого же удара стоя отсутствием положения готовности; не так эффективно используются щиколотки, колени и бедра, не велик бросок верхней части туловища вперед. Однако и здесь сохраняется основной принцип ударов головой: по мячу мы бьем лбом, поверхность которого всегда должна быть вертикальна к направлению удара головой (рис. 114).

сообщаемой суставами и. Значит, при отбивании мяча в ходе движения в сторону надо повернуться передней частью головы (лбом) в направлении предполагаемого удара (рис. 115).

Обучение удару по мячу головой во время движения

При обучении удару головой по окончании бега сначала надо бросать игроку мяч двумя руками снизу (на 3—4 м). Тогда игрок вовремя окажется на месте ожидаемого падения мяча, успеет принять положение готовности и ударить головой уже известным способом из положения стоя.

При обучении удару головой в движении надо выполнять бросок двумя руками снизу так, чтобы обучаемый встречался с мячом, летящим точно на уровне его головы. Вначале

игрок отбивает мяч партнеру в руки во время ходьбы, затем — при медленном, а позднее — при быстром беге.

Обучение этому приему производится в следующем порядке:

1) обучаемые, стоя парами, отбивают мячи вперед;

2) отбивание мяча в сторону в группах по три человека (рис. 116): № 3 бросает по крутой, но короткой траектории мяч № 1, который разбегается и отбивает головой мяч направо № 2; затем тот бросает мяч № 3, последний отбивает головой мяч № 1, а № 1 бросает № 2 и т. д. Потом игроки выполняют удары головой в другом направлении;

3) отбивание мяча назад в группах по три человека; игрок становится между двумя партнерами, бросающими ему мяч, и отбивает его в беге вперед головой, затем после каждого удара головой выполняет полуобо-

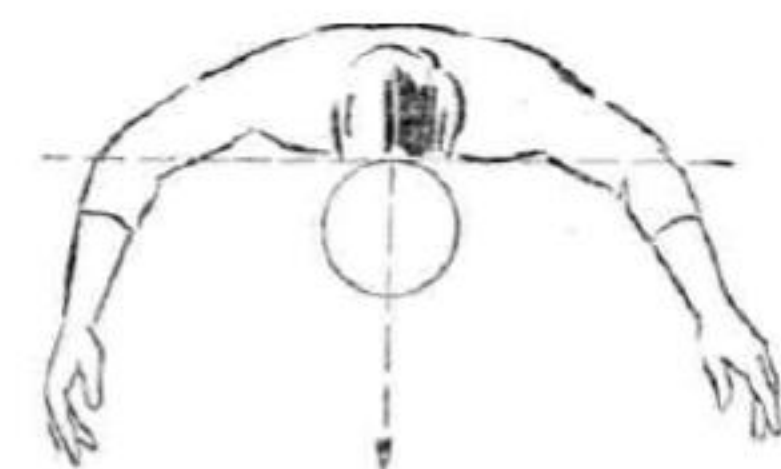


Рис. 114



Рис. 115

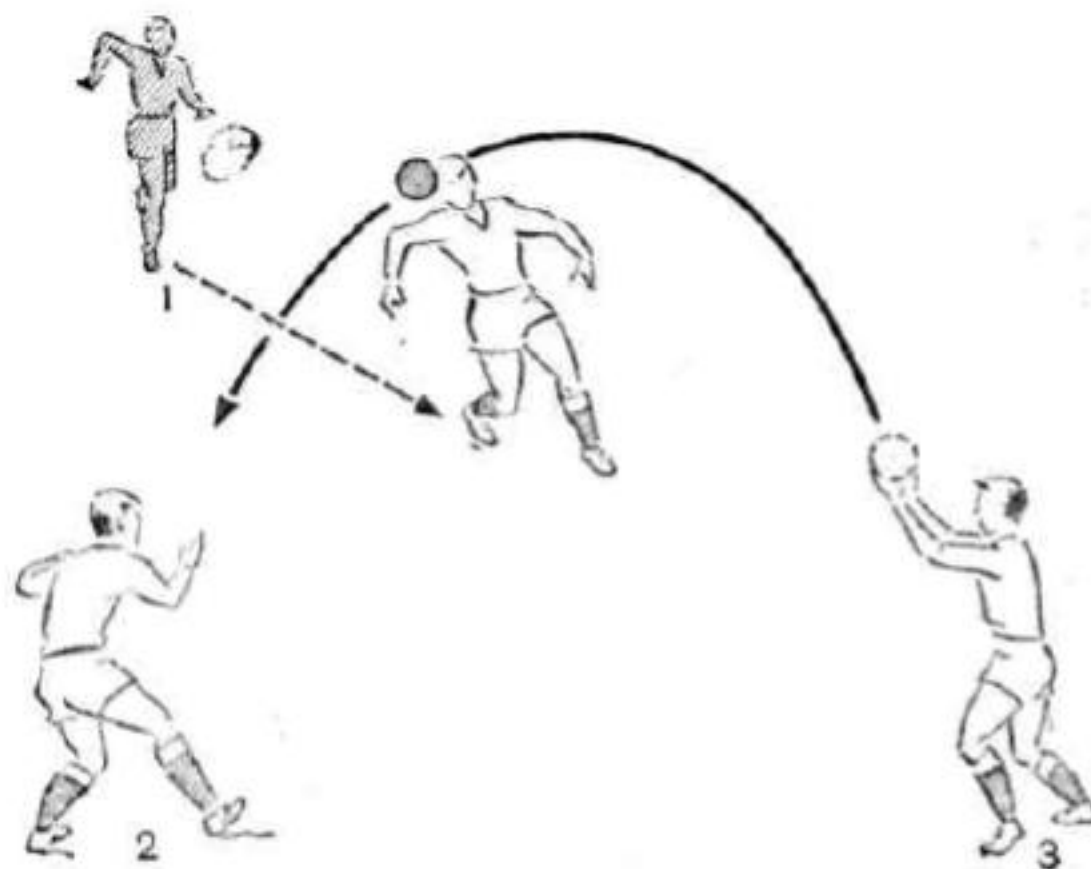


Рис. 116

рот.

Траекторию полета мяча можно изменять в зависимости от того, выполняется удар головой в движении или после его окончания.

Удар головой по мячу в прыжке

Часто в ходе игры за мяч, находящийся в воздухе, борются сразу несколько человек. В этом случае победит прыгнувший выше других.

Ясно, что в борьбе за высокие мячи преимущество бывает на стороне более рослых футболистов. Однако рост сам по себе еще не все решает. При выполнении ударов головой по летящему мячу важную роль играют также прыгучесть и точный расчет. В сочетании с высоким ростом спортсмена и смелостью они обеспечивают ему господство в воздухе. Конечно, увеличить рост нельзя, но качества, о которых говорилось выше, можно в значительной мере развить частыми тренировками.

Прыжок вверх может быть выполнен с места и с разбега, причем выбор каждого способа обуславливается игровой ситуацией. Если, например, два игрока находятся близко друг к другу, стоящий сзади сможет прыгать только с места. Если же между ними есть определенное пространство, отбивать мяч головой лучше с разбега: так можно подпрыгнуть выше.

При прыжке с места отталкиваются двумя ногами, а с разбега — одной ногой.

Игрок, выполняющий удар головой в прыжке, должен обладать хорошим вниманием, развитыми мышцами, уметь координировать сложные движения. Таким ударам можно обучить только умелых футболистов.

Усложняет удары головой и то обстоятельство, что после прыжка футболист временно теряет площадь опоры.

Когда надо бить по мячу: когда он еще летит вверх или когда находится в верхней точке, а может быть, когда падает? В этом отношении нет общего правила.

Удар по восходящему мячу во время прыжка производят в основном, когда хотят послать мяч как можно дальше. Это относительно наиболее простой способ. Так отбивают мяч головой защитники, которым не мешает соперник.

Удар по мячу головой в верхней точке требует большего мастерства. Мяч обычно посылается вниз с самой высокой точки прыжка в основном тогда, когда и соперник стремится отбить его головой.

Удар головой по мячу, летящему по нисходящей, — обычно несильный, «мягкий».

Естественно, техника выполнения описанных ударов имеет различия в зависимости от того, когда бьют по мячу — на восходящей траектории его полета, в верхней точке или на нисходящей. В верхней точке тело игрока на мгновение оказывается в воздухе неподвижным, он увереннее владеет им и может с наибольшим успехом использовать массу верхней части туловища при ударе

головой. При восходящих и нисходящих мячах приходится нередко выполнять движения, противоположные силе тяжести, что затрудняет использование массы верхней части туловища. Таким образом, наиболее результативным удар по мячу головой будет в верхней точке прыжка.

А теперь рассмотрим технику ударов головой по мячу во время прыжка.

Удар головой в прыжке с отталкиванием двумя ногами

Этот удар обычно применяется во время единоборства с соперником (рис. 117) или когда мяч летит немного выше головы и нет времени для разбега.



Техника удара головой в прыжке с отталкиванием двумя ногами

Если соперник находится в непосредственной близости, надо начинать движение с нешироко расставленными ногами (между стопами 15—20 см). Стопы параллельны или носки бутсов немного повернуты внутрь.

Из положения с выпрямленными ногами надо несильно согнуть оба колена, руки откинуть далеко назад. Верхняя часть туловища слегка наклонена вперед. Из этого положения начинается отталкивание: руки резко выбрасываются вперед-вверх, ноги с силой распрямляются во всех суставах, и происходит отталкивание от земли. В соответствии с обстановкой и целью бьют по летящему мячу в момент, когда он находится на восходящей или нисходящей траектории полета или в верхней точке. При ударе в верхней точке верхняя часть туловища и голова немного отклонены. Затем неожиданно коротким движением (нагнувшись вперед) наносят удар по мячу. В результате замаха туловище и ноги устремляются вперед, а руки заносятся назад. При прыжке по восходящей линии, поскольку использование верхней части тела вряд ли возможно, отводят голову чуть назад,

чтобы мяч точно попал на середину лба. При прыжке по нисходящей линии тело также пассивно; в крайнем случае мы можем использовать для увеличения силы удара наклон головы вперед.

С начала движения и до окончания удара головой нужно следить за мячом.

Приземление на обе ноги (рис. 118). В момент соприкосновения с грунтом голеностопы и колени сильно сгибаются, что смягчает приземление. При приземлении и после него необходимо сохранять равновесие, чтобы можно было сразу включиться в игру. Для этого при приземлении ноги надо ставить несколько шире, чем при отталкивании. Правильному приземлению способствует и поддержание равновесия руками.

Удар по мячу головой при прыжке с отталкиванием обеими ногами может быть направлен вперед, в сторону и назад. Техника отталкивания во всех случаях одинакова.

При ударе по мячу головой в сторону после отталкивания надо повернуть верхнюю часть тела в направлении желаемого полета мяча так, чтобы направление удара, верхняя часть тела, а также поверхность лба были перпендикулярны друг другу. При повороте верхней части туловища оно на какое-то время отклоняется чуть назад, чем в момент удара головой достигается необходимый эффект нанесения удара.

При ударе по мячу головой назад можно несколько увеличить его силу резким отклонением головы назад.

Обучение удару головой в прыжке с отталкиванием двумя ногами

Обучение таким ударам производится в следующем порядке:

1) упражнение в прыжках двумя ногами и в движениях головой, имитирующих удар без мяча. Особенно много надо упражняться в движениях, необходимых для удара головой в сторону, поворачивая при этом туловище;

2) удар головой по подвешенному мячу при прыжке с отталкиванием двумя ногами. Мяч подвешивается на 15—20 см выше головы. Упражняющийся стоит в 20—30 см от него;

3) упражнения парами в ударах головой вперед. Партнер бросает мяч по крутой траектории двумя руками снизу с расстояния 2—3 м;

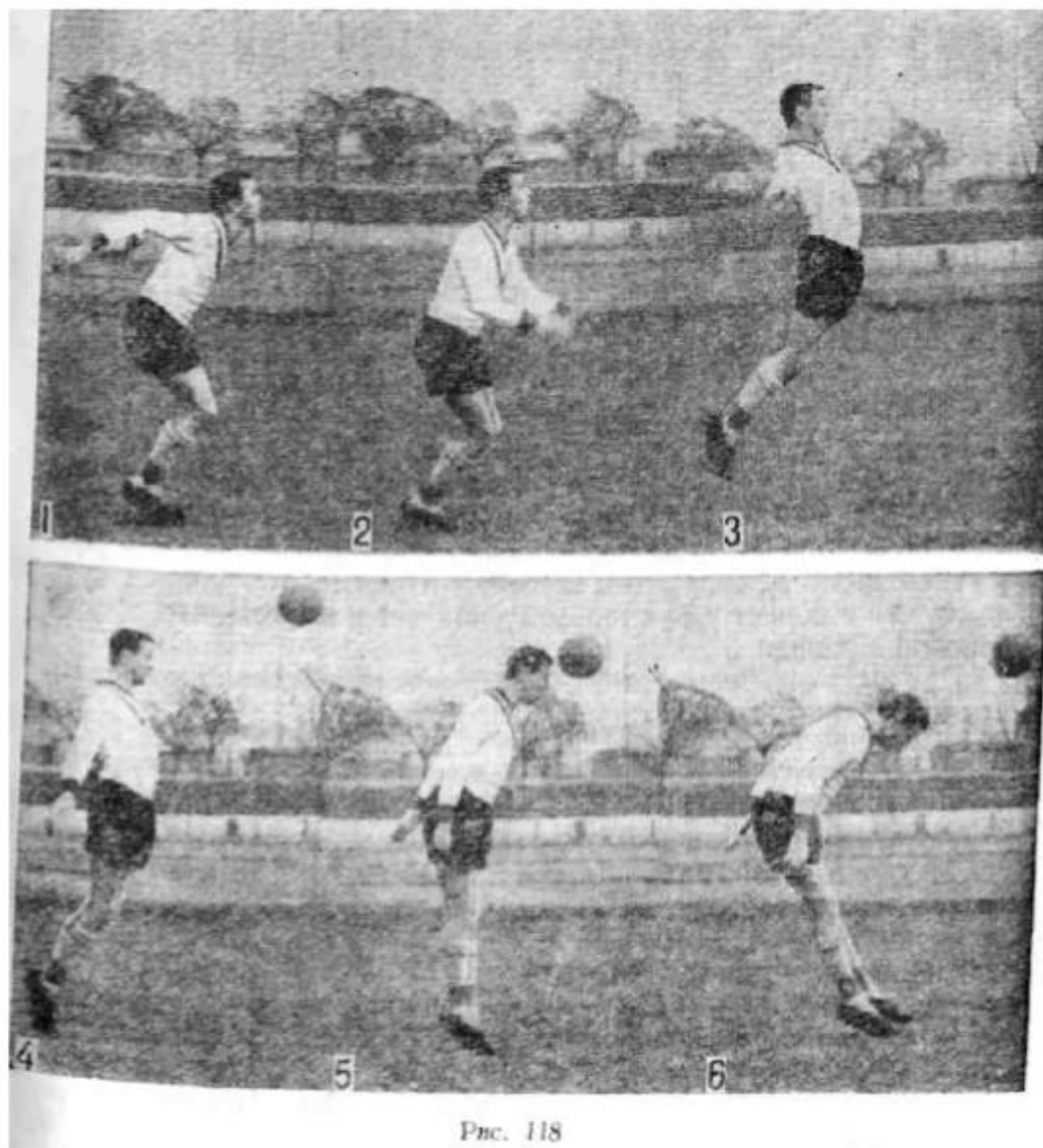


Рис. 118

- 4) упражнения группами по три человека в ударах головой вправо и влево;
- 5) упражнения группами по три человека в ударах головой назад. Стоящий в середине отбивает головой мяч, бросаемый одним крайним игроком, после чего поворачивается к другому и ждет от него мяча.

Удар головой в броске



Рис. 119

Отбивание головой в прыжке с отталкиванием двумя ногами иногда применяют, если мяч летит на уровне головы или даже ниже. Будучи не в состоянии другим способом дотянуться до мяча, игрок осуществляет удар головой, бросаясь вперед после отталкивания двумя ногами (а подчас и одной) (рис. 119).

Техника удара головой в броске

В технике этого удара

нет большой разницы по сравнению с уже описанными. Взмах руками несколько меньше и в основном направлен вперед. Туловище при начале взмаха руками и при выпрямлении ног в суставах немного наклонено вперед. Вес тела полностью переносится на подошвы.

Полет тела направлен вперед. В результате при приземлении грунта вначале касаются руки и ноги, а затем туловище (рис. 120).

Обучение удару головой в броске

При обучении этому удару необходимо проявить осторожность. Сперва продельваются упражнения в броске и в горизонтальном полете на мягком грунте (на песке или на траве), а потом, по мере их усвоения, упражнения в ударах головой по мячу, подвешенному на высоте пояса. Обучаемые бьют головой по мячу с места, отталкиваясь двумя ногами. Игрок становится в 90—120 см от мяча. Позднее расстояние постепенно увеличивается.

Первые упражнения рекомендуется проводить с мячом, подвешенным над песком, причем обучаемый начинает движение из положения на корточках.

Затем удар головой в броске разучивают попарно: один бросает мяч двумя руками снизу по короткой, полувысокой траектории, а второй отбивает его головой обратно в руки подающему; позднее расстояние между подающим мяч и выполняющим упражнение увеличивается; увеличивается и высота подаваемого мяча.

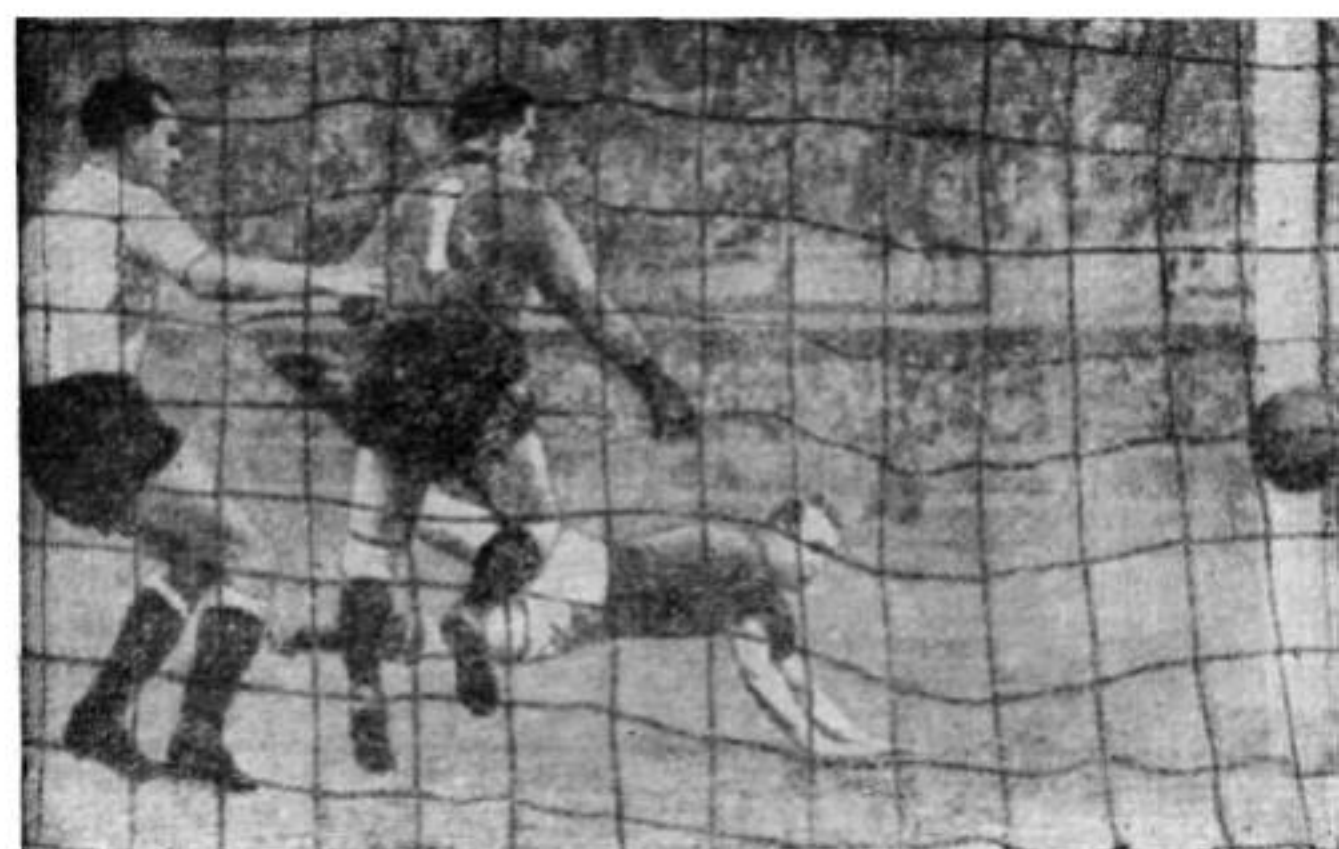


Рис. 120

Удар головой по мячу в прыжке с отталкиванием одной ногой с разбегом

Этот удар выполняется, когда игрок хочет достать головой мяч, летящий значительно выше его головы, а перед началом разбега в непосредственной близости от него нет соперника.

Перед прыжком следует разбег, что позволяет прыгнуть выше, чем при отталкивании двумя ногами. Кроме того, инерция, получаемая при разбеге, увеличивает силу удара головой.

Однако применение этого удара ограничено, поскольку для разбега требуется не менее 2—3 м. Если для этого нет условий, футболисту придется выполнять удар головой с места, отталкиваясь для прыжка от грунта двумя ногами, что делает удар значительно менее эффективным.

Удар головой при прыжке на одной ноге — одно из наиболее сложных движений в футболе. При этом ударе не столько важен рост футболиста, сколько тонкий расчет и прыгучесть.

Техника удара головой вперед в прыжке с отталкиванием одной ногой

Движения при таком прыжке состоят из: разбега, «прижимания», отталкивания, работы в воздухе (удар головой,) приземления.

Разбег. Обычно не превышает 5—6 м и представляет собой резко убыстряющийся бег. Ритм бега не должен нарушаться, игрок по возможности не должен менять шаги. Последний шаг разбега приходится на прыгающую ногу.

«Прижимание». Перед последним шагом, выполняемым прыгающей ногой, начинается фаза «прижимания», состоящая из опускания центра тяжести, а также отталкивания ногой. Центр тяжести тела переносится с пятки на стопу.

Отталкивание следует за «прижиманием». Согнутая в голеностопе и колене толчковая нога энергично распрямляется. Стопа словно отталкивает туловище от земли. Вторая согнутая в колене нога высоко поднимается, и ее инерция способствует поднятию тела в воздух. Так же поднимается и рука, противоположная прыжковой ноге. Верхняя часть тела принимает положение слегка согнутой назад дуги.

Работа в воздухе (удар головой). Когда туловище достигает вершины полета, верхняя часть тела полностью отогнута назад и как бы «ожидает» мяч. Как только тот достигнет высоты лба, те-

ло резко устремляется вперед, голова с силой ударяется по мячу. В результате быстрой работы туловища ноги соединяются и выбрасываются вперед. Руки откидываются назад.

Приземление— заключительное движение удара головой. Как правило, происходит на обе ноги, подобно приземлению после прыжка с отталкиванием двумя ногами. Реже приземляются только на прыгающую ногу. Колени согнуты, руки поддерживают равновесие (рис. 121). Это способ удара головой наиболее эффективен, если осуществляется в верхней точке прыжка. Техника движения при ударах по мячу на восходящей и нисходящей линиях его полета отличается от уже известного нам способа лишь тем, что при ней отсутствует активная помощь верхней

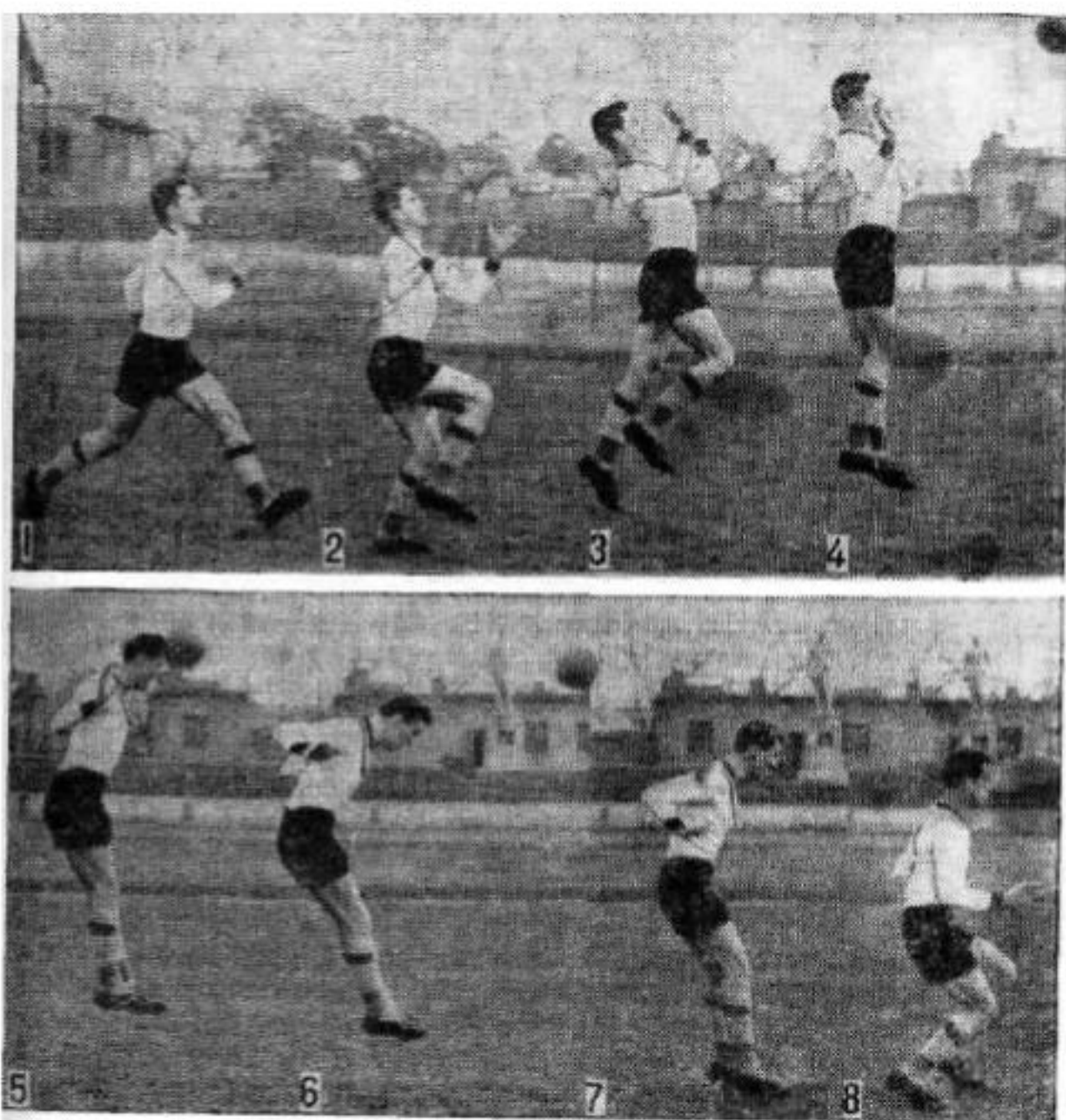


Рис. 121

части туловища, которая восполняется инерцией во время подъема тела в воздух при ударе по мячу на восходящей линии. При ударе головой мяча на нисходящей линии сила не является решающим фактором.

Техника удара головой в сторону

Значительное расхождение техники этого удара по сравнению техникой предыдущего наблюдается только при направлении мяча в сторону.

После отталкивания от грунта во время подъема тела в воздух поворачивают его в тазобедренном суставе в желательном направлении (рис. 122). Далее прием выполняется, как и предыдущий.



Рис. 122

Техника удара головой назад в прыжке

После прыжка с отталкиванием одной ногой можно послать мяч головой и назад. При этом необходимо стремиться, чтобы лоб встретился с мячом в верхней точке прыжка.



Рис. 123

Техника удара головой назад отличается от техники удара головой вперед только работой в воздухе. После отталкивания от грунта немного согнутая назад дуга туловища сохраняется и во время удара головой, более того, она возможно станет более ярко выраженной (рис. 123).

Обучение ударам головой в прыжке с отталкиванием на одной ноге

Обучение этим ударам проводится в следующем порядке:

1) свободное выполнение движений после разбега в 3—4 шага без мяча. Обучаемые отбивают головой воображаемый мяч, в зависимости от того, какое движение они в данный момент разучивают, — вперед, в сторону или назад;

2) то же упражнение, но в 5—4 м перед разбегающимся проводится черта, от которой он должен оттолкнуться. Чтобы обучаемый стремился сохранить при прыжке вертикальное положение тела, рекомендуется обозначить и место приземления (рис. 124);

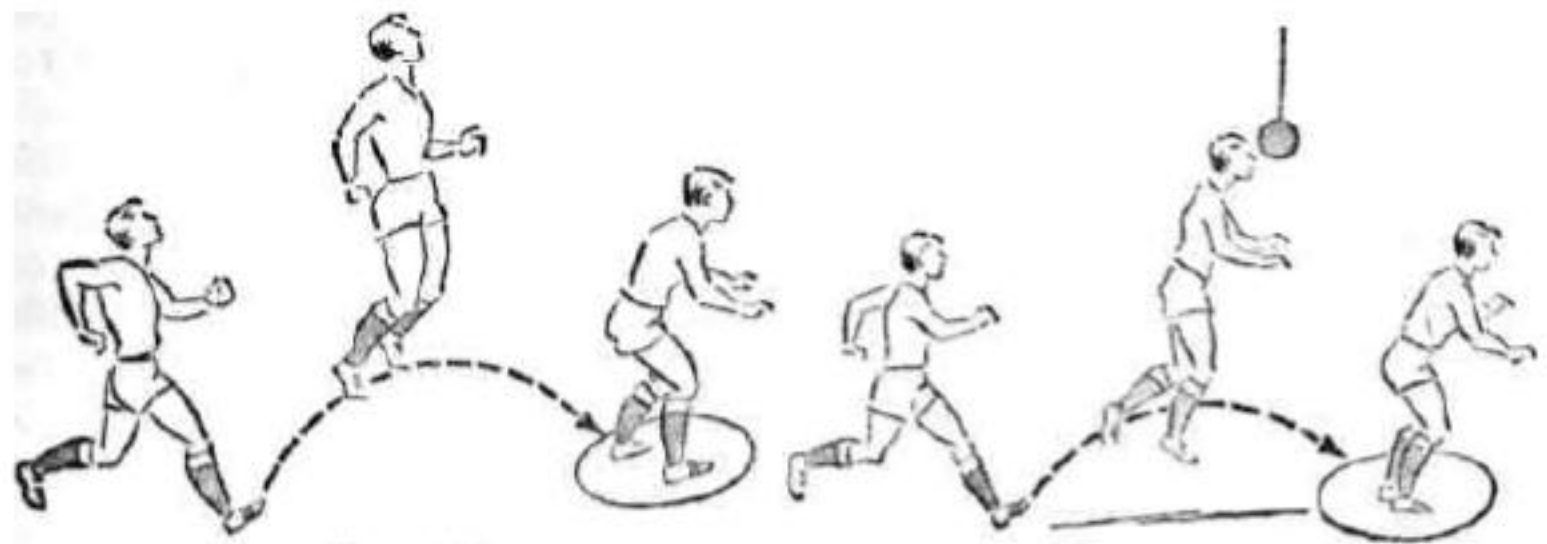


Рис. 124

3) мяч подвешивается между местами отталкивания и приземления в 20—40 см выше головы. Ученики после разбега в 1—2 шага и прыжка бьют по спокойно висящему мячу (рис. 125);

Рис. 125

4) то же упражнение, но игроки отбивают мяч в сторону и назад;

5) выполнение упражнения парами. Один бросает мяч двумя руками снизу стоящему в 3—4 м партнеру, а тот, подпрыгнув, отбивает его головой обратно в руки бросавшему;

6) отбивание мяча головой назад в группах по три человека. Один встает в середину и отбивает брошенный крайним игроком мяч головой назад другому крайнему; затем выполняет полуповорот и отбивает брошенный обратно мяч головой в противоположном направлении;

7) отбивание головой мяча в сторону в группах по три человека. Три игрока встают треугольником. Один из них после разбега и подпрыгивания отбивает брошенный ему навстречу мяч в сторону партнера;

8) обучаемые выполняют удары по подвешенному раскачивающемуся мячу в прыжке с отталкиванием одной ногой вперед, назад и в сторону.

УДАР БОКОВОЙ ЧАСТЬЮ ЛБА

Таким способом можно отбить мяч головой на наибольшее расстояние. Удар боковой частью лба можно применять и с целью «освобождения» от соперника, и для удара по воротам.

Удар боковой частью лба стоя на месте и в движении

В вводной части мы упоминали, что некоторые игроки в определенных ситуациях бьют по мячу не передней, а правой или левой частью лба, занимая позицию со стороны направления удара. Поскольку чаще всего такой удар вынужденный и ставит целью ликвидировать опасность у ворот, применяют его не столько нападающие игроки середины поля, сколько защитники.

При этом ударе мяч летит дальше, поскольку в движение более интенсивно включаются все суставы и участвует большая масса. Во время удара туловище можно сильнее отклонить в сторону.

Техника удара боковой частью лба стоя на месте и в движении

Стойка ног врозь, стопы в 60—70 см одна от другой. Повернуться одним боком в направлении летящего мяча. Противоположное этому направлению колено немного сгибается, и одновременно (в направлении согнутой ноги) сильно наклоняются туловище и шея. Руки расслаблены и поддерживают равновесие.

Движение для удара головой начинается от согнутой ноги. Колено резко выпрямляется, в то же время инерция выпрямляемой ноги направляет верхнюю часть туловища в сторону летящего мяча. Боковая часть лба сообщает мячу мощный (ввиду большой угловой скорости) удар, сила которого увеличивается массой верхней части тела. После удара головой тело «провождает» мяч (рис. 126).

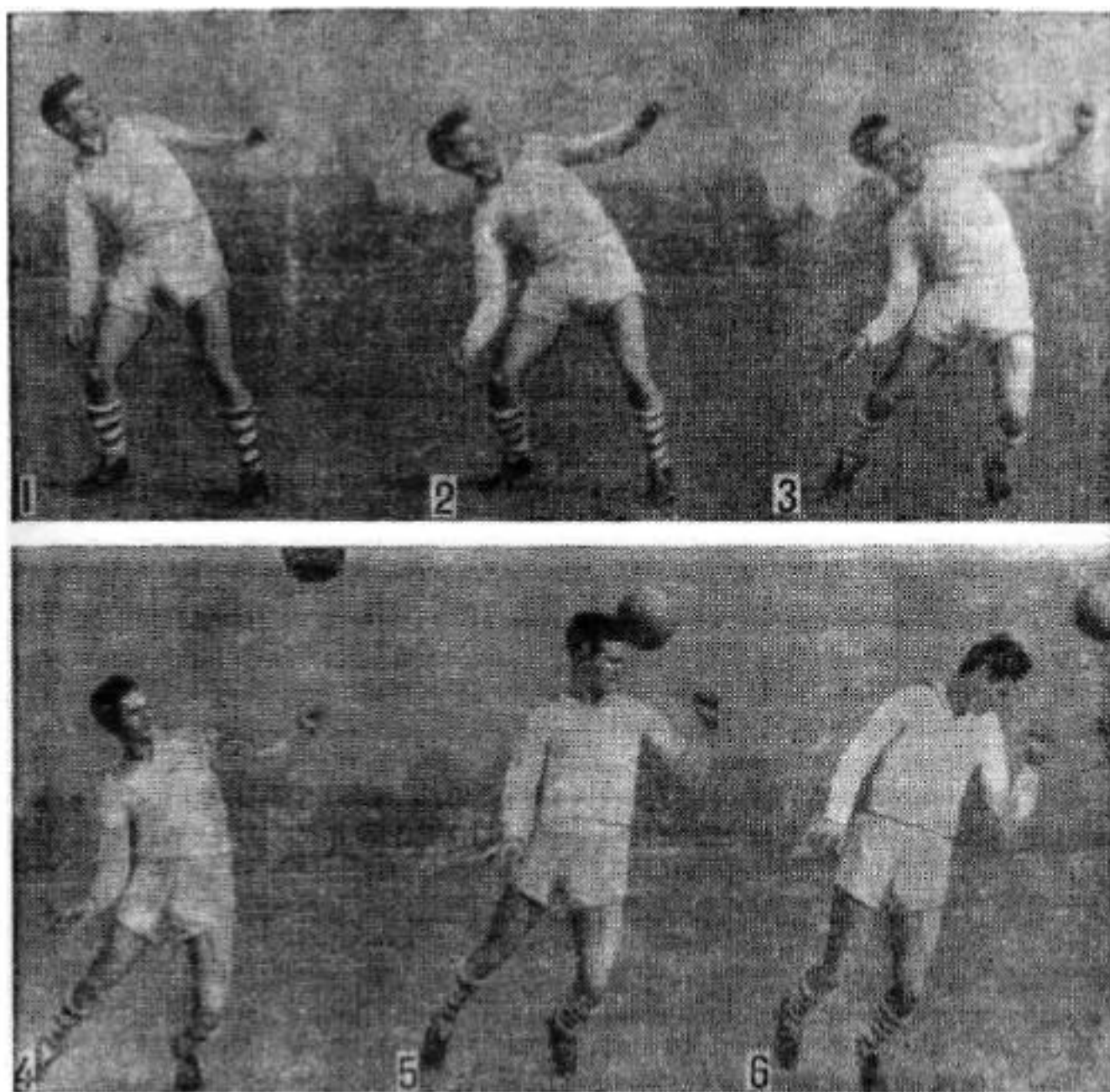


Рис. 126

Техника удара в движении в основном та же, что и с места. Правда, после бега и исходного положения (стойка ноги врозь, туловище и шея наклонены вбок) при так называемых переменных шагах производится прыжок. Далее движения те же, что и при описанной выше технике.

Может возникнуть вопрос, какой частью лба (правой или левой) бить мяч. Это зависит от того, с какой стороны он поступает и куда надо его послать. Если мяч летит навстречу, его можно отразить правой или левой частью лба. Если же он летит слева (когда игрок стоит спиной к своим воротам), бить по нему надо правой стороной лба, иначе нельзя следить за приближающимся мячом. Если же мяч поступает от боковой линии в центр, тогда удар производится левой частью лба.

Дальность и прочие условия удара головой изменяются в зави-

симости оттого, насколько согнуты колени, каков наклон туловища и головы, а также какова скорость мяча.

Обучение удару боковой частью лба стоя на месте и в движении

Обучение этим ударам начинается только после того, как футболисты освоили удары по мячу серединой лба. Однако ввиду ограниченного применения таких ударов уделять им много времени, особенно за счет других технических элементов, нет необходимости.

Обучение проводится в такой последовательности:

- 1) движение головой для удара по мячу выполняется без мяча в два такта. При первом производятся сгибание колена и наклон туловища в ту же сторону, при втором — колени и туловище выпрямляются и откидываются в противоположную сторону. После нескольких повторений обе части упражнения выполняются слитно;
- 2) удары головой по мячу, подвешенному на высоте подбородка, в 10—15 см в стороне от плеча;
- 3) игрок бросает мяч в сторону выше плеча и отбивает его головой стоящему напротив партнеру;
- 4) партнер бросает мяч двумя руками снизу навстречу упражняющемуся, который, стоя сбоку, отбивает его головой обратно в руки партнеру;
- 5) партнер бросает мяч упражняющемуся, а тот после нескольких шагов разбега уже освоенной техникой посылает ему обратно;
- 6) то же упражнение, но теперь игрок, приняв соответствующее исходное положение, отбивает мяч то левой, то правой частью лба.

Удар головой в прыжке с толчком обеими ногами

Если находящийся поблизости соперник мешает сделать большой разбег или если мяч следует по слишком крутой траектории, можно применить удар боковой частью лба в прыжке с места, отталкиваясь обеими ногами.

Техника удара головой в прыжке с толчком обеими ногами

Уже перед прыжком надо повернуть тело в направлении удара головой. В зависимости оттого, какой частью лба отбивается мяч, к нему обращено левое или правое плечо. Ноги расставлены нешироко.

Перед прыжком колени и голеностопы слегка согнуты, руки отведены далеко назад. Из этого положения начинается собственно движение прыжка. Ноги резко выпрямляются, затем взмах руками вперед-вверх помогает телу оторваться от земли. Во время прыжка туловище сгибается в сторону, а в верхней точке прыжка следуют сильный взмах головой и удар по мячу.

Приземление приводит игрока в положение, из которого было начато движение, только ноги для равновесия расставлены немного шире и согнуты. Руки поддерживают равновесие.

Обучение удару головой в прыжке с толчком обеими ногами

Обучение этому удару проводится в следующем порядке:

- 1) выполнение движений без мяча свободно в обе стороны;
- 2) выполнение движений с мячом, подвешенным в 15—20 см выше головы;
- 3) выполнение движений с мячом, подброшенным обучаемым самому себе. Мяч надо послать головой партнеру, стоящему в 4—5 м напротив;
- 4) удары по подвешенному раскачивающемуся мячу;
- 5) удары по мячу, брошенному партнером с расстояния 4—5 м;
- 6) удары по свободно раскачивающемуся подвешенному мячу в прыжке с толчком двумя ногами.

Удар головой в прыжке с толчком одной ногой с разбега

Этим оружием чаще пользуются защитники. В результате разбега игрок достигает большей высоты, чем при прыжке с места. Кроме того, инерция прыжка в значительной мере передается удару по мячу головой, и тот летит дальше.

Таким ударом достигается и наибольшая дальность полета мяча. Кто хорошо освоил его технику, может отбить мяч на 35—40 м.

Техника удара головой в прыжке с толчком одной ногой с разбега

Этот удар труднее удара серединой лба с разбега. Уже известные нам пять этапов удара головой есть и здесь, но движения в воздухе тут более сложные.

Разбег и «прижимание» почти полностью совпадают с уже описанными при выполнении удара серединой лба, и останавливаться на них мы не будем. Что до прыжка, то здесь разница состоит лишь в том, что стопа прыгающей ноги обращена не в направлении разбега, а немного в сторону.

При выполнении этого удара не безразлично, какой ногой отталкиваться. Если мы посылаем мяч левой частью лба (т. е. левое плечо обращено к мячу), то обычно отталкиваемся правой ногой, в противном случае — левой. Такое правило не всегда обязательно, что видно и на рис. 127. Но лучше пользоваться противоположной ногой. Тогда можно соответствующим образом расположить центр тяжести.

Сразу же после отталкивания тело начинает поворот на 90° в желаемом направлении. Поворот непрерывный и должен быть завершен до того, как туловище достигнет верхней точки подъема. Параллельно с поворотом начинается и сгибание тела в сторону. Из-за короткого времени подготовки оно не столь интенсивно, как при

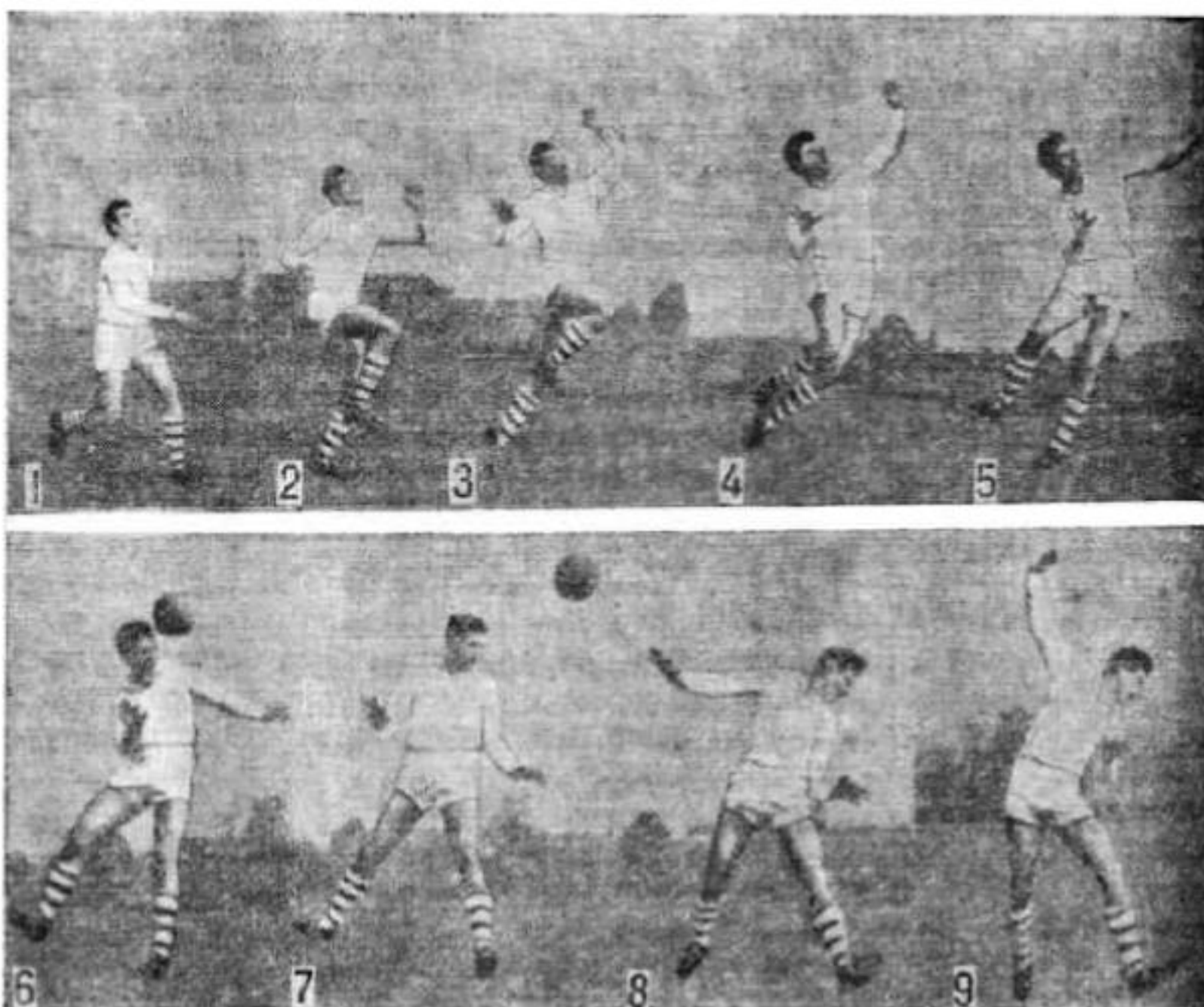


Рис. 127

ударах головой из положения стоя, но в этом и нет большой необходимости: меньшие возможности туловища здесь с избытком восполняет инерция разбега и прыжка.

Когда мяч находится приблизительно на высоте головы, верхняя часть туловища резко отбрасывается в противоположную сторону.

Удар головой в прыжке выполняется в верхней его точке. Это частично вызвано технической необходимостью, ибо только в верхней точке полностью заканчиваются подготовка к удару головой и поворот туловища. Во время подъема координация прыжка настолько сложна, что выполненный во время продолжающегося подъема удар может быть не точным. Массу тела нельзя использовать в должной мере, так как для этого не полностью созданы условия (наклон в сторону верхней части туловища, наклон шен).

В пользу удара в верхней точке говорит и то, что при отражении мяча в этой точке больше шансов выиграть его у соперника.

Приземление происходит в основном на обе ноги, в стойку ноги врозь. Ноги немного согнуты в суставах, что смягчает приземление. Руки поддерживают равновесие. Туловище и после приземления остается в плоскости, параллельной направлению посланного мяча (рис. 127).

Обучение удару головой в прыжке с толчком одной ногой с разбега

Поскольку удар относится к трудным элементам футбольной техники, обучать ему следует уже подготовленных футболистов, обладающих хорошей координацией.

При обучении удару боковой частью лба с разбега и при отталкивании одной ногой следует придерживаться следующего порядка;

1) выполнение движения без мяча, свободно. Упражнение в отталкивании обеими ногами и повороте в противоположную сторону;

2) то же упражнение, но место начала прыжка и опускания отмечается чертой. Надо стремиться к прыжку по крутой дуге;

3) между двумя линиями подвешивается мяч на 30—50 см выше головы. Обучаемые бьют головой по спокойно висющему мячу после разбега в несколько шагов, выполняемого уже известными движениями;

4) то же упражнение, но мяч медленно раскачивается вперед-назад;

5) один партнер бросает мяч по невысокой дуге, а другой, прыгая с разбега, бьет по нему головой. Первоначальное расстояние между игроками (6—8 м) позднее увеличивается;

6) обучаемые выполняют удары боковой частью лба по подвешенному, свободно раскачивающемуся мячу с разбега, отталкиваясь сначала только правой, а потом только левой ногой.

Ошибки, встречающиеся при ударах головой

При обучении ударам головой встречаются типовые ошибки, которые допускают большинство футболистов. Ниже мы остановимся на таких ошибках и одновременно укажем возможности их исправления.

1. Футболист бьет по мячу не лбом, а боковой частью головы или макушкой. Для исправления ошибки он должен стать перед подвешенным мячом (приблизительно на высоте подбородка) и бить по мячу лбом.

2. Игрок не использует массу тела, а наносит удар только за счет движения шен. Чтобы устранить эту ошибку у начинающего, партнер бросает ему мяч с более близкого расстояния. Если упражняться с подвешенным мячом, надо стать в 40—50 см от него. В таком положении невозможно бить лишь «кивком головы»; приходится наклониться вперед и только тогда ударять по мячу; в противном случае мяч будет трудно достать (рис. 128).

3. Недостаточное сгибание суставов может привести к неполному использованию массы тела. Отклон назад туловища, сгибание коленей и голеностопов при ударах головой, когда футболист не отрывается от грунта, особенно важны. Для устранения этой ошибки наиболее эффективны занятия без мяча, ибо из-за сложности движения начинающий бывает не в состоянии сосредоточить свое внимание одновременно на мяче и на работе суставов. Когда движение будет хорошо освоено без мяча, можно переходить к упражнениям с мячом.

При обучении ударам головой (или позднее — на тренировках) в начале занятий необходимо выполнять несколько раз движение, применяющееся при ударе головой, но без мяча, обращая особое внимание на включение в движение суставов.

4. Мяч отскакивает от лба не вниз, а вверх. Особенно досадна эта ошибка при ударах головой по воротам. Причина ее состоит в том, что игрок не выполняет прыжка и не поднимается над

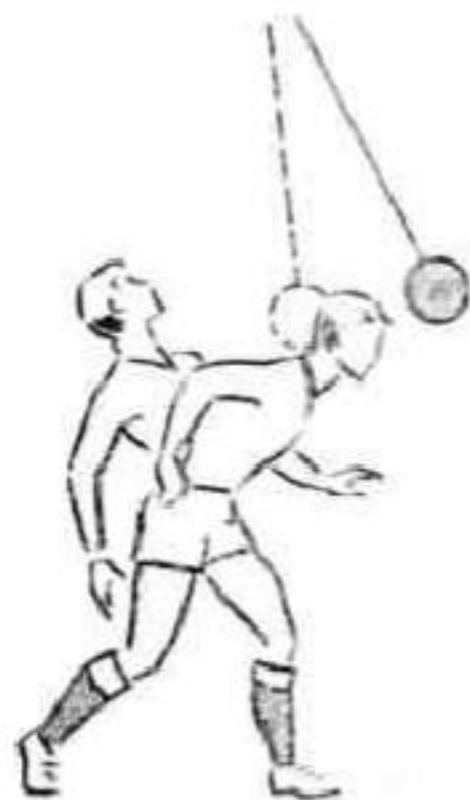


Рис. 128

мячом. Поверхность лба обращена несколько вверх (рис. 129). Мяч же пойдет вниз, только если поверхность лба направлена вниз (рис. 130). Исключение составляют мячи, поступающие по очень крутой траектории.

Этой ошибки можно избежать, если при выполнении упражнения на тренировках бросать футболисту мячи, летящие по пологой траектории; такой мяч поступает к упражняющемуся почти на высоте головы, и он вынужден поднимать мяч головой кверху. Если бросать мяч на той же высоте, а спортсмен будет бить по нему головой в прыжке с разбега, успех будет еще большим, так как вследствие инерции прыжка голова может оказаться выше уровня полета мяча.

5. Игрок после прыжка бьет головой по мячу, летящему на недостаточной высоте (бьет ниже, чем допускает рост). Чаше ошибка происходит из-за того, что обучаемый слишком быстро бежит на мяч и не достигает необходимой высоты прыжка, а то и мяча.

Для исправления ошибки новички сначала делают разбег в 2—3 шага. В этом случае создается возможность легко и круто прыгнуть. Можно способствовать вертикальному подъему, отметив перед прыжком место, откуда выполняется прыжок, и место приземления.

У опытного игрока разбег может быть и длиннее и быстрее, однако стремительный разбег не рекомендуется даже им: при нем сгибание коленей и голеностопов недостаточно, а из такого положения трудно подняться в воздух.

Практика показывает, что при умеренной скорости разбега игрок может достичь желаемой высоты, если обладает хорошим чувством ритма и умеет выбрать место прыжка.

Кроме перечисленных обычных ошибок в ходе обучения ударам головой наблюдаются и редко встречающиеся.

6. При выполнении ударов головой стоя игрок выполняет удар не из стойки ноги врозь.

7. Движение при ударе головой не непрерывное, а состоит из отдельных частей.

8. Удар головой в сторону выполняется не всем лбом, а его боковой частью, и мяч как бы скользит по лбу.

9. При выполнении ударов боковой частью лба только голова повернута в сторону, а плоскость тела обращена вперед. Поэтому наклон верхней части туловища в сторону не способствует увеличению силы удара головой и посылу мяча на большое расстояние.

10. При выполнении ударов боковой частью лба футболист не использует силы толчка коленом, противоположным направлению удара головой.

Исправление этих небольших ошибок производится индивидуально.

Упражнения и игры для подготовленных футболистов

1. Передача мячей по кругу. Игроки становятся в круг диаметром 8—10 м. Стоящий в центре опытный спортсмен посылает головой по очереди мяч стоящим в кругу, которые отбивают его обратно головой (рис. 131).

Упражнение можно выполнять и как соревновательное, по возможности между группами с одинаковым числом игроков. В каждую группу включают одного новичка; он делает первый удар головой. Побеждает группа, которая быстрее и с меньшим числом ошибок передаст мяч головой по всему кругу (т. е. команда, где мяч раньше других снова придет к новичку).

Если кто-либо из игроков уронит мяч на землю, он обязан бежать за ним. Если удар головой не удался, его надо повторить: стоящий напротив игрок руками бросает мяч партнеру, и соревнование продолжается.

2. Удары головой вовремя бега по кругу. Расстановка игроков как в упражнении 1. Участники бегут по кругу в установленном направлении и во время бега отбивают головой мяч стоящему в центре, который бросает им мяч или направляет его головой (рис. 132).

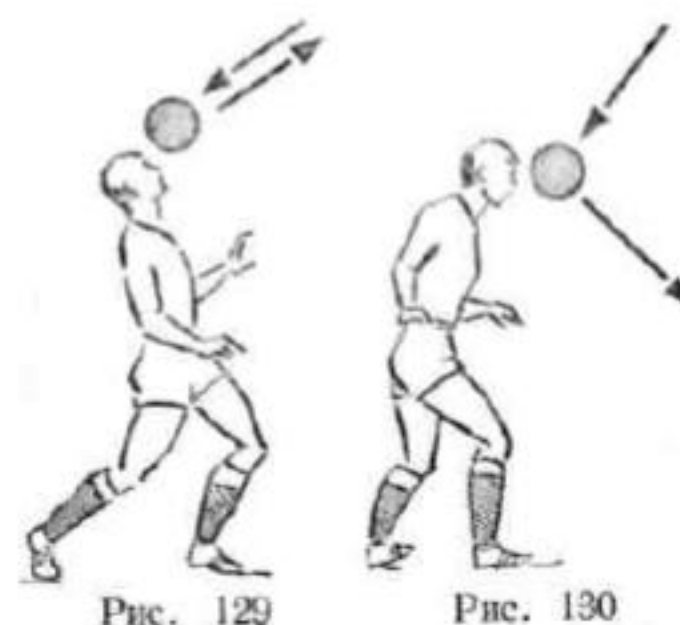


Рис. 129

Рис. 130

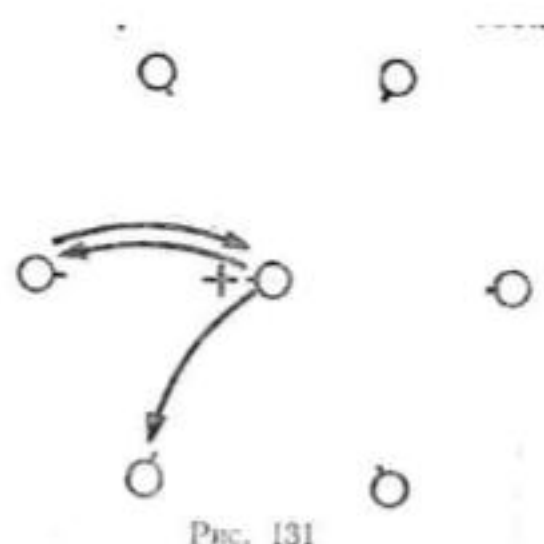


Рис. 131

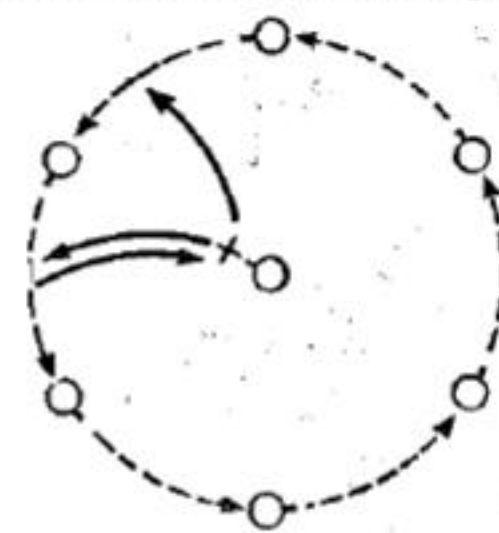


Рис. 132

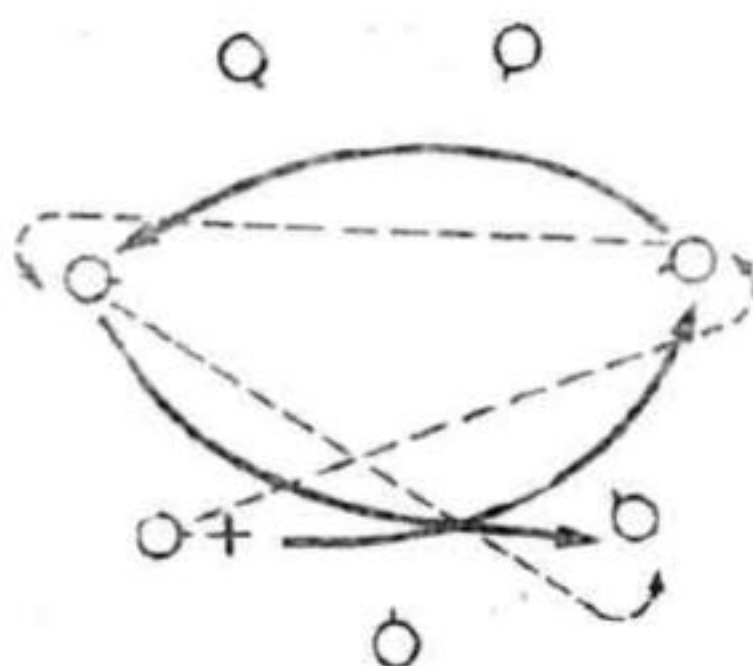


Рис. 133

гу мяч

головой, как показано на рис. 134. Последний в шеренге меняет направление передачи мяча.

Это упражнение можно выполнять и как соревновательное. Соревнуются две-три команды. Побеждает та из них, члены которой быстрее передадут мяч головой туда и обратно. Если мяч падает на землю, игрок, последним ударивший по нему головой, бежит за ним, подбрасывает и посылает его головой следующему игроку.



Рис. 135

6. Положение игроков как в предыдущем упражнении, только дистанция между головными каждого ряда 8—10 м. Первый в ряду отбивает головой мяч дугой вперед на 5—6 м. Первый из противоположного ряда бежит вперед и в беге отбивает мяч головой стоящему сзади, который снова бьет по мячу вперед; теперь бежит следующий игрок из противоположного ряда и бьет головой назад.

Игрок, который уже ударил головой по мячу, становится в конец противоположного ряда.

7. Выполнение ударов головой с бегом назад. Игроки размещаются, как в предыдущем упражнении, но здесь игрок, отбивший головой мяч стоящему напротив партнеру, бежит в конец своего ряда (рис. 136).

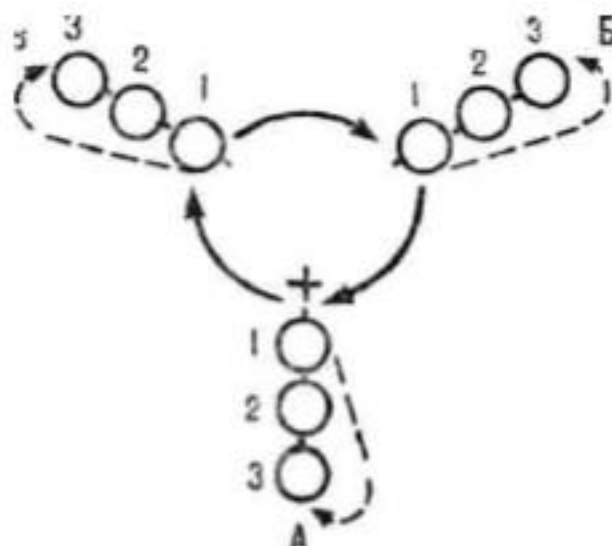


Рис. 137

ров головой меняется.

9. Выполнение ударов головой игроками, стоящими в три ряда, со сменой мест. Это вариант предыдущего упражнения. Разница в том, что отбивший мяч головой встает в конец того ряда, куда он послал мяч (рис. 138).

Упражнение можно усложнить: мяч отбивается в центр круга головой во время бега в прыжке. Направление бега время от времени меняется.

3. Передачи по кругу со сменой мест. Игроки встают в круг диаметром 7—8 м и головой передают друг другу мяч. Каждый игрок бежит на место того, кому послал мяч (рис. 133). Обучаемые должны по возможности направлять мяч игроку, стоящему от них дальше всех.

4. Отбивание мяча головой по волнообразной линии. Игроки

становятся в 3—5 м один от другого и передают друг дру-

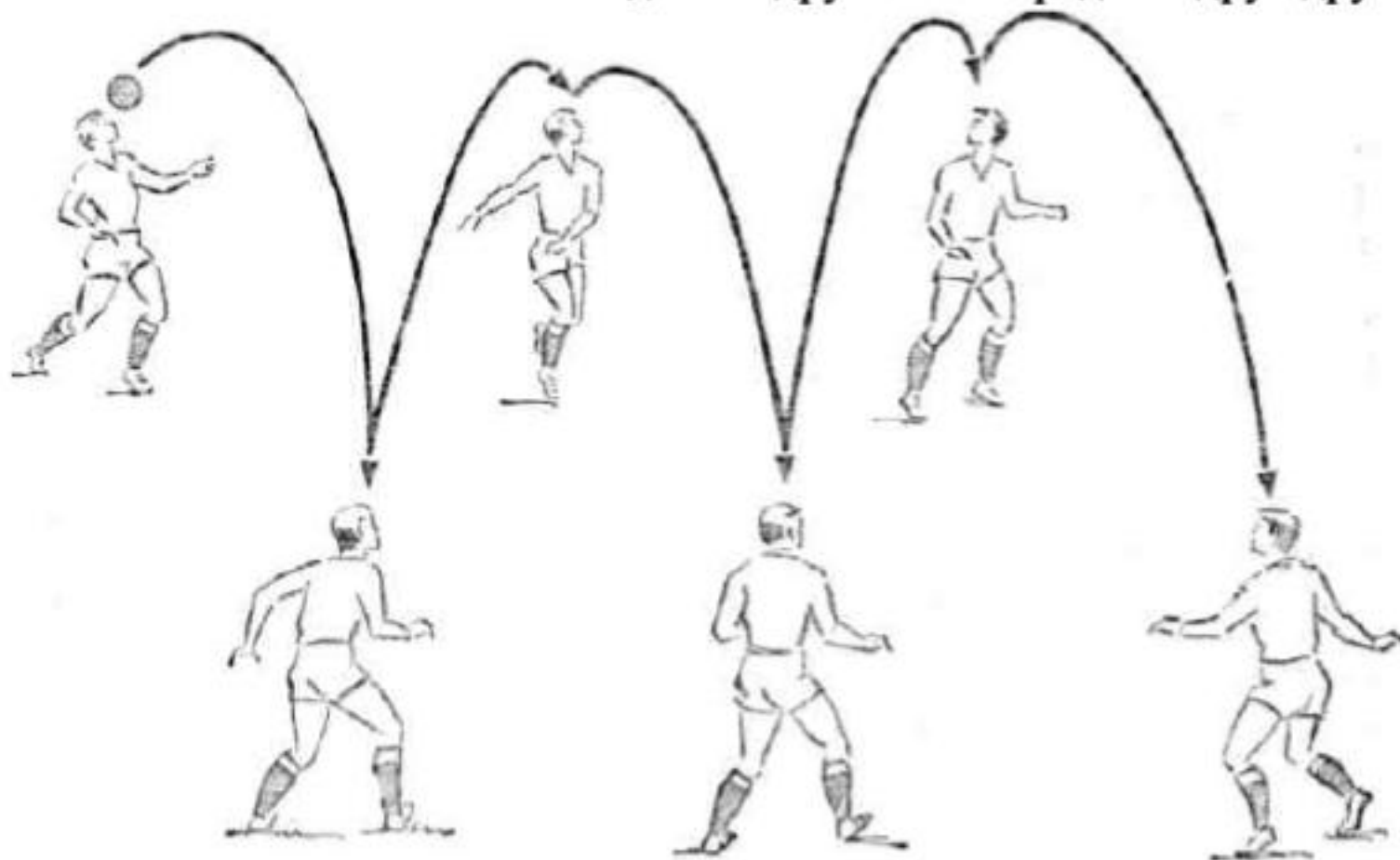


Рис. 134

5. Удары головой, стоя в затылок друг другу, со сменой мест. Обучаемые встают в две колонны — в 6—7 м одна против другой. Игроки обеих колонн передают друг другу мяч головой. Передавший мяч стоящему напротив партнеру перебегают в конец противоположного ряда (рис. 135).



Рис. 136

8. Выполнение ударов головой игроками, стоящими в три ряда, с бегом назад (рис. 137). А₁ отбивает мяч В₁, затем бежит в конец своего ряда. В₁, посылает мяч В₁, который, в свою очередь, отправляет его А₂, стоящему теперь впереди ряда, также бежит назад. Подобным образом упражнение продлевается непрерывно. Время от времени направление ударов головой меняется.

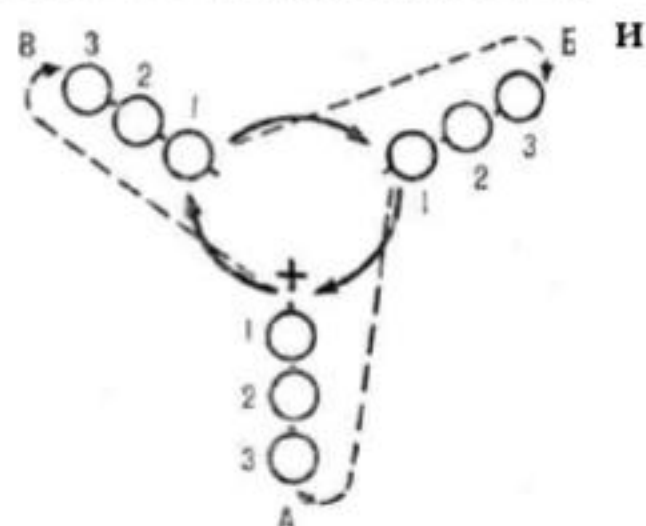


Рис. 138

10. Выполнение ударов головой парами или группами по три человека во время бега. Мяч передается двумя, тремя, а возможно и большим числом игроков друг другу. Упражнение можно связать со следующим заданием: после того как два-три футболиста послали друг другу мяч головой, следующий бьет по воротам.

Это же упражнение для разнообразия можно выполнять как соревновательное между двумя или больше группами. Побеждает та из них, которая пройдет намеченное расстояние быстрее, причем мяч не коснется грунта или других (кроме головы) частей тела игроков. В соревнованиях



Рис. 139

между группами, еще недостаточно освоившими удары головой, побеждает та, которая передаст мячи на большее расстояние при условии, что мяч не коснется грунта или коснется его меньшее число раз.

11. В колонне удар головой и бег назад (рис. 139). Расстояние между игроком № 3 и первым в колонне 4—5 м. Игрок № 1 посылает головой мяч № 2, который возвращает его головой № 1, а сам становится в конец колонны. Игрок № 1 передает мяч № 3, который также головой возвращает его № 1 и бежит в конец колонны и т. д.

Упражнение может выполняться как соревновательное между двумя-тремя группами в несколько партий. Побеждает группа, где первый игрок быстрее вернется в голову колонны.

12. Передача мяча головой по кругу с переменой мест (рис. 140). Передачу головой начинает игрок № 2, он посылает мяч № 1 и занимает его место в центре. Игрок № 1 передает мяч

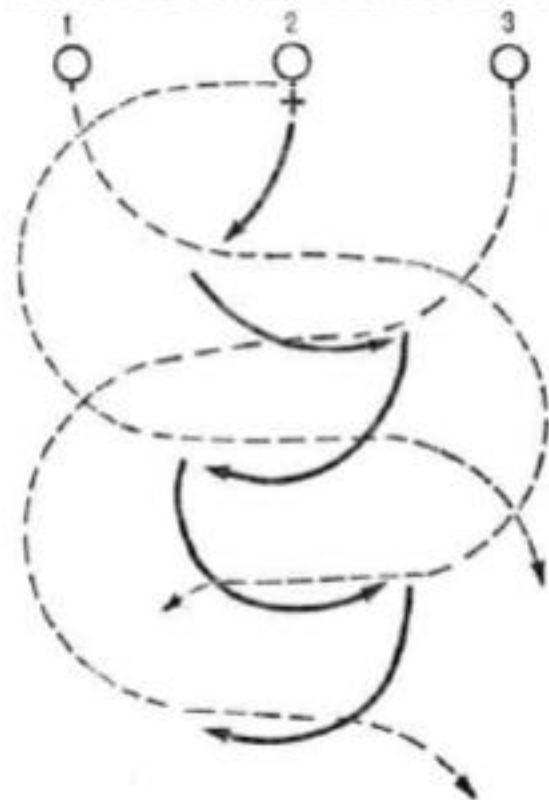


Рис. 141

№ 3 и бежит на его место. Теперь игрок № 3 бьет мяч головой № 2, уже успевшему встать в центр, и бежит на его место. Остальные выполняют упражнение подобным же образом.

13. Передача между тремя игроками с переменой мест (рис. 141). Передачу начинает № 2. Он отбивает мяч головой бегущему наискосок № 1, затем перебегае за его спиной. Игрок № 1 направляет мяч № 3 и перебегае позади него. Игрок № 3 передает мяч № 2 и также перебегае.

Расстояние между тремя игроками не должно превышать 2—3 м. При большем расстоянии не останется времени для смены места. Целесообразно посылать мячи головой по крутой дуге, тогда будет больше времени для перебе-

жек.

14. Передача мяча в три колонны со сменой мест (рис. 142). Игрок А₁ передает головой мяч игроку В₁ и перебегае в конец ряда Б. Игрок В₁ передает головой мяч А₂. Тот, в свою очередь, делает передачу В₁ и встает в конец ряда В. Таким образом, за направлением передач особенно должны следить игроки ряда А: они попеременно направляют головой мячи первым игрокам в рядах Б и В.

15. Передача в группах по три человека (рис. 143). Расстояние между игроками 3—5 м. Игрок № 1 отбивает головой мяч стоящему напротив № 2. Тот посылает мяч головой назад № 3, затем быстро делает полуоборот и полученный обратно мяч передает головой стоящему позади него № 1. Средний игрок, который постоянно отбивает головой мячи только назад, время от времени меняется местами с другими игроками.

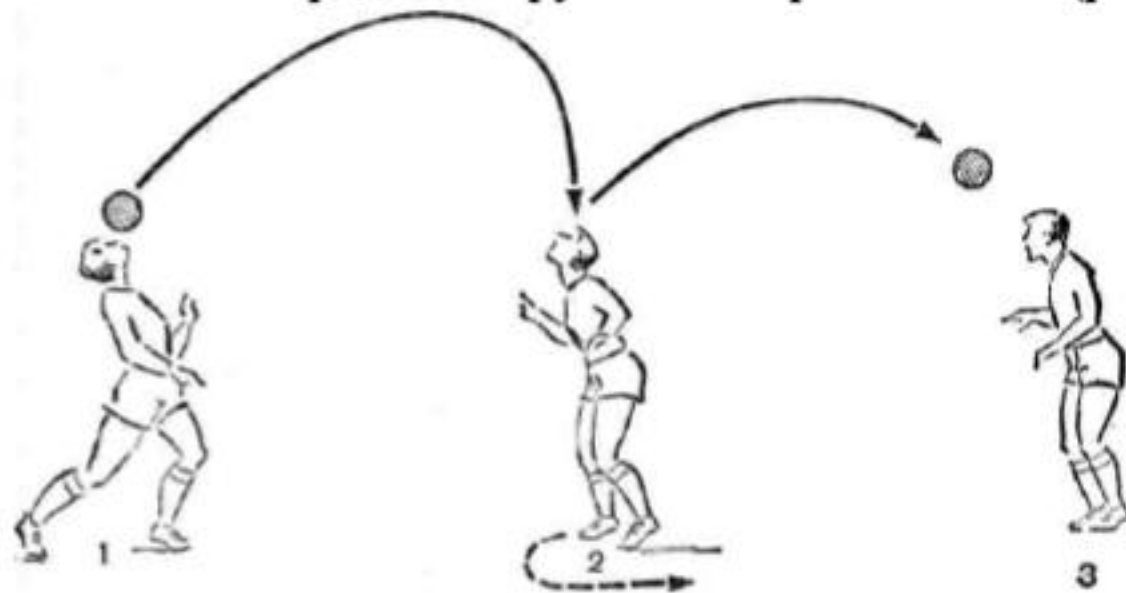


Рис. 143

Это упражнение может выполняться хорошо подготовленными игроками и при движении в сторону.

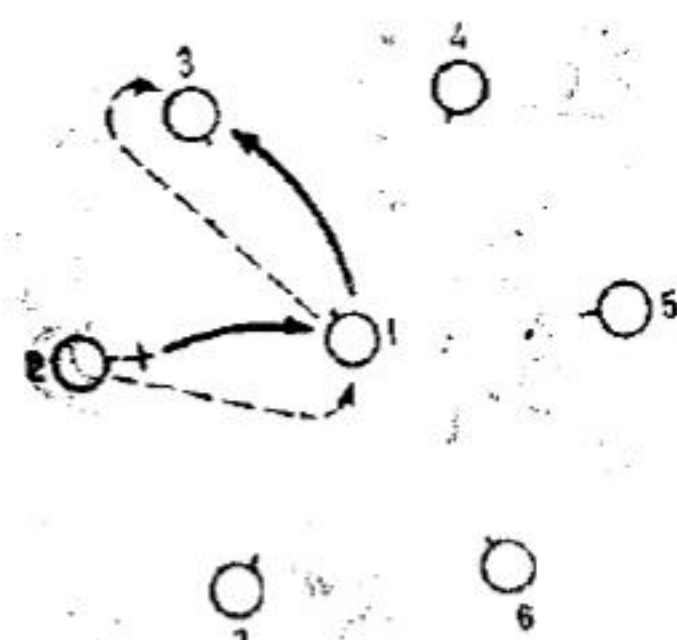


Рис. 140

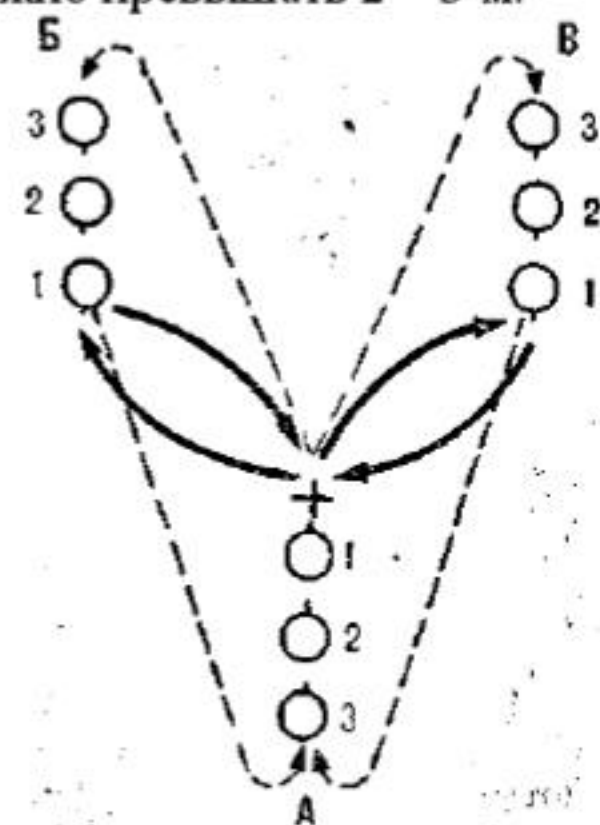


Рис. 142

16. Удар головой в группах по четыре человека (рис. 144). Игрок № 1 отбивает мяч головой стоящему в 4—5 м против него № 2, который передает через игрока № 3 мяч назад игроку № 4. Теперь игрок № 4 посылает мяч № 3, а тот — назад № 1 через игрока № 2. Через некоторое время игроков, стоящих в середине, надо сменить.

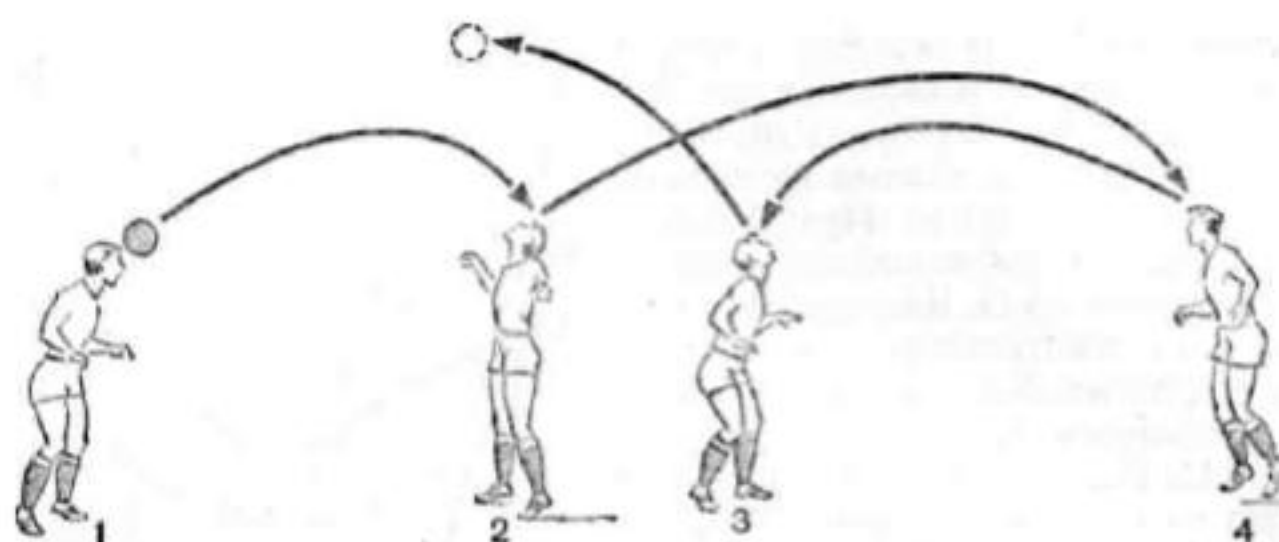


Рис. 144

17. Удар головой назад стоя в колонне (рис. 145). Расстояние между игроками 3—5 м. Игрок № 1 посылает мяч головой стоящему напротив № 2, который передает его стоящему сзади № 3, а тот — № 4 и т. д. Передавший мяч назад поворачивается кругом. Последний в колонне посылает головой мяч вперед повернувшись в это время игроку № 5. Затем мяч передается в обратном порядке.

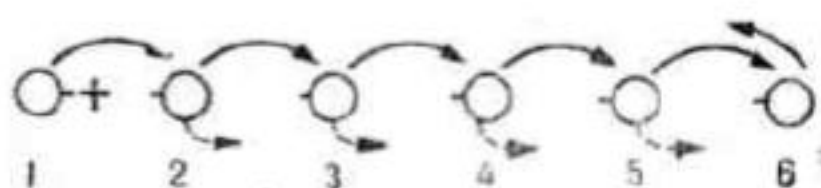


Рис. 145

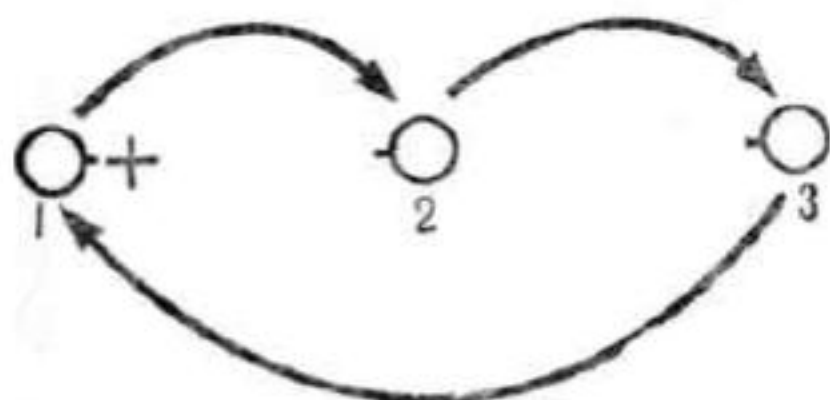


Рис. 146

Это упражнение можно усложнить: хорошо подготовленные игроки, двигаясь вперед, передают друг другу головой мячи назад - в сторону.

Это же упражнение можно выполнять и как соревновательное между двумя-тремя группами. Побеждает та из них, члены которой выполнили больше передач головой друг другу.

Игроков, стоящих впереди и сзади, следует менять, так как они во время упражнения отбивают мяч только вперед.

18. Тройные удары головой (рис. 146). Игрок № 1 отбивает мяч стоящему в 3—4 м напротив № 2, который посылает его находящемуся сзади № 3. Теперь № 3 через игрока № 2 направляет мяч № 1, а тот снова передает его в середину и т. д. Время от времени игроки меняются местами.

19. Индивидуально выполняемые удары головой на месте с определенным заданием. Игроки должны стремиться как можно дольше продержать мяч в воздухе, ударяя его головой. Перед более подготовленными можно поставить какую-либо задачу: например, в 25—30 м от ворот ЕО время бега вперед вести мяч головой, а в 5 м от линии ворот послать его головой в ворота. Или: во время подкидывания мяча головой стоя на месте (по свистку, а лучше — по знаку рукой) в прыжке, находясь в воздухе, ударить головой по мячу.

Это упражнение можно выполнять и как соревновательное. Несколько игроков одновременно выполняют удары головой. Побеждает тот, кто дольше продержит мяч в воздухе. Если мяч коснулся другой части тела или упал на землю, футболист выбывает из соревнования. Такое соревнование можно организовать и "на дальность удара. Побеждает тот, кто быстрее других и без ошибок пройдет определенное тренером расстояние, подбрасывая мяч головой.

20. Удары головой перед соперником (рис. 147). Игрок № 1 передает мяч партнеру № 3, который находится в 4—5 м и перед которым стоит соперник (№ 2). Мяч нужно отбить головой об-

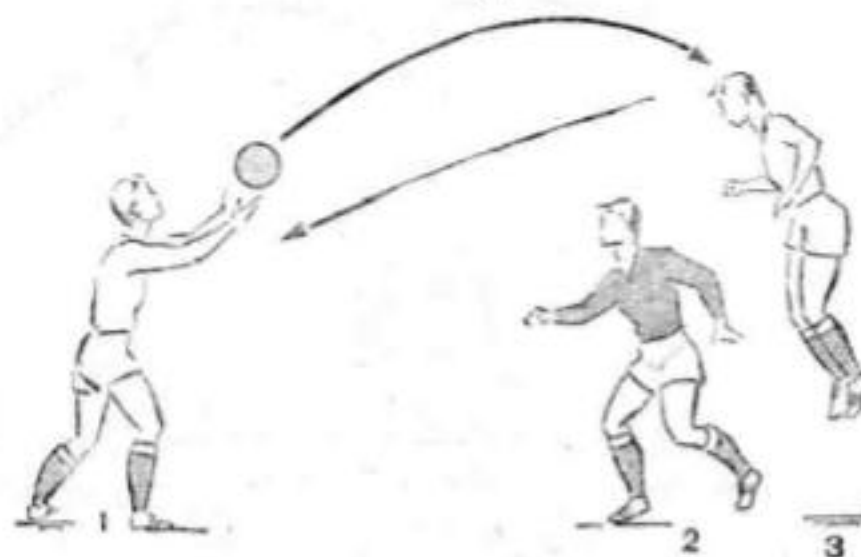


Рис. 147

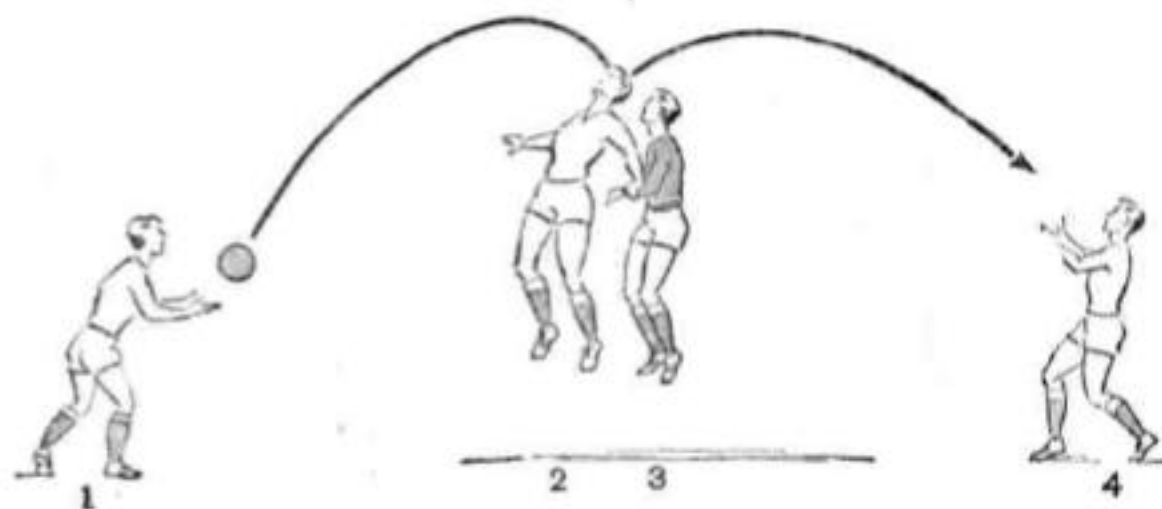


Рис. 148

ратно в руки № 1, преодолевая сопротивление соперника. Последний поначалу не должен вмешиваться в игру по-настоящему. Через определенное время игроки меняются ролями.

21. Удар головой назад при помехах соперника (рис. 148). Игроки № 1 и 4 находятся в 4—6 м от стоящих в центре. № 1 бросает мяч по дуге № 2. За мячом прыгают № 2 и сопер-

ник № 3. Игрок № 2, обыгрывая мешающего ему № 3, отбивает мяч головой назад № 4, затем оба «центральных» игрока выполняют полуповорот. После этого игрок № 4 бросает мяч № 3, а соперником будет № 2.

22. Соревнования в ударах головой по подвешенному мячу. Игроки по очереди бьют (в прыжке) по подвешенному раскачивающемуся мячу. Когда все сделают по одному удару, мяч можно поднять выше. Игроки снова по очереди бьют головой по раскачивающемуся мячу. Доставшие мяч головой продолжают соревноваться, недоставшие выбывают. Побеждает игрок, выбывший последним. Удары головой могут выполняться в прыжке с места и с разбега лбом и боковой частью лба.

23. Удары по воротам головой по подбрасываемому мячу. Игроки становятся в 8—10 м от ворот в две колонны (рис. 149). Стоящие напротив колонн игроки бросают мячи к вратарской площадке. Первый в колонне игрок разбегается и в прыжке (на мягком грунте — в броске) бьет головой по воротам. Мяч при этом должен опуститься

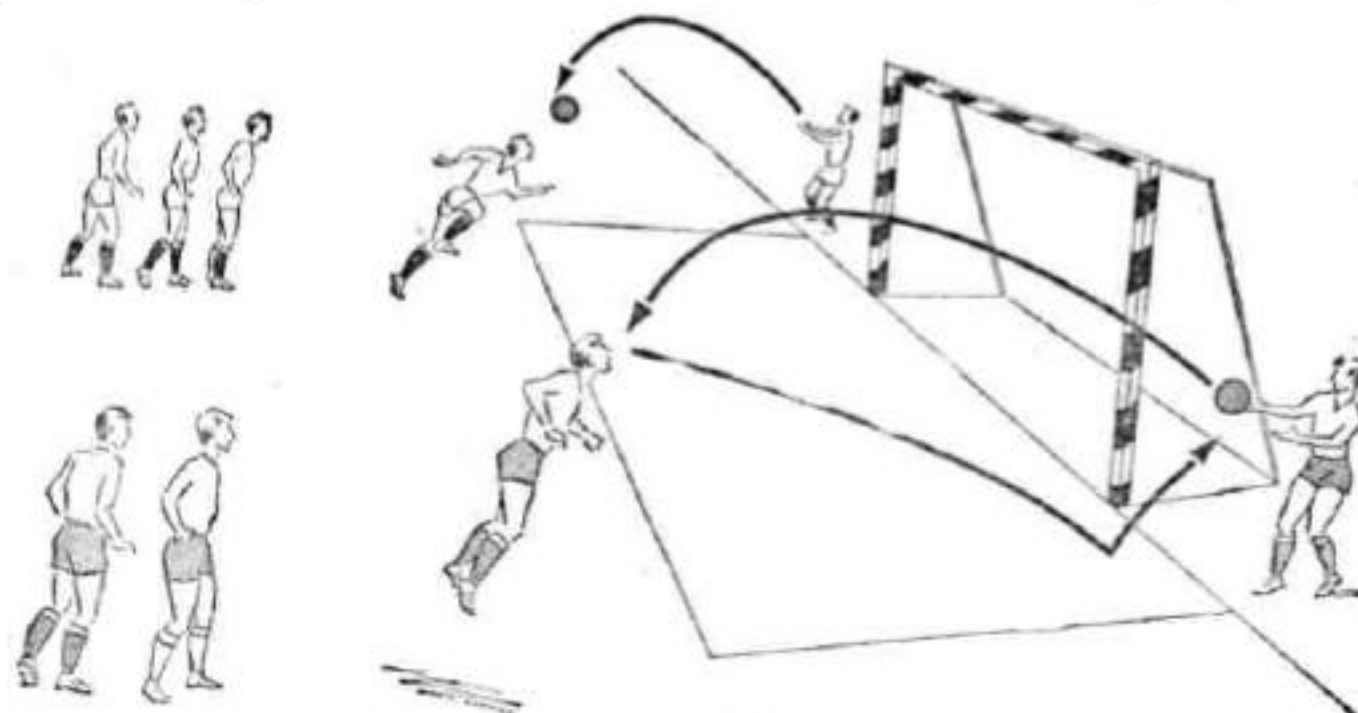


Рис. 149

на землю перед линией ворот. Чтобы упражнение не прерывалось, игроки, производящие удар по воротам, после него направляют мяч к ногам бросающего. Затем колонны меняются местами, чтобы игроки могли бить по воротам из различных положений.

24. «Держи в воздухе!» Футболисты произвольно рассредоточены на небольшом пространстве. Один из них направляет мяч головой вверх, остальные передают его друг другу головой, стараясь, чтобы он не упал на землю. Мяч необходимо посылать вверх по крутой траектории, чтобы каждый следующий игрок мог подойти к нему вовремя и правильно.

Для разнообразия упражнение может выполняться и как соревновательное. В зависимости от числа игроков составляются две-три группы (в каждой по пять-шесть человек). По свистку соревнующиеся начинают передавать мяч головой друг другу. Побеждает группа, игроки которой дольше продержат его в воздухе.

25. Удары головой по мячу с сопротивлением. Эта игра особенно полезна при совершенствовании в ударах боковой частью лба. Упражняться можно индивидуально, но лучше командами. Размеры площадки для игры определяются в зависимости от возраста футболистов, их умения бить головой, тренируемых приемов и т. д. Люди стоят на площадке произвольно.

Игрок одной из команд выбивает головой мяч за линию, разделяющую поле, на сторону соперника. Если игроки соперника поймают мяч руками, они получают право пробить его обратно на шаг ближе того места, где он был пойман; если же взять мяч руками не удалось, его возвращают оттуда, где он был задержан. Ответный удар по мячу головой производит лишь игрок, задержавший мяч. Мяч можно посылать назад и с ходу (не беря его в руки). Если мяч выйдет за пределы поля, удар производится с того места, где он покинул поле. Побеждает команда, которая переведет мяч за линию ворот соперника.

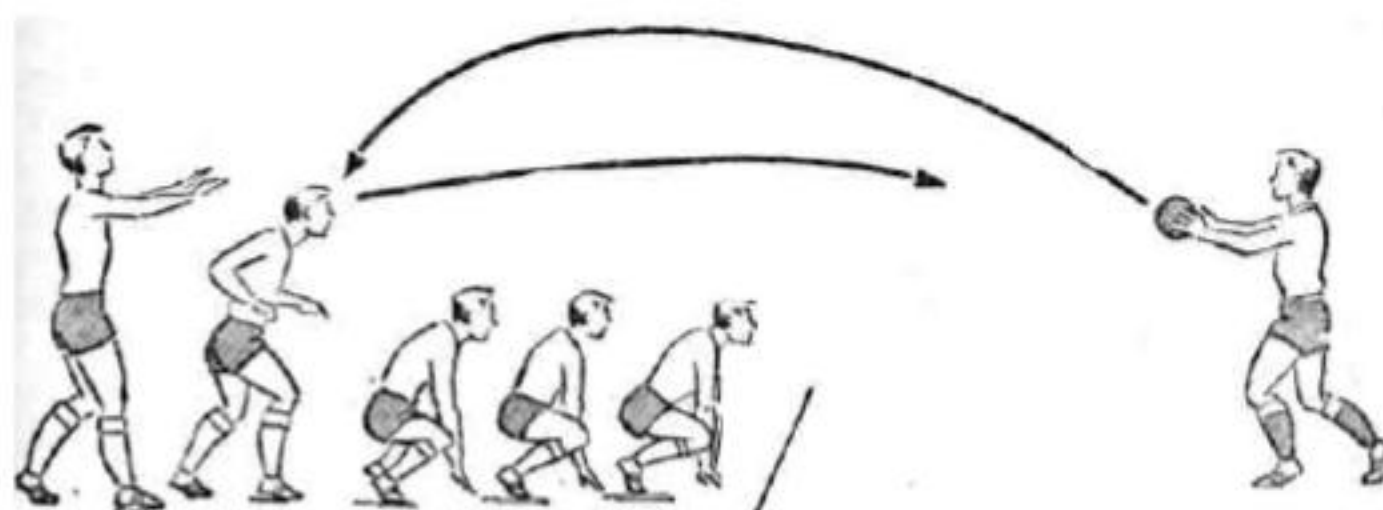


Рис. 150

Побеждает команда, которая переведет мяч за линию ворот соперника.

26. Эстафета с ударами по мячу головой и приседаниями. Игроки выстраиваются, как показано на рис. 150. Расстояние между стоящим напротив колонны и находящимся в ее голове зависит от числа упражняющихся и составляет 2—4 м. Соревнование в эстафете проводится между двумя или несколькими командами. В одной команде должно быть не больше четырех-пяти человек.

Футболист, стоящий напротив колонны, бросает мяч руками (а хорошо подготовленный посылает его головой) находящемуся во главе ее; тот отбивает мяч головой обратно и быстро приседает.

Футболист, стоящий напротив колонны, бросает мяч руками (а хорошо подготовленный посылает его головой) находящемуся во главе ее; тот отбивает мяч головой обратно и быстро приседает.

Стоящий напротив игрок, поймав мяч, бросает его на голову следующему игроку в колонне, который делает то же, что и первый, и т. д. Последний в колонне ловит мяч руками и становится во главе ее. В это время и другие участники поднимаются на ноги. Побеждает команда, в которой бросавший первым быстрее снова встанет в голове колонны.

27. Эстафета с выполнением ударов по мячу головой по полукругу. Игроки размещаются как показано на рис. 151. Радиус полукруга 4—6 м. Стоящий в центре № 1 посылает мяч головой № 2, вновь получает его и передает головой следующему в ряду, т. е. № 3. Последний, № 8, бьет по мячу головой вверх (самому себе) и, занимая место в центре, хватает мяч руками. Стоявший до того в центре № 1 встает на левый край полукруга рядом с № 2. Остальные подвигаются на одно место вправо.

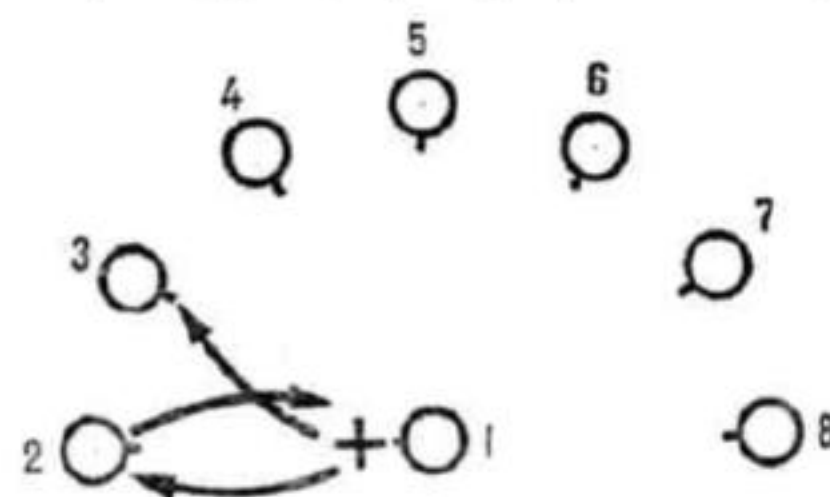


Рис. 151

Между двумя-тремя командами можно организовать соревнование-эстафету. Побеждает команда, первый игрок которой (№ 1) быстрее вернется в середину полукруга.

Если упражнение выполняется менее подготовленными футболистами, средний игрок не заменяется и соревнование заканчивается, когда последний отобьет мяч головой обратно стоящему в центре; тот ловит его руками и кричит «Готово!»

Футболисты, недостаточно владеющие ударами головой, проводят игру иначе: стоящий в центре посылает мяч партнеру руками, а не головой.

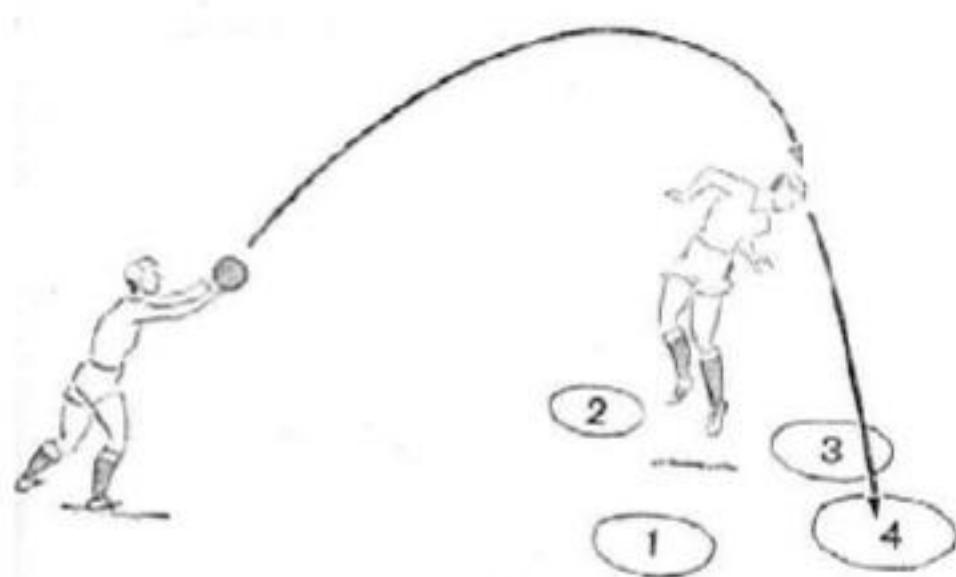


Рис. 152

28. Удары головой в цель. Два игрока стоят в 6—8 м друг против друга. Один подбрасывает мяч партнеру руками, а тот стремится ударом головой стоя или в прыжке направить его в круг, нарисованный или выложенный скалками (рис. 152).

Упражнение может быть усложнено тем, что бросающий мяч называет цифру круга, куда нужно послать головой мяч. Цифра объявляется, когда мяч находится в воздухе.

Упражнение может выполняться и как соревновательное. Побеждает игрок, который после условленного количества ударов головой точнее попадает в

цель.

29. Игра головой на двое ворот. Проводится индивидуально и в группах по два и четыре человека. Размер площадки определяется в зависимости от числа участников, однако длина поля не должна быть более 16 м.

Игрок одной из команд подбрасывает мяч и бьет его от своих ворот в направлении ворот соперника. Участник противостоящей команды останавливает мяч любой частью тела (за исключением рук), берет его в руки и, подбросив, отбивает головой обратно.

В индивидуальной игре разрешается использование рук. В команде только один имеет право защищать ворота руками. Остальные действуют руками только при подбрасывании мяча для удара головой. Игроки одной команды могут передавать друг другу мяч головой. Если мяч упадет на землю или ударится об игрока соперника, то право на удар головой получает соперник.

Если игрок примет посланный соперником мяч непосредственно головой и пошлет его на землю (на игровую площадку), он получает право ударить головой оттуда, куда мяч упал (за исключением случая, когда был забит гол). Если отбитый обратно мяч не коснется земли, а его ударит головой соперник, то право на удар приобретает игрок, последним коснувшимся мяча головой.

Побеждает команда, которая за условленное время забьет больше голов.

30. «Волейбол головой». Площадка — обычная волейбольная. Играть могут одновременно две команды по шесть-восемь человек (рис. 153).

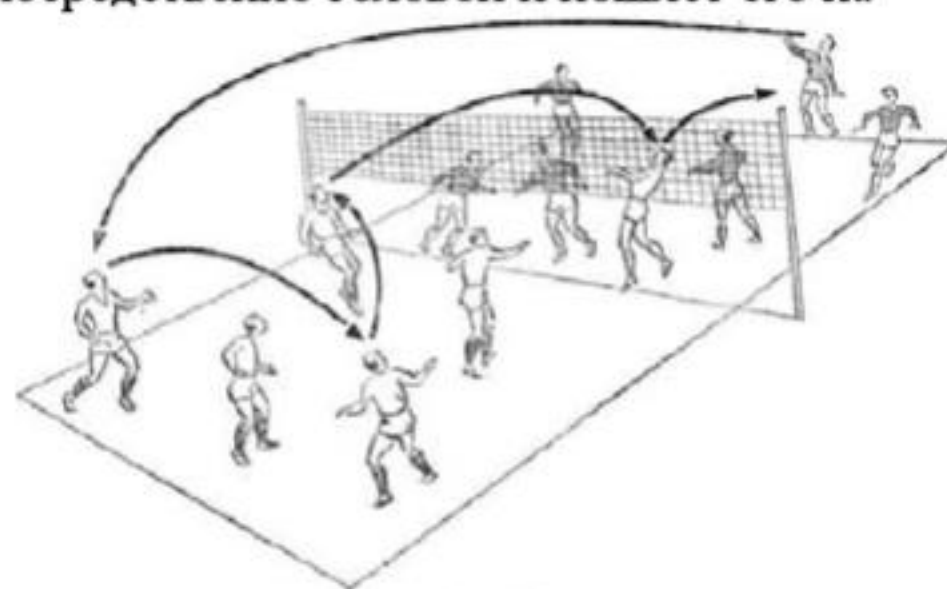


Рис. 153

Участник одной из команд с любого места своей площадки посылает мяч головой на сторону соперника, игроки которого до того, как мяч коснется земли, могут передавать его друг другу, но не позднее четвертой передачи посылают головой через сетку на сторону противостоящей команды.

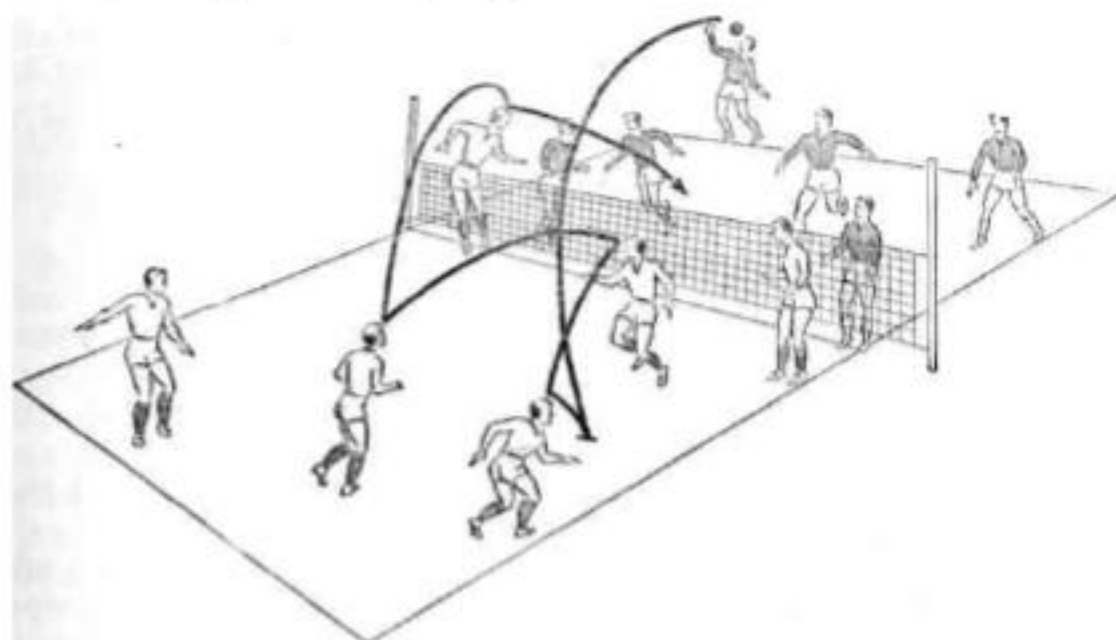
После каждых пяти подач следует смена подачи. Порядок приема мяча свободный. После каждой смены подачу производит другой игрок. Побеждает команда, которая раньше наберет 20 очков.

Очко команда получает, если:

- 1) соперник ошибся при подаче, т. е. пробил в сетку (если мяч, коснувшись сетки, упадет затем на землю на половине соперника, подача повторяется);
- 2) при подаче или в других случаях мяч упал за пределами площадки;
- 3) соперник сделал больше четырех передач;
- 4) мяч коснулся земли на площадке соперника;
- 5) игрок команды соперника прикоснулся к мячу не головой;
- 6) мяч, посланный соперником, попал в сетку не перелетев ее или ударился о потолок;
- 7) игрок соперника дважды подряд коснулся мяча.

В зависимости от подготовленности спортсменов правила игры могут быть изменены.

Например, можно разрешить касаться мяча более четырех раз или дважды подряд. Для хорошо



подготовленных футболистов можно установить правило, согласно которому каждый обязан один раз передать мяч головой и т. д.

31. «Теннис головой». Эту игру можно успешно провести на волейбольной площадке, если закрепить сетку на уровне пола (рис. 154).

В каждой команде четыре-восемь человек. Цель — послать головой мяч на половину соперника так, чтобы он не смог передать его партнерам или отбить головой на половину

поля противостоящей команды.

Мяч на любой половине площадки может коснуться пола лишь один раз.

Побеждает команда, которая раньше наберет 20 очков. Очко выигрывает только та из них, на чьей стороне подача. Если подающие допускают ошибку, соперник не получает очка, но к нему переходит право начинать игру.

После того как игрок одной из команд посылает из-за лицевой линии мяч головой над сеткой на сторону соперника, тот, дождавшись, когда мяч один раз ударится о землю, стремится перекинуть его обратно на сторону противостоящей команды (можно предварительно разыграть мяч между своими игроками). Очко начисляется, если:

- 1) принимающая подачу команда не дождалась, пока мяч после подачи коснется земли;
- 2) на половине соперника мяч после подачи дважды ударился о землю;
- 3) игрок принимающей подачу команды отбил головой мяч в сетку, за боковую или лицевую линию;
- 4) команда или игрок, принимающие подачу, коснулись мяча большее число раз, чем это допущено правилами;
- 5) игрок принимающей подачу команды коснулся мяча не головой, а другой частью тела.

Если при подаче мяч коснется сетки, но приземлится на площадке принимающей стороны, подача производится снова.

Если команда ошибется при подаче (пошлет мяч головой в сетку или он коснется земли за линией площадки) либо в ходе игры допустит ошибки, перечисленные в пунктах 2, 3, 5, 7, право подачи переходит к сопернику. Следовательно, очко не засчитывается никому.

Игроки одной команды выполняют подачу, как и в волейболе, поочередно. Однако очередность подачи в команде свободная.

* Однако в ходе игры (не после подачи) ждать, пока мяч, посланный соперником, коснется земли, не обязательно: можно бить по нему и с лёта.

Количество касаний мяча устанавливается в зависимости от подготовленности игроков, как в упражнении «Волейбол головой». Правила начисления очков, как и правила выполнения подачи, такие же, как в упражнении «Волейбол головой».

Для игры может быть использован и центральный круг футбольного поля. В точках пересечения линии круга и средней линии поля устанавливают флажки и соединяют их шнуром. Мяч следует передавать через натянутый шнур.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В ходе развития футбола этот прием продолжительное время имел большое значение: тогда искусство передачи мяча находилось еще в начальной стадии и игроки предпочитали вести мяч. В ту пору ведение мяча было необходимым средством индивидуальной игры. В нынешнем футболе, когда на первый план вышла коллективная игра, значимость индивидуальной понизилась.

В самом деле, ведение мяча требует относительно большого времени. Ведь мяч, даже в медленном полете, проходит 20 м примерно за 2 сек. (быстролетящий мяч покрывает 20 м за 1,3 сек.). Быстро бегущий игрок то же расстояние преодолевает без мяча примерно за 2,5 сек., а с мячом — более чем за 3 сек. Разница во времени позволяет сопернику занять необходимую позицию.

Одно из основных требований современного футбола — быстрота. Если бы мы рассматривали значимость ведения мяча только с этой точки зрения, то необходимость в описываемом приеме свелась бы к минимуму. Конечно, в перспективе развития футбола роль ведения будет снижаться по сравнению с ролью быстрых и точных передач, однако надобность в нем никогда не упадет.

Среди элементов техники футбола ведение мяча уступает по значимости, например, ударам ногой, головой или перехвату мяча. Естественно стремление в современном футболе сократить применение замедляющих темп игры приемов, но полностью исключать их нельзя. Поэтому необходимо уделить внимание и ведению мяча, как при начальном обучении, так и позднее на тренировках.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

На практике мы применяем в основном три вида ведения мяча:

- 1) внутренней частью подъема,
- 2) серединой подъема,
- 3) внешней частью подъема.

Ведение мяча внутренней частью подъема

Игрок направляет мяч перед собой внутренней частью подъема, т. е. почти той же частью поверхности ноги, которой производились соответствующие удары.

В процессе бега носок ведущей мяч ноги перед прикосновением к нему по необходимости немного выворачивается наружу. Колено несколько отведено от продольной оси туловища наружу. Стопа не напряжена.

Тело прямое или немного наклонено вперед и почти незаметно повернуто в направлении вертикальной оси опорной ноги (рис. 155).



Рис. 155

Взгляд в момент соприкосновения с мячом направлен на него, а за положением на поле игрок следит периферическим



Рис. 156

зрением. Между двумя прикосновениями к мячу ноги голова на мгновение поднимается для оценки обстановки, и тогда периферическое зрение сосредоточивают на мяче.

Ведение будет правильным, если мяч постоянно находится под контролем, темп бега не нарушается и не замедляется, мяч как бы привязан к ноге игрока (рис. 156). Некоторые футболисты держат мяч постоянно очень близко от себя, и тогда соперник может отобрать его только в редких случаях.

Ведение мяча серединой подъема

Это один из трудных способов ведения. Игрок подталкивает мяч перед собой серединой подъема. Подталкивание происходит при слегка оттянутой вниз стопе.

Положение головы, рук, туловища в основном совпадает с описанным выше. Однако продольная ось стопы и в момент соприкосновения с мячом постоянно направлена вперед. Колено во

время движения находится в плоскости, параллельной плоскости продольной оси тела. Поворот туловища при ведении почти незаметен (рис. 157).

Этот вид ведения мяча удачнее предыдущего: движение бега более непрерывное. Направление продольной оси стоп почти полностью совпадает с желаемым направлением стоп во время бега. Однако надежность ведения серединой подъема меньше, так как управляемая поверхность мяча сравнительно небольшая.

Ведение мяча внешней частью подъема

Положение туловища то же, что и при описанных двух способах ведения мяча.

Продольная ось стопы ведущей мяч ноги в момент подталкивания его перед собой повернута внутрь. Колено приближено к продольной оси туловища. Стопы расслаблены и повернуты внутрь. В результате стопа как бы нависает над мячом, поверхность ведения мяча увеличивается.

В связи с анатомическим строением суставов щиколотки



Рис. 157

стопу ноги можно больше повернуть внутрь, чем наружу. Оттого и ведение мяча этим способом более надежно и свободно (рис. 158, 159, 160).



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160

Применение различных видов ведения мяча

Футболист должен уметь применять все три вида ведения мяча.

Выбор способа ведения мяча в первую очередь зависит от обстоятельств. Так, при ведении в прямом направлении почти не возникает проблем, связанных с таким выбором, однако положение усугубляется, если ведение мяча объединяется с другими задачами (например, поворот), а также если перед ведением или во время него требуется применить другие элементы техники (финты, передача).

Выбор зависит также от местонахождения соперника. Если он бежит рядом, мяч надо вести по возможности дальше от него ногой внешней или внутренней частью подъема. Если же он бежит навстречу, мяч следует вести внутренней частью подъема. Так легче обойти соперника, сделать обманное движение.

Применение того или иного вида ведения мяча зависит и от быстроты бега. При медленном беге можно избрать любой вид ведения, при быстром — лучше внешней частью, реже — серединой подъема. Ведь во время бега продольная ось стопы полностью совпадает с направлением бега или немного отклоняется от него внутрь.

Поэтому при быстром беге труднее вести мяч внутренней частью подъема так, чтобы не нарушать ритма бега.

Наиболее часто используемый отдельными футболистами вид ведения зависит и от формы ноги. Игроки с Х-образными ногами (близко сведены колени) обычно ведут мяч внутренней частью подъема, а игроки с О-образными ногами — внешней частью.

Обучение ведению мяча

Было бы неправильно строго придерживаться какого-то одного вида ведения. Обучать надо всем трем видам, проводить упражнения и разрешать упражняться самостоятельно. Вмешиваться нужно только там, где этого требуют анатомические особенности ног игрока.

И все же если надо установить последовательность, то было бы правильным обучать начинающих сперва ведению внешней частью подъема. Этот способ обеспечивает более расслабленное движение. Кроме того, внешняя часть подъема более пригодна и для быстрого ведения.

Однако если надо добиться быстрого успеха в обучении технике ведения, то можно начать и с ведения внутренней частью подъема, особенно когда ученики уже освоили одноименные удары.

Только после освоения техники ведения мяча внешней и внутренней частью подъема можно перейти к обучению ведению серединой подъема.

Обучение ведению мяча, о каком бы виде ни шла речь, проводится в следующем порядке:

- 1) показ постановки туловища и ног с применением большого мяча;
- 2) ведение большого (или мягкого) мяча одной ногой во время ходьбы;
- 3) то же, что в упражнении 2, но меняя ноги;
- 4) то же, что в упражнении 3, но при медленном беге;
- 5) то же, что в упражнении 3, но при более быстром беге;
- 6) ведение футбольного мяча одной ногой прямо при медленном беге;
- 7) то же, что в упражнении 6, но при смене ног;
- 8) ведение при смене ног при медленном беге по волнистой линии;
- 9) то же, что в упражнении 8, но по «восьмерке»;
- 10) ведение при медленном беге между препятствиями;
- 11) ведение в быстром беге прямо, затем по волнистой линии;
- 12) ведение при медленном, затем при быстром беге с изменением направления, убыстрением и снижением темпа, обходом препятствий и т. д.

Ошибки, встречающиеся при ведении мяча

1. Обучаемый ведет мяч перед собой не мягко, а слегка бьет его. В этом случае труднее чувствовать движение. Для устранения недостатка следует упражняться в ведении набивного или мягкого

2. Обучаемый касается мяча напряженной стопой.

3. Обучаемый отпускает мяч слишком далеко от себя. Для устранения этой ошибки ученик ведет мяч перед пятящимся соперником, который не должен отрываться от ведущего мяча более чем на 2—3 м. Другой способ: чертят в 10—15 м от ведущего мяча игрока линию; устанавливают, сколько раз обучаемый коснется мяча, который он ведет, до достижения линии или до достижения тренировочной стены.

4. Верхняя часть туловища напряжена (слишком прямая спина).

5. Во время ведения мяча нарушается ритм бега.

6. В ходе ведения ученик использует только одну ногу./

7. Взгляд постоянно прикован к мячу.

ФИНТЫ (ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ)

Финтами называют движения, которые производят футболисты, чтобы ввести в заблуждение соперника.

В футболе часто встречаются положения, когда игрок при овладении мячом, отбивании его, ударах головой попадает в трудное положение: соперник находится рядом и мешает, а поблизости нет свободного партнера. В подобных ситуациях и помогут движения, которые отвлекают внимание соперника, обманывают его, позволяют выиграть время, место или пространство.

Финты развивались параллельно с развитием футбола и в настоящее время стали незаменимым оружием футболиста. Некогда игра проводилась по принципу «бей и беги», и хороших игроков отличало умение сильно бить по мячу, посылая его далеко, бегать быстро и много.

Продолжительное время футболисты не умели быстро освободиться от мяча. Они держали его у себя подолгу, вели на половину поля соперника. Поскольку тактика передачи еще не была

разработана, то появляющегося соперника старались обойти, ведя мяч, т. е. прибегали к обманным движениям.

Держание соперника на расстоянии и обман его были вынужденны. Ныне игроки прибегают к финтам, лишь когда их вынуждает к этому игровая ситуация. Однако в современном футболе, где господствует плотная персональная опека, ни нападающие, ни защитники не могут полностью проявить себя без умения выполнять обманные движения.

ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИНТОВ

Выполнять обманные движения надо так, чтобы они действительно обманывали соперника, чтобы он принимал их за истинные, иначе их будет просто разгадать и соперник перестанет на них реагировать. Но, чтобы хорошо выполнять финты, игрок должен обладать определенными, часто объективными, данными, физическими и психическими.

1. Среди физических данных в первую очередь надо назвать низкое расположение центра тяжести у игрока. Особенно важно оно при финтах с мячом. Наблюдения показывают, что хорошо и неожиданно выполнять финты с мячом могут игроки небольшого роста и с короткими ногами.

Низко расположенный центр тяжести не отклоняется во время движения так существенно, как высоко расположенный. В результате и возвращение в первоначальное положение центра тяжести у низкорослых игроков происходит быстрее, чем у высокорослых.

2. К физическим данным надо отнести и быстроту. Для начала стремительного движения кроме реакции нервной системы основным условием является качество мышц, быстрота их сокращения. Обманные и необманные движения должны чередоваться быстро, в противном случае соперник их разгадает и не позволит ввести себя в заблуждение.

3. Очень важна здесь и ловкость. Обманные и необманные движения чередуются с точки зрения их целостности неестественно. Противоречивые, непривычные движения игрок должен производить в течение короткого времени. В результате разнообразия финтов ритм составляющих их движений не может быть таким, как, например, ритм при беге. Поэтому для выполнения финтов необходимы ловкость, точная координация движений, легкость, отсутствие напряженности.

Было бы неправильно, однако, понятие ловкости свести только к понятию физической ловкости. Кроме нее при выполнении финтов серьезная роль отводится и психическим данным, таким, как умение оценить обстановку, принять быстрое решение, обладать хорошей памятью и др.

4. Футболисту, выполняющему финты, необходима богатая фантазия, которая должна проявляться не только в разнообразии финтов, что само по себе представляет лишь часть финта, да к тому же наиболее простую. Игроку надо в считанные доли секунды суметь заранее увидеть и результат своего движения, почувствовать, как прореагирует соперник на обман. Нужно представить себя на месте соперника, понять ход его мысли.

5. К психическим данным при исполнении финта надо отнести быструю реакцию, быстрое мышление. Умение почувствовать движения соперника, оценить ожидаемую ситуацию, немедленно принять решение и неотлагательно его осуществить — все это в значительной мере зависит от особенностей нервной системы.

6. Особую важность среди психических данных представляет хорошее чувство ритма. Оно в значительной степени способствует умению выполнять финты. Игрок должен следить за соперником. Неожиданное противоположное движение он должен начать, лишь когда соперник уже прореагировал на его первое движение.

Неожиданное движение, начатое раньше времени, не приведет к успеху: соперник хотя и увидел первое обманное движение, но второе последовало настолько быстро, что он смог прореагировать только на его заключительную часть.

Если же вторая часть финта (второе намерение) начнется позднее, чем следовало, то время изменения направления движения превысит время реакции соперника на это движение.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИНТОВ

Финты подразделяются на следующие группы:

- 1) финты без мяча (обманные движения туловищем);
- 2) финты с мячом, которые могут выполняться в связи с обманными движениями туловищем (так называемые комбинированные финты).

ФИНТЫ БЕЗ МЯЧА (ТУЛОВИЩЕМ)

Под финтами туловищем мы в основном подразумеваем те обманные движения, которые производит игрок, чтобы отвлечь внимание соперника от намеченного движения и его направления.

Финты могут выполняться ногой, верхней частью туловища, рукой, даже головой. Несмотря на то что игрок производит эти движения без мяча, конечная цель их, как правило, овладеть мячом или точно передать его партнеру.

Финты туловищем применяются и в том случае, когда мы хотим освободиться от опеки соперника. Быстрота бега не всегда помогает в этом. Но если объединить бег с неожиданным движением туловищем, соперник прореагирует на него лишь через определенное время, которого бывает достаточно, чтобы оторваться от соперника и создать более благоприятную обстановку.

Суть финта туловищем в том, что мы приводим в движение определенную часть нашего тела (например, начинаем бег в каком-то определенном направлении), однако это движение производим со скрытым для соперника намерением. Уже перед началом финта наш мозг настроился на движение в противоположном направлении. Соперник, как правило, готовится отразить лишь первое, обманное, движение, но и это делает только по истечении времени, необходимого для реакции. Если теперь мы своевременно изменим первоначальное движение, соперник попадет в затруднительное положение. Заметив новое движение, он должен сделать выбор, однако ему нужно преодолеть еще и физическую инерцию, возникшую при реакции на первое движение.

Применение в игре финтов туловищем

В ходе игры почти каждый футболист прибегает к обманным движениям туловищем. Частично они могут облегчить положение защитников, частично нападающих.

Вратарь в определенных случаях применяет финты с тактическими целями. Например, когда в его ворота бьют одиннадцатиметровый удар, он делает движение телом в какую-то сторону, чтобы вызвать у бьющего по воротам игрока соблазн бить в противоположную сторону, будто бы оставленную открытой. К этому вратарь готовится с заранее продуманным, скрытым намерением. Преследуя те же цели, вратарь стремится движениями рук в плоскости тела вверх и вниз создать помехи игроку, выполняющему одиннадцатиметровый штрафной удар.

Вратарь может применить движение верхней частью тела в сторону, например при выходе на мяч. Таким путем он как бы предлагает идущему к воротам сопернику направить мяч в противоположную сторону, к чему вратарь заранее готов.

Цель обманных движений туловищем защитника — отвлечь внимание нападающего соперника от основного замысла, чем создать для себя более благоприятное положение. Внезапно симулируя нападение на идущего с мячом игрока, защитник в последний момент сбавляет темп. Таким образом он облегчает себе задачу отобрать мяч у соперника, что бывает особенно эффективно, когда тот приходит в замешательство, нервничает.

Защитник часто использует рывки верхней частью тела в сторону, чтобы вызвать соблазн у соперника обойти его с другой, открытой, стороны. Этот прием успешно применяют крайние защитники против крайних нападающих, закрывая им путь к боковой линии. В подобном случае крайние нападающие направляют мяч в другую, оставленную открытой, сторону. Однако защитники уже готовы к этому и легко отбирают мяч у попавшего в ловушку соперника.

Нападающий, чтобы освободиться от опеки защитников, неожиданно делает из положения стоя шаг в сторону, как бы желая уйти в этом направлении. Однако потом он устремляется в противоположную сторону. Обманное движение можно объединить с движением верхней частью тела в сторону движущейся ноги. Таким образом, обманное движение нападающего еще больше сбивает защитника с толку и скорее достигает цели.

Одной из форм финтов туловищем является такое движение, при котором нападающий бежит к катящемуся или летящему мячу, делая вид, что намерен завладеть им или ударить по нему, но в последний момент пропускает его мимо себя, чем создает благо приятное положение себе или партнеру. Такой финт особенно эффективен перед воротами соперника при передаче низом. Защитники в основном следят за бегущим на мяч нападающим, на остальных же игроков обращают меньше внимания.

Техника финтов туловищем

Техника таких движений абсолютно индивидуальна. Здесь мы скорее стремимся, применяя физические познания, дать практические советы по выполнению некоторых легких, но эффективных обманных движений туловищем.

При обманном движении одной частью тела надо стремиться не сдвинуть значительно в сторону центр тяжести из центрального положения, ибо в таком случае трудно быстро осуществить вторую часть задуманного движения. Поэтому будет правильным, если центр тяжести и дальше останется приблизительно в первоначальном положении и финт ограничится только движением необходимой частью туловища.

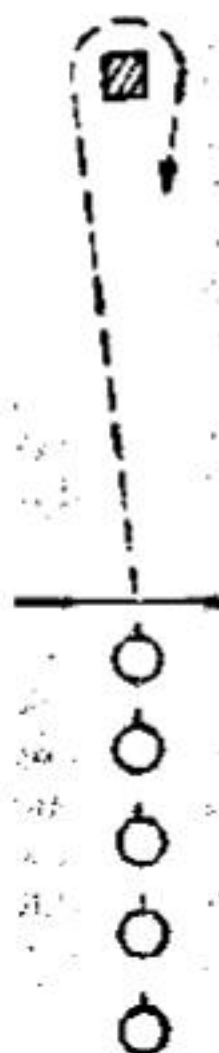


Рис. 161

На тренировках мы стремимся обеспечить субъективные условия для подобных движений (быстрота, поворотливость, подвижность, правильное управление центром тяжести тела) в зависимости от имеющихся возможностей. Для создания таких условий полезны следующие упражнения и игры:

1. Бег с обходом поставленных предметов (рис. 161).

2. Бег зигзагом с обходом препятствий. Препятствия (стойки) располагают в 3—4 м друг за другом (рис. 162), позднее расстояние сокращают. Игроки должны возможно быстрее пройти между препятствиями. Во время обхода их обращать внимание на необходимость глубоко сгибать колени. Роль препятствий могут исполнять партнеры, стоящие на месте в затылок друг другу или медленно бегущие вперед. Бег начинает последний в колонне, затем он становится в ее голову и т.

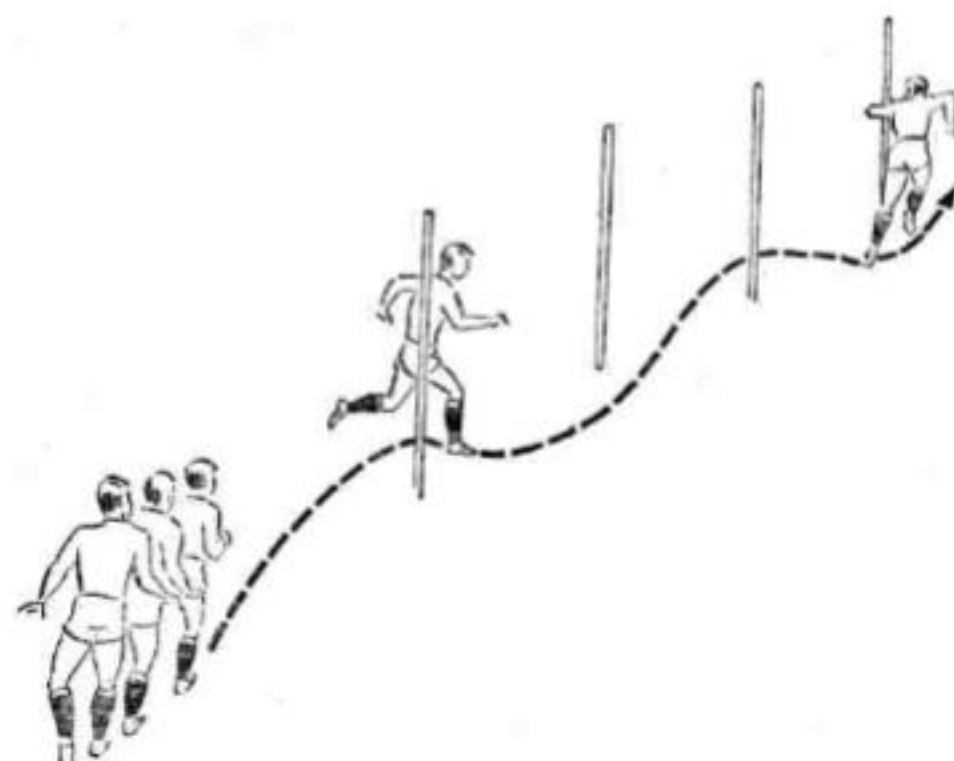


Рис. 162

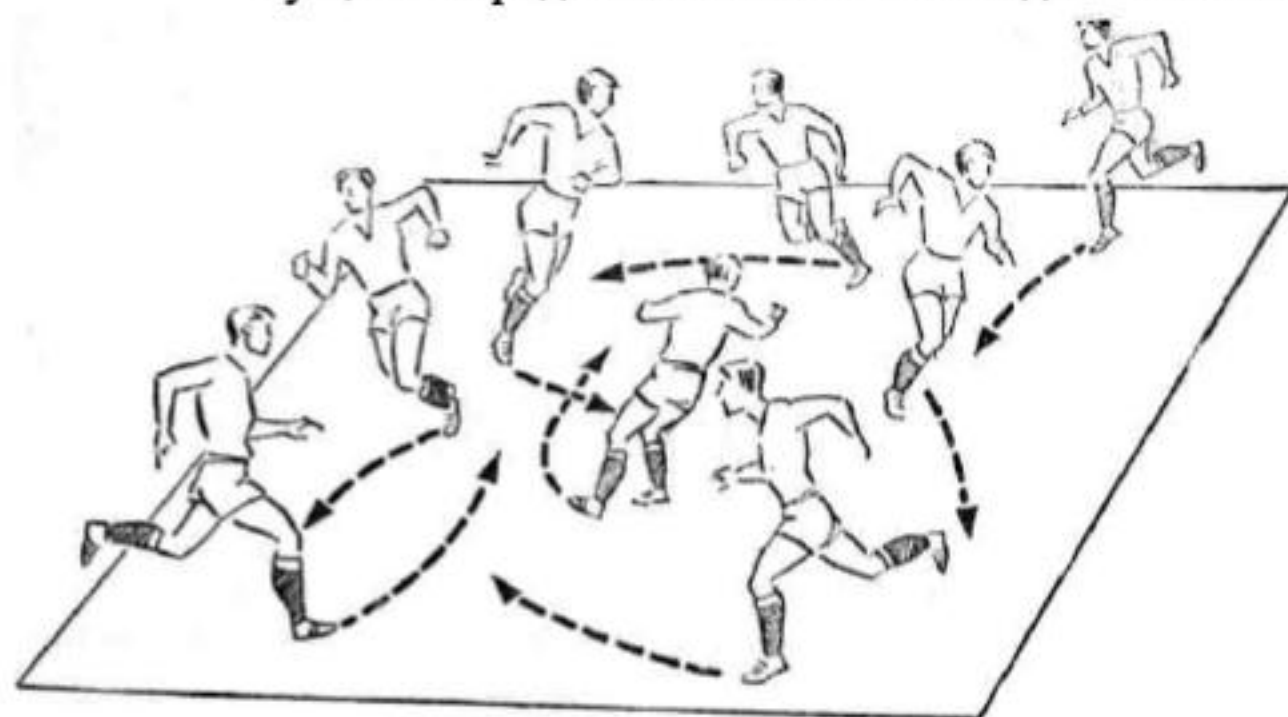


Рис. 163

д. 3. Бег между движущимися препятствиями. В зависимости от числа участников на небольшой площадке игроки встают произвольно (8-10 человек в квадрате 4x4 м). По свистку спортсмены выполняют быстрые движения вдоль и поперек квадрата, пытаясь обойти друг друга так, чтобы никого не задеть (рис. 163).

4. Прыжки попеременно то на одной, то на



Рис. 164

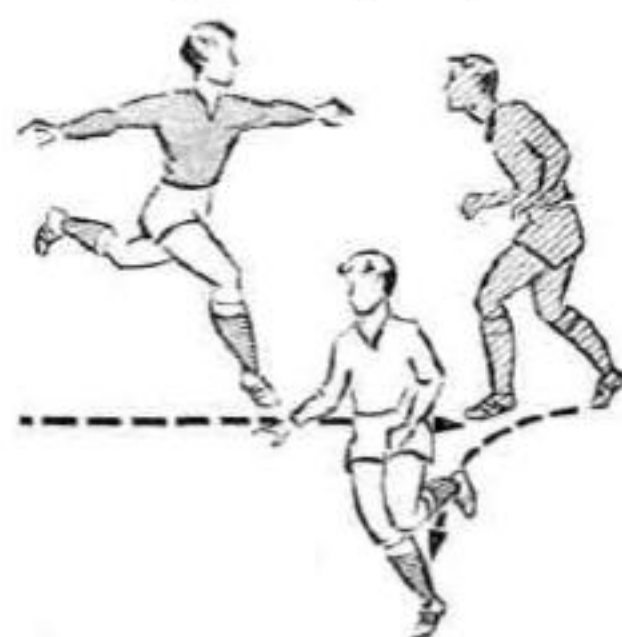


Рис. 165

другой ноге. Рисуют на земле в 1—1,5 м один от другого небольшие круги. Прыгая, игроки должны правой ногой попасть в правые круги, а левой — в левые (рис. 164). Упражнение можно выполнять в более простой форме: с двух сторон одной линии земли касается правая, а затем левая нога. Во время прыжков центр тяжести тела надо опустить как можно ниже. Не следует прыгать высоко.

5. Обход игрока, бегущего навстречу. Игроки стоят в 10—12 м друг против друга.

По свистку один из игроков начинает бег по прямой и стремится поймать другого, который неожиданным рывком в сторону обходит бегущего (рис. 165). Затем они меняются ролями.

Бегущие могут двигаться только вперед. Игрок, производящий обманное движение туловищем, должен начинать его как можно позднее. От игрока с развитым «чувством движения»

можно требовать и двойных обманных движений туловищем. 6. Парные коридорные «салки». Расставляют игроков на одной линии коридором, шириной приблизительно 4—5 м, друг против друга (рис. 166). Вначале один, затем другой игрок стремятся перейти на половину соперника так, чтобы не задеть партнера. Побеждает тот, кто за определенное время (2—3 мин.) сможет большее число раз прорваться на территорию соперника. Вариант

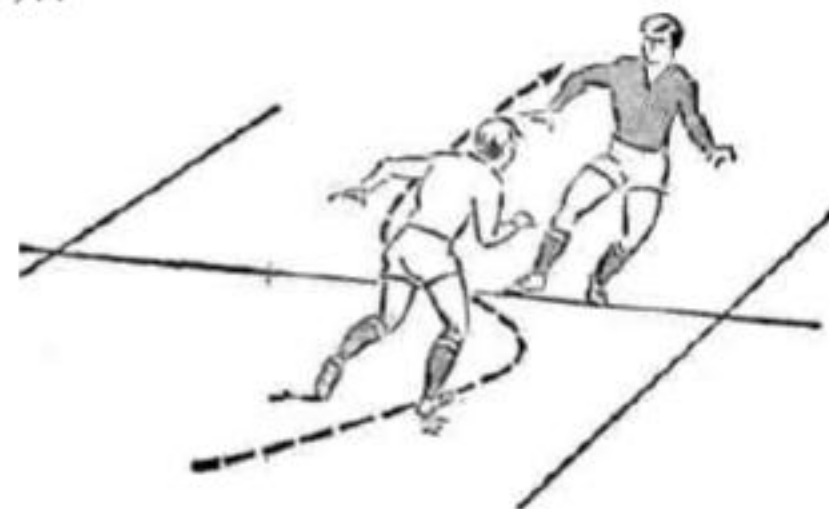


Рис. 166

упражнения: если игрок прикоснется к другому, они меняются местами.

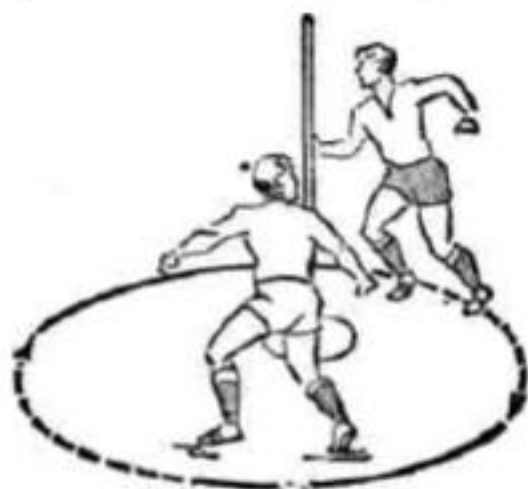


Рис. 167

7. «Салки» с финтами туловищем. Обычная игра в «салки», о от ловящего надо не убегать, а обойти его финтом туловищем, игрока, который таким образом обошел ловящего, не «саят». площадка для этой игры должна быть как можно меньше.

8. Парные «салки» вокруг столба. Рисуют на земле круг диаметром 1,5—2 м, в середине круга — другой и в нем помещают палку (рис. 167). Один игрок (убегающий) стремится при помощи обманных движений туловищем уйти от другого (ловящего). Когда ловящий «осалит»

убегающего или убегающий собьет палку, игроки поменяются ролями. Ни один из них не имеет права переступить линию внутреннего круга.

9. Броски мяча в цель. Один игрок стоит против стены в коридоре шириной 3—4 м. Другой становится с мячом в руках в 6—12 м от нее (рис. 168). Бросающий мяч должен попасть в партнера, а тот стремится обманными движениями ввести бросающего в заблуждение. После попадания они меняются ролями.

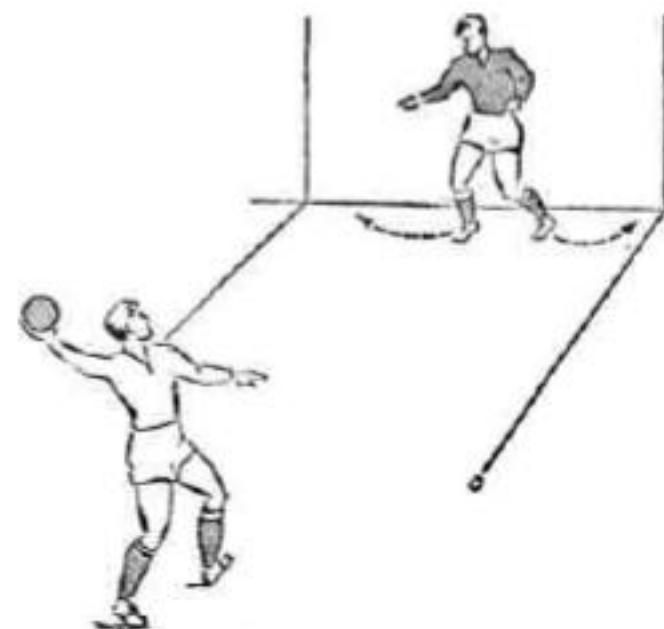


Рис. 168

10. «Третий лишний». Спортсмены образуют круг. За кругом один игрок гонится за другим. Убегающий стремится встать перед одним из стоящих в круге игроков (рис. 169). После этого происходит смена ролей: кто был ловящим, становится преследуемым, новый ловящий — тот, перед кем встал предыдущий убегающий. Убегающий должен встать как можно скорее перед одним из стоящих в круге игроков.

Вариант игры: убегающий прячется под расставленными ногами одного из игроков, который становится ловящим.



Рис. 169

11. «Иди со мной!» Игроки делятся на три-четыре группы, и каждая, выстроившись в колонну, становится в круг, лицом к его центру (рис. 170). За кругом один из игроков (водящий) в беге прикасается к стоящему в конце одной из колонн с криком: «Иди со мной!» По этому возгласу вся колонна устремляется за водящим. Пробежав круг, игроки занимают первоначальное положение. Тот, кто встал на место последним, объявляется водящим.

Водящий финтами туловища многократно меняет направление ега. Остальные следуют за ним.

Принимать одну и ту же колонну можно не более двух раз подряд.

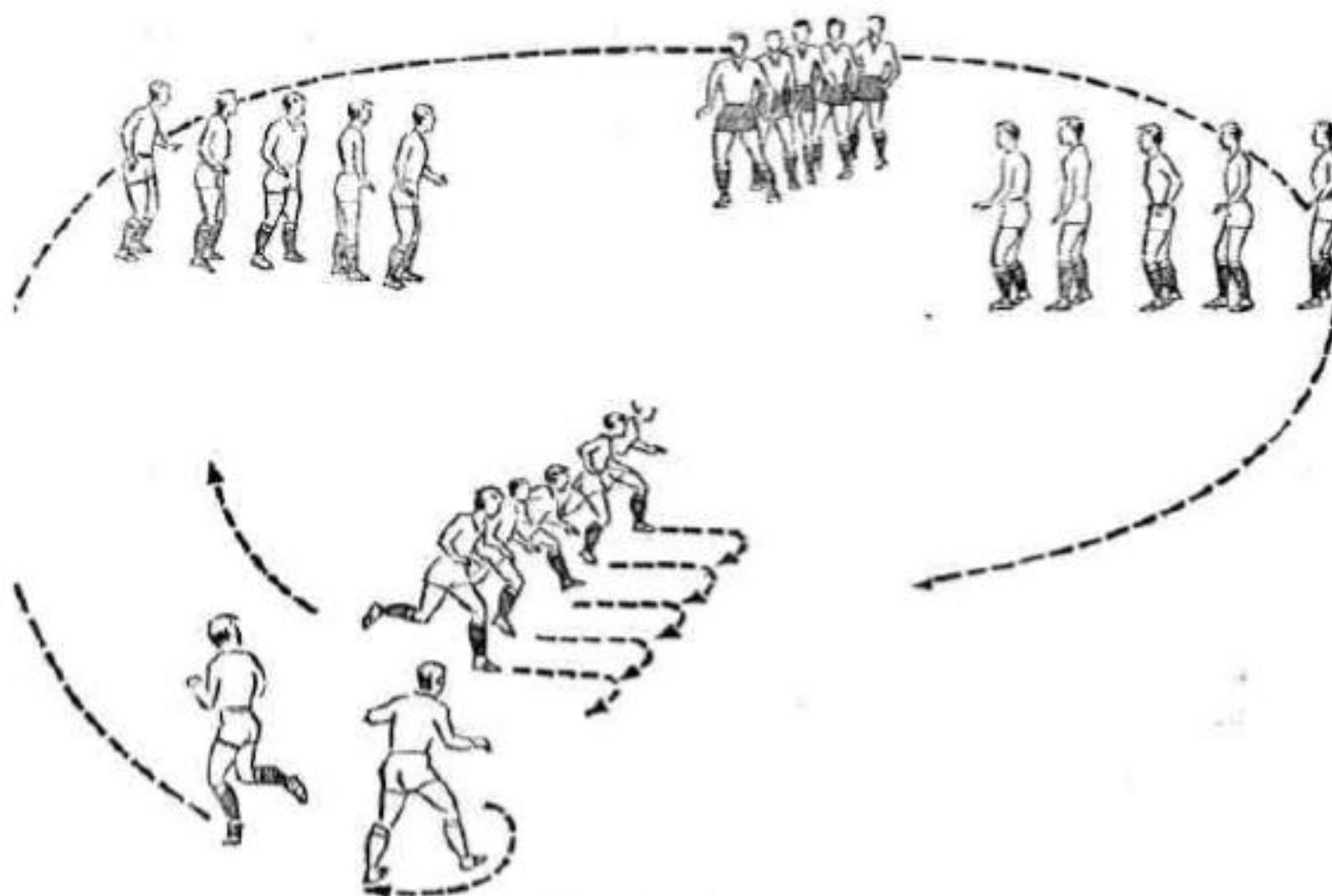


Рис. 170

ФИНТЫ С МЯЧОМ

Этим термином мы обозначаем серию обманных движений, которые игрок выполняет вместе с мячом. Финты с мячом значительно труднее, чем туловищем, ибо ввести соперника в заблуждение надо, чтобы не только сохранить у себя мяч, но и уверенно овладеть им. Подобная задача требует от спортсмена сложной координации движений.

С какой целью применяются финты с мячом? В ходе игры футболист часто встречается с препятствиями при передаче мяча, ударе по воротам и т. д. В таких случаях нецелесообразно настаивать на откровенной игре. Надо стремиться улучшить возможности для более удачной передачи или удара по воротам. Этого можно достигнуть, если, завладев мячом, перед ударом или перед передачей прибегнуть к финтам с мячом.

Выполнение их связано с большим риском, чем финтов туловищем, где неудача еще не влечет за собой серьезных последствий, ошибка же при финтах с мячом приводит обычно к его потере.

Наиболее сложная форма финта с мячом — когда он объединен с финтом туловищем. Такие приемы могут эффективно применять только хорошо подготовленные футболисты.

Что ставит в основу действия игрок, выполняющий финты с мячом? Свою инициативу и запоздалую реакцию соперника. Таким образом, условия эффективности финтов с мячом соответствуют условиям эффективности финтов туловищем. Инициатива, действующая на соперника в силу неожиданности обманного движения, обеспечивает его успех.

В чем же заключается разница между финтами туловищем и с мячом? При финте туловищем первая часть движения проводится, чтобы ввести соперника в заблуждение. Она маскирует скрытое намерение. При простом же финте с мячом первая часть отсутствует. В таких финтах цель игрока — вывести мяч из радиуса действия соперника без всякого предварительного обманного движения.

В комбинированных финтах мы уже встречаемся с намерением обмануть (финт туловищем), затем следует посыл мяча в заранее определенном направлении или передача. Первая часть комбинированного финта состоит, таким образом, из финта туловищем, а вторая — из финта с мячом.

Систематизация финтов с мячом довольно сложна. Большая часть этих движений как бы несет на себе печать индивидуального подхода. С некоторым преувеличением можно сказать: сколько игроков — столько и финтов. В дальнейшем мы ограничимся описанием только тех финтов, которые общезвестны и большинство которых применяется в ходе игры. Финты с мячом, о которых пойдет речь дальше, мы распределим по группам согласно положению игрока, применяющего обманное движение по отношению к сопернику.

В соответствии с этим мы различаем следующие финты:

- 1) против соперника, находящегося впереди,
- 2) против соперника, находящегося сзади,
- 3) против соперника, находящегося сбоку.



Рис. 171

Финты с мячом против соперника, находящегося впереди

Убирание мяча внутренней частью подъема

Финт начинается с ведения мяча. Его можно особенно эффективно применять против соперника, который изо всех сил устремляется на игрока, идущего с мячом. Ведя мяч в 1,5—2 м от соперника (расстояние в первую очередь зависит от скорости бега идущих друг на друга футболистов, а также от качества поля), надо опереться на одну ногу, перенести на нее вес тела и в то же время внутренней частью подъема другой ноги отвести мяч от соперника в направлении своей опорной ноги (рис. 171).

Этот наиболее часто применяемый финт может быть использован и в положении стоя против бегущего навстречу соперника, которому инерция не позволяет быстро изменить направление движения.

Суть финта заключается в быстроте и необ-

ходимом «чувстве темпа». Мяч надо отвести от бегущего соперника с такой быстротой

и в таком темпе, чтобы он был не в состоянии правильно отреагировать на наше движение. Хороший игрок подпускает соперника совсем близко и лишь в последний момент убирает мяч. Менее опытным мы не советуем подпускать соперника слишком близко, ибо в этом случае они зачастую теряют мяч: у игрока, выполняющего финт, остается слишком мало времени, и соперник успевает подбежать к нему.

Обучение финтам производится в следующем порядке: 1) финты при простом ведении мяча по волнообразной линии. Обращать внимание на то, чтобы обучаемые вели мяч медленно, но повороты производили внезапно и быстро;

2) игроки по очереди ведут мяч между стойками. Расстояние между стойками постепенно сокращается до 1,5—2 м;

3) выполнение финта во время ведения мяча против неподвижно стоящего соперника;

4) защитник медленно бежит вперед, затем притормаживает, во время финта нападающего стремится, выставив ногу в направлении отводимого мяча, преградить ему путь. Игрок, выполняющий финт, может убирать мяч от защитника в любом направлении. В этом случае препятствующие действия защитника будут более эффективными. Позднее это упражнение можно проделывать иначе: навстречу игроку, выполняющему финт, бегут два-три игрока в 6—7 м один от другого, обучаемый должен обыграть их одного за другим;

5) свободное упражнение в финтах в паре с партнером, а затем в игре.

Убирание мяча внутренней частью подъема с одним финтом туловищем

При ведении мяча в случае приближения соперника верхняя часть туловища наклоняется в одну сторону, чтобы соперник подумал, будто мяч убирается внутренней частью подъема в направлении наклона тела. Когда соперник отреагировал на это движение, надо неожиданно для него откинуть верхнюю часть туловища в первоначальное положение, опираясь на противоположную направлению отклонения ногу, а другой ногой увести мяч от



Рис. 172

соперника (рис. 172).

Этот финт применяется, когда соперник бежит навстречу относительно медленно и осторожно. Простое убирание мяча он быстро заметит и сумеет ему воспрепятствовать.

Ход обучения почти тот же, что и предыдущему финту, но в этом случае перед началом поворота верхнюю часть туловища надо откинуть в противоположную сторону.

Убирание мяча внутренней частью подъема с двумя финтами туловищем

Описываемый прием обычно дает лучший результат против соперника, стоящего на месте. Крайние нападающие при помощи этого приема имеют возможность убежать от защитников.

Верхняя часть туловища наклоняется сначала в одну, а затем в другую сторону так, чтобы опора была на той ноге, в сторону которой откинулось тело. После второго финта туловищем верхняя часть его возвращается в первоначальное положение и мяч уводится в направлении первого финта (рис. 173). На рисунке (кадры 3, 4, 5) видно, как защитник делает движение направо, реагируя еще на второй финт ведущего мяч игрока, а нападающий уже начал заключительную часть финта — убирание мяча влево. Защитник обычно не успевает предотвратить по-



Рис. 173

следующие действия.

Выполнение описанного финта под силу только игроку подготовленному, с хорошим «чувством темпа». Прodelывая его, надо внимательно следить и за соперником. Если слишком быстро сделать обманно движение телом, соперник не успеет уследить за ним, и, убирая мяч, можно направить его защитнику, отреагировавшему на первый финт. Если же обманное движение было слишком медленным, то соперник разгадает ваше намерение.

Обучение финтам проводится в следующем порядке:

- 1) выполняется раскачивание телом в обе стороны в положении стоя на месте, нешироко расставив ноги, без мяча; затем обучаемый бежит в направлении первого финта;
- 2) то же, что и в упражнении 1, но со стоящим напротив соперником, который повторяет обманные движения телом;
- 3) надо поставить перед собой мяч; на месте выполнить двойной финт телом, затем увести мяч, в направлении первого обманного движения;
- 4) то же, что и в упражнении 3, но против стоящего соперника, который следит за финтами телом и, вытянув в сторону ногу, стремится отобрать мяч;
- 5) выполняется движение на месте с медленно приближающимся соперником;
- 6) медленно ведя мяч, выполняют финт сначала против неподвижного препятствия, затем против соперника по способу, описанному в упражнении 4, и, наконец, против бегущего навстречу соперника;
- 7) свободные упражнения в паре с партнером, а потом в игре.

Частая ошибка при убирании мяча состоит в том, что в момент выполнения приема центр тяжести тела находится слишком высоко, поворот тогда не будет неожиданным для соперника. Поэтому особенно необходимо заострить внимание обучаемых на том, что для более низкого опускания центра тяжести тела надо согнуть колено опорной ноги.

При вариантах убирания мяча одновременно с финтом телом частая ошибка (особенно у высокорослых игроков), когда наклон туловища в сторону не связан с переносом веса тела на ногу со стороны наклона. При выполнении этого приема довольно легко разгадать обманное движение телом.

Нередки ошибки и в том случае, если применяется обманное движение против бегущего навстречу игрока. Если неправильно рассчитан момент начала финта, можно столкнуться с соперником или же заранее разгадает замысел выполняющего финт.

Финт переступанием

Соперник приближается навстречу. Ведущий мяч заносит одну ногу над ним и немного наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Верхнюю часть туловища внезапно отбрасывает в противоположном направлении, а внутренней частью подъема другой ноги проталкивает мяч мимо соперника (рис. 174). Этот финт эффективен против стоящего и бегущего навстречу соперника.

Обучение финтам начинающих проводится в следующем порядке:

- 1) мяч на земле в 40—50 см перед ногами обучаемого. Финт выполняется в два такта: первый — нога заносится над мячом, верхняя часть туловища отклоняется в сторону; второй — поднятая нога опускается с другой стороны мяча, тело отклоняется в противоположную сторону, а другая нога отводит мяч в сторону;

- 2) все движение выполняется слитно на месте с лежащим у ног мячом;

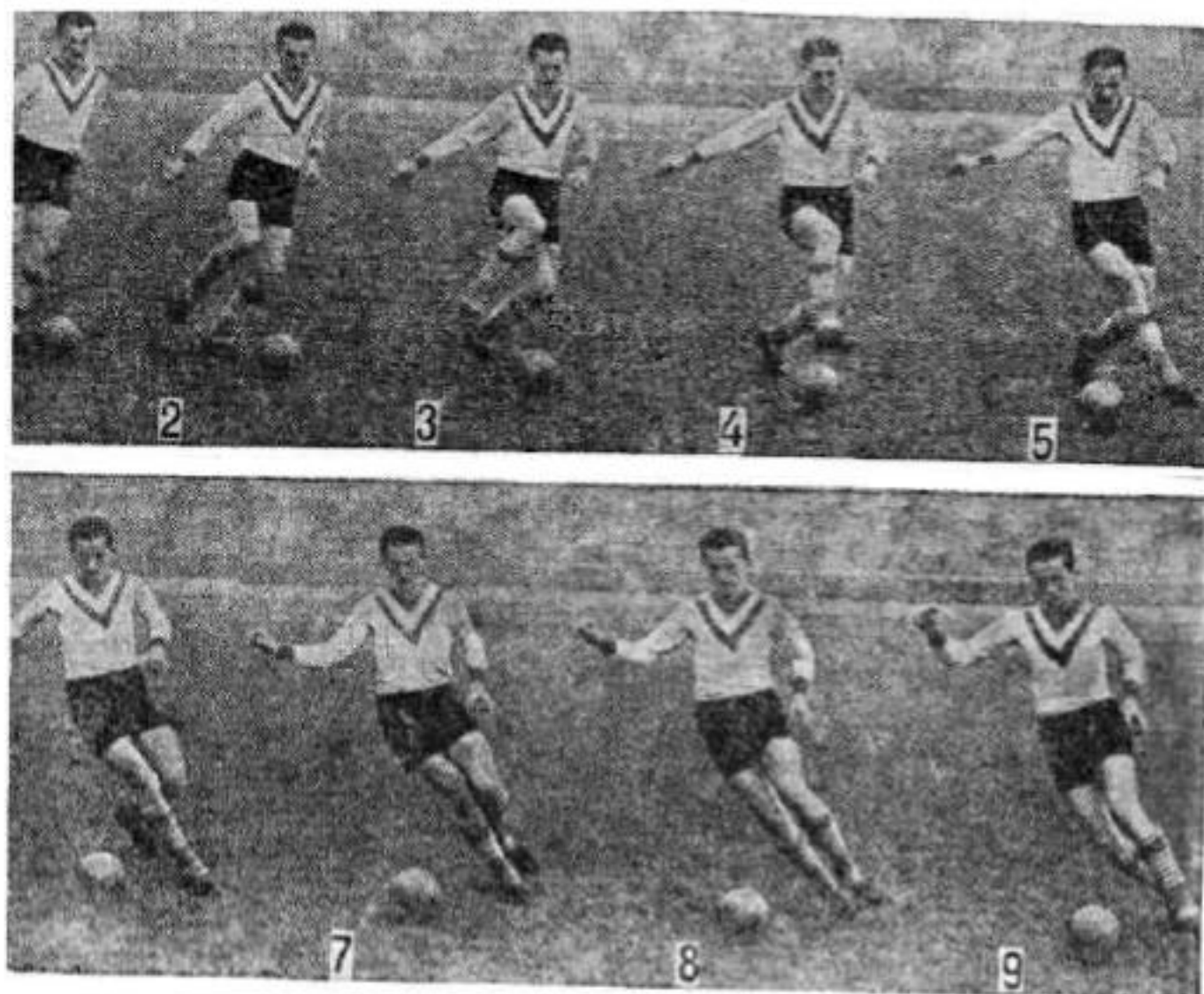


Рис. 174

3) финт продельвается на месте с лежащим на земле мячом против медленно бегущего соперника;

4) медленно продвигаясь вперед, движение выполняют так, чтобы мяч вначале накатывался перед игроком внутренней частью подъема;

5) то же, что в упражнении 4, но выполняется против стоящего партнера;

6) футболист, выполняющий финт, и соперник медленно приближаются друг к другу. Финт должен производиться во время бега. Соперник пытается препятствовать только вытянутой ногой. Финт может выполняться в обоих направлениях;

7) произвольное выполнение финта.

Один из наиболее эффективных вариантов финта — когда игрок одновременно с финтом телом поднимает противоположную ногу над мячом, но не опускает ее, а, откинув туловище в первоначальное положение, проталкивает мяч внешней частью подъема мимо соперника и ведет его дальше. Обучение этому варианту финта существенно не отличается от обучения основному.

Будет ошибкой, если перешагивание не соединять с переносом веса тела на опорную ногу. Финт не может быть хорошо выполнен, если игрок стоит в момент перешагивания, т. е. не может согнуть колено опорной ноги более глубоко, чем обычно.

Убирание мяча назад

Этот финт может быть удачно применен в борьбе с соперником, стоящим напротив, приближающимся со стороны или идущим прямо на игрока, выполняющего финт.

Мяч, лежащий на земле или медленно катящийся вперед, откатывается назад перед ногой атакующего соперника. Игрок, выполняющий финт, наступает подошвой на мяч, а затем откатывает его назад. Вес тела перенесен на опорную ногу, равновесие поддерживается руками, разведенными в стороны.

Если прием производится после бега, то при последнем шаге надо стремиться сместить

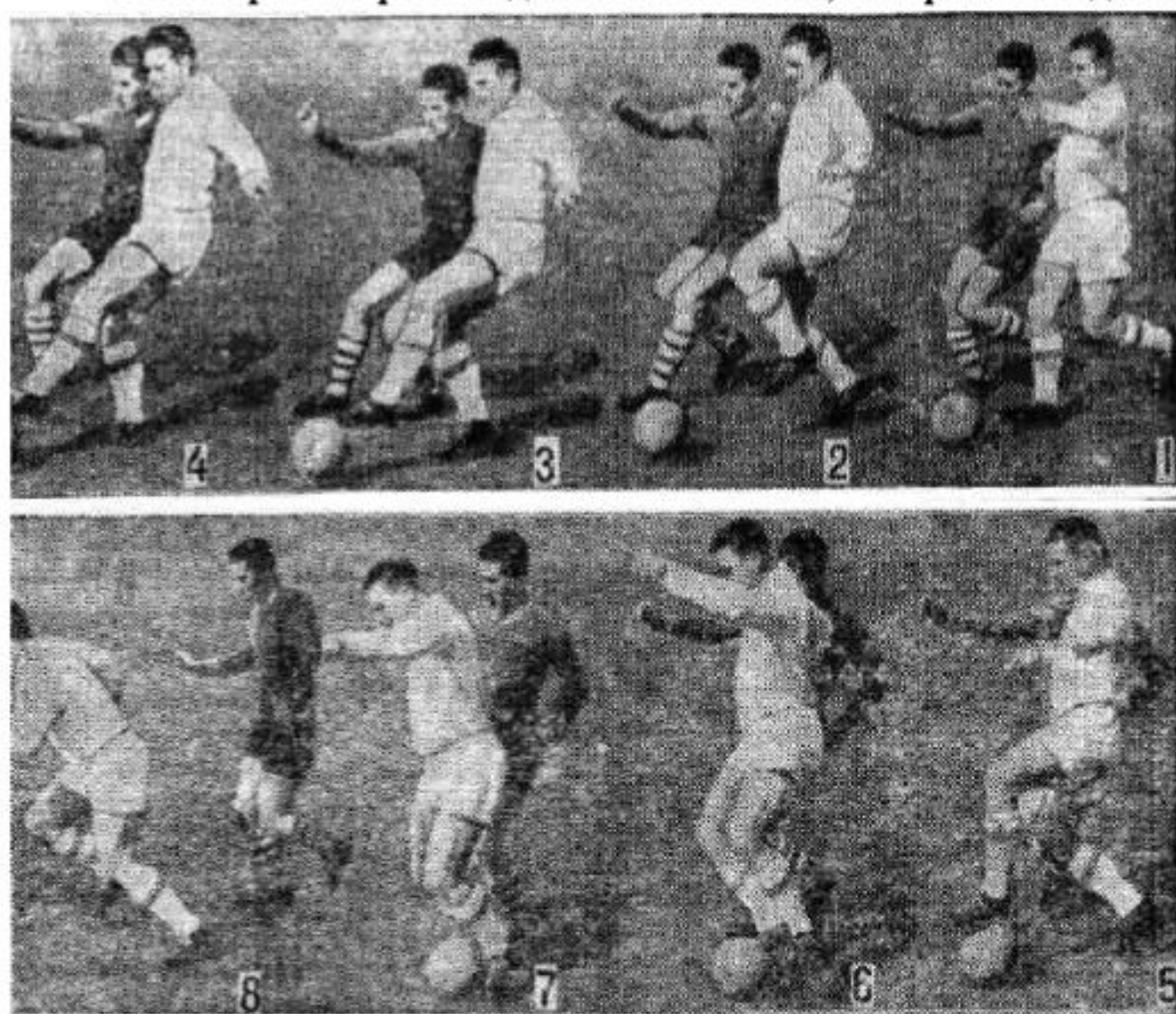


Рис. 175

центр тяжести тела назад. Это поможет легче остановиться.

Убирание мяча назад обычно сменяется быстрым ведением его в противоположном направлении (рис. 175), передачей или ударом по воротам.

Для выполнения этого финта необходимы внимание, быстрота и хладнокровие. Следя за намерениями соперника, надо спокойно выждать, когда он выставит ногу, затем быстро действовать; в случае промедления соперник сможет выбить мяч из-под ног.

Обучение финту проводится в следующем порядке:

1) поставить ногу подошвой на лежащий мяч. Стоя на месте, откатить его назад на 15—20 см и остановить;

2) подошвой откатить мяч

назад, затем внутренней частью стопы откатить его в сторону, пробежать за ним и отвести;

3) вести мяч медленно вперед. Перед препятствием (мяч, спортивный костюм, стойка) внезапно поставить ногу на мяч, откатить его назад, затем в сторону;

4) два игрока стоят друг против друга на расстоянии примерно 1,5 м. Между ними мяч. Один из них выполняет финты. Соперник сначала медленно, затем все быстрее старается отбить мяч. Футболист, осуществляющий финт, следит за соперником и стремится вовремя убрать мяч назад, а затем отвести его в сторону;

5) то же, что и в упражнении 4, но соперник стоит дальше и медленно приближается к игроку, выполняющему финт;

6) два игрока находятся друг против друга на расстоянии примерно 10 м. Потом они медленно бегут навстречу друг другу и стараются выиграть мяч, применив финт. При неудаче роли меняются;

7) выполнение финта в игре.

Часто встречающаяся ошибка в ходе этого финта — нога ставится на мяч слишком рано. Соперник заранее видит движение.

Не будет эффективен финт и в том случае, если не откатить мяч достаточно далеко назад.

Часто встречающаяся ошибка — перенесение центра тяжести тела вперед. Чем дальше расположен он позади линии мяча, тем легче отвести мяч назад. Поэтому будет правильно перед началом финта перенести вес тела на пятку опорной ноги и сильно согнуть колено.

Финты с мячом против соперника, находящегося сзади

Поворот

Этот финт часто применяют защитники. Защитник ведет мяч к своим воротам, соперник преследует его сзади. Ведя мяч, защитник одной ногой делает движение для удара, создавая впечатление, будто откатывает мяч своему вратарю. Движение удара он сопровождает финтом туловищем.

На финт соперник отреагирует движением в направлении ожидаемого удара. В это время защитник, перенеся быстро вес тела, уводит другой ногой мяч в противоположную сторону, поворачивается и посылает его в поле.

Этот финт можно удачно провести только в движении. Поворот должен выполняться в направлении боковой линии. Если делать финт в направлении поля, а соперник ожидает его, то может создаться опасное положение перед собственными воротами.

Обучение финтам проводится в следующем порядке:

- 1) после бега вперед проводится обманное движение при обводке стойки без мяча и без финта туловищем;
- 2) то же, что и в упражнении 1, но перед поворотом выполняется финт туловищем;
- 3) после бега с ведением мяча вперед поворот назад и прохождение между двумя стойками;
- 4) то же, что и в упражнении 3, но перед поворотом назад выполняется финт туловищем в противоположном направлении;
- 5) выполнение игроком финта туловищем против преследующего его сзади соперника. Последний должен отреагировать на финт игрока, ведущего мяч;
- 6) произвольное выполнение финта с соперником.

Ошибочно, если при выполнении финта дуга поворота назад чересчур велика. У соперника будет время начать, даже в случае неудачи, преследование игрока, выполняющего финт. Причина заключается в том, что перед поворотом футболист «не опустил» центр тяжести тела. Колено опорной ноги не было сильно согнуто.

Другая ошибка при выполнении финта — когда после поворота мяч ведут не в ускоряющемся темпе. В таком случае соперник снова попытается помешать игроку, выполняющему финт.

В качестве тактической ошибки назовем уже упомянутый поворот по направлению к середине поля (когда игрок, выполняющий финт, устремляется в направлении оси поля). Соперник может легко настичь его, и перед воротами возникнет опасность.

Прием мяча с финтом телом

Обычно нападающие, принимая мяч, предварительно проводят обманное движение. Выполняющий его игрок стоит спиной к сопернику. Когда к нему подкатывается мяч, он отставляет ногу несколько в сторону, согнув ее в колене и перенеся на нее вес тела. Верхнюю часть туловища наклоняет в сторону этой ноги якобы с намерением принять мяч в направлении начатого движения. Мяч в это время подкатывается к финтующему, который в последний момент переносит вес тела на другую ногу и принимает мяч с другой стороны. Затем он переводит мяч перед собой внутренней частью стопы одной ноги или же внешней частью подъема другой (рис. 176).

Этот же финт может выполняться и после финта туловищем. Верхняя часть туловища отклоняется сначала в одну сторону, затем в другую, что сопровождается переносом веса на отставленную ногу. Разница между двумя финтами состоит в том, что при последнем производится на один финт туловищем больше. Будет правильным применять во время игры эти два финта попеременно. Тогда



Рис. 176

сопернику труднее разгадать ваши намерения. Обучение финту осуществляется в следующем порядке:

1) один из игроков стоит спиной к партнеру. В момент, который он сам изберет, он производит финты туловищем в одну сторону,

затем, повернувшись в другую, убегает. Упражнение проводится после выполнения телом двух обманных движений. Оба упражнения продельваются без мяча;

2) футболист выполняет финт телом в одну сторону и затем уводит мяч в противоположном направлении;

3) то же, что и в упражнении 2, но мяч уводится за спиной соперника после одного и двух финтов телом. Соперник реагирует только на эти финты;

4) партнер медленно катит мяч навстречу. После одного, а затем двух финтов телом надо принять мяч;

5) то же, что и в упражнении 4, но при наличии соперника. Тренирующийся по желанию выполняет один или два финта перед приемом мяча;

6) произвольное упражнение по приему мяча. Соперник старается воспрепятствовать игроку, выполняющему финт, принять мяч, но не в полную силу. Обучаемый должен сделать попеременно один ли два финта туловищем.

Наиболее частая ошибка при этом финте состоит в том, что тренирующийся перед приемом мяча откидывает в сторону только верхнюю часть туловища или только отставляет в сторону ногу. Вес тела остается на другой ноге. В результате соперник не всегда реагирует на финт.

Финт с поворотом без приема мяча

Этот финт применяется в основном нападающими, особенно крайними. Игрок находится перед стоящим за его спиной соперником и выполняет финт туловищем в одну сторону, делая вид, что хочет забрать мяч.

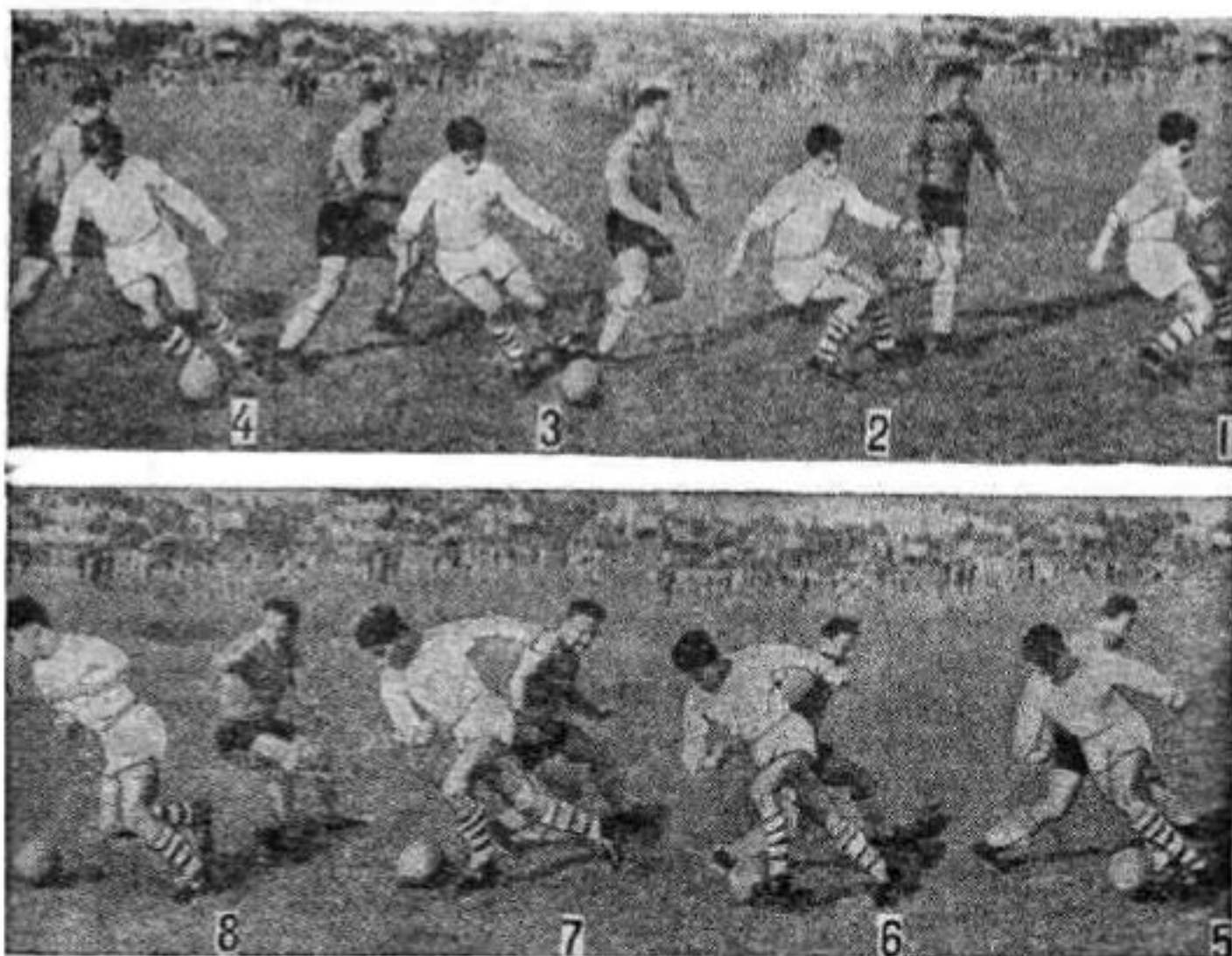


Рис. 177

Защитник на этот финт реагирует, а нападающий, не притрагиваясь к мячу, дает ему возможность свободно катиться на другую сторону, а затем ближайшей на пути мяча ногой стремительно выполняет полуповорот и бежит за мячом (рис. 177).

Если мяч катится медленно, финт может быть выполнен иначе: во время финта телом ближайшая к мячу нога заносится над ним в направлении наклона туловища. Поворот тела осуществляют в ложном направлении вокруг поднятой, а затем опущенной на землю ноги.

Успех финта зависит от скорости полуповорота. После того как соперник отреагирует на финт телом и нарушит равновесие,

ему будет нелегко выполнить полуповорот. В то же время футболист, сделавший обманное движение, находится в более благоприятном положении, так как инициатива принадлежит ему.

Обучение финту осуществляется в следующем порядке:

1) игрок производит финт без мяча. Необходимо стремиться после финта туловищем как можно быстрее выполнить полуповорот. Для этого колени надо согнуть глубже — опустить ниже центр тяжести тела;

2) движение осуществляется без мяча, в присутствии соперника, по размеченной линии (боковая или линия ворот). Поворот выполняется в сторону линии. Финтующий должен пробежать между линией и начавшим движение соперником;

3) выполнение финта, находясь против мяча, катящегося вдоль боковой линии. Соперник намеренно устремляется в сторону, в которую выполняется финт телом, чем облегчает положение игрока, производящего обманное движение;

4) произвольные упражнения, проделываемые в присутствии соперника с переступанием и без него.

Финт редко удастся, если мяч очень быстро приближается к выполняющему обманное движение игроку. Во время поворота туловища мяч откатывается слишком далеко. За это время в игру сможет вмешаться второй защитник.

Частая ошибка медленно поворачивающихся игроков состоит в том, что финт туловищем они начинают слишком рано, боясь, что из-за медленного поворота не смогут догнать мяч. Однако столь раннее начало финта раскроет замысел игрока. Соперник не отреагирует, и нападающий не обойдет защитника. Именно поэтому описанный финт может применять только тот футболист, который подвижен и быстро поворачивается.

Финты с мячом против соперника, находящегося сбоку

Финт с наступанием на мяч

Этот финт особо эффективен, если игрок, выполняющий его, и соперник бегут рядом в полную силу. В определенный момент ногой, находящейся дальше от соперника, игрок наступает на мяч, вес же тела остается на опорной ноге. Соперник по инерции бежит какое-то время дальше (рис. 178). По окончании финта или после того как удалось оторваться от соперника, мяч передается дальше или посыпается в другом направлении.

Удачно наступить ногой на мяч можно, если он находится близко у ноги, почти под телом игрока.

При выполнении финта надо следить, чтобы мяч был остановлен ногой, находящейся дальше от соперника. В этом случае его вмешательство затруднится: другая нога и туловище защищают мяч как стена. Если же остановить мяч ближней к сопернику ногой, он, несмотря на то что движется дальше, может успеть овладеть остановленным мячом.

Один из вариантов финта с наступанием состоит в преднамеренном снижении темпа бега и

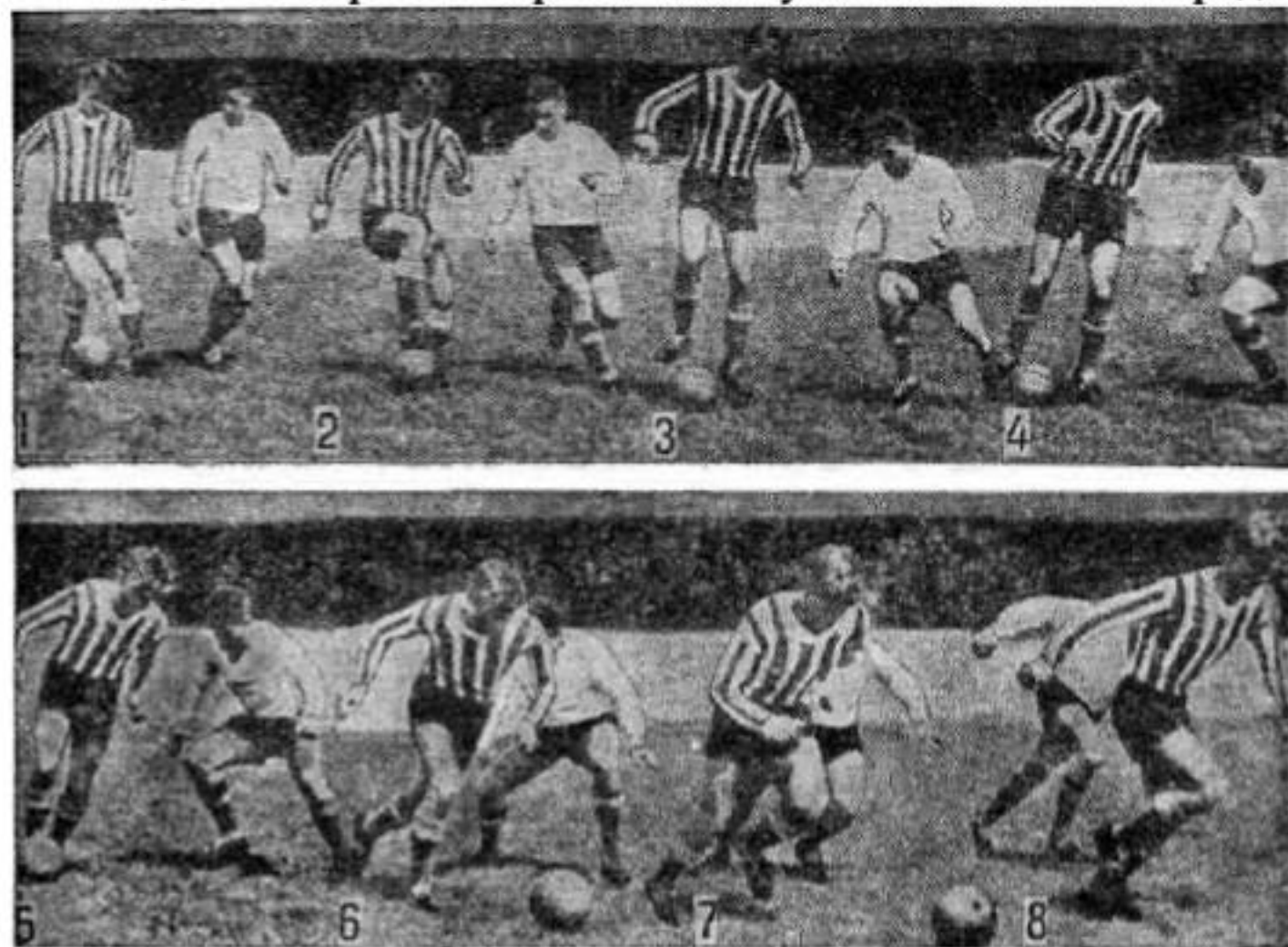


Рис. 179

1,5 м, которых достаточно, чтобы вместе с мячом оторваться от соперника.

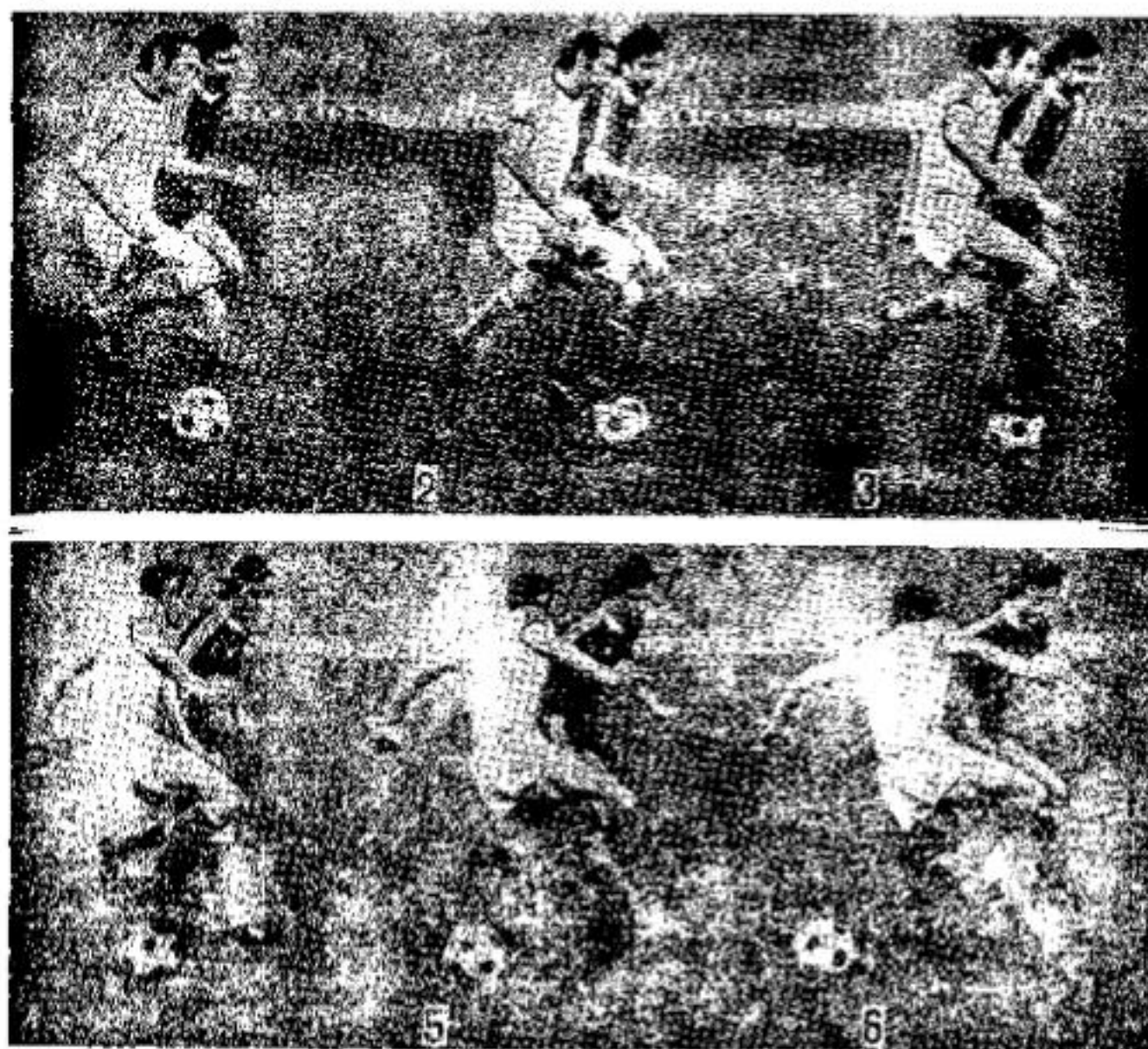


Рис. 178

остановке мяча отдаленной от соперника ногой также во время медленного бега. Однако после этого следуют не передача и не ведение мяча в другую сторону, а мяч той же ногой во время внезапного ускоренного бега направляют вперед и ведут в первоначальном направлении (рис. 179).

Соперник в это время принимает ритм замедленного бега, в момент наступания на мяч останавливается и делает повторный рывок с запозданием. Он сможет последовать за внезапно начатым быстрым бегом или за ведением мяча только через определенное время, что позволяет игроку, выполнявшему финт, выиграть 1—

Обучение финту с наступанием на мяч производится в следующем порядке:

- 1) мяч накатывается перед обучаемым, который останавливает его подошвой;
- 2) то же, что и в упражнении 1, но после наступания на мяч подошвой обучаемый убирает его назад – под себя, а затем тоже подошвой откатывает вперед. При этом бьющая нога не должна касаться земли;
- 3) игрок накатывает себе мяч вперед внутренней частью стопы, бежит за ним, затем, встав около, другой ногой наступает на него. После полуповорота ведет мяч несколько метров. Место, где игрок наступает на мяч, можно заранее отметить каким-либо предметом;
- 4) то же, что и в упражнении 3, но партнер в качестве соперника бежит рядом;
- 5) игрок медленно ведет мяч, партнер бежит рядом. Финт выполняется в момент, выбранный самим игроком. Затем тот поворачивается и, ведя мяч в противоположную сторону, другой ногой останавливает его. Потом партнеры меняются ролями.

Обучение варианту финта с наступанием проводится в следующем порядке:

- 1) мяч лежит на земле в 3—4 м от тренирующегося. Игрок медленно подходит к нему и становится рядом. Подошву другой ноги ставит на мяч, а затем внутренней частью стопы этой же ноги откатывает мяч дальше;
- 2) то же, что и в упражнении 1, но при медленном беге. Если таким способом выполнить финт трудно, то сначала выполняется лишь первая часть упражнения после бега. В момент наступания на мяч игрок на короткое время останавливается. Посыл мяча вперед производит медленно, стоя на месте, и только потом бежит за ним вперед;
- 3) игрок ведет мяч в медленном беге. У отметки на земле (черта, предмет) наступает на мяч, останавливается, а затем медленно ведет его дальше;
- 4) то же, что и в упражнении 3, но без остановки выполняя все части упражнения слитно;
- 5) финт осуществляется слитно. Соперник следует за игроком, ведущим мяч;
- 6) произвольное выполнение финта при медленном и быстром беге.

Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении этого движения такова: игрок наступает на мяч ногой, которой ему удобнее, невзирая на позицию соперника, чем облегчает последнему борьбу за мяч. Для успеха выполнения этого финта необходимо научиться действовать обеими ногами.

Нередко игрок пробегает мимо остановленного мяча. Причина ошибки в неправильном расположении центра тяжести тела. Перед наступанием на мяч центр тяжести тела должен находиться позади ступней. Колено опорной ноги (в целях снижения центра тяжести) должно быть в момент наступания на мяч довольно сильно согнуто.

Частая ошибка, особенно у начинающих, состоит в том, что они наступают на мяч слишком сильно, отчего легко теряют равновесие и труднее, медленнее начинают бег.

Финт с ложной остановкой мяча

Этот финт похож на предыдущий. Во время бега дальнюю от соперника ногу надо занести над мячом, якобы с целью остановить его подошвой. Голенью делается мах сначала вперед, а затем назад. В это время мяч катится вперед. После маха назад нога ставится на землю, и бег продолжается. Финт будет эффективнее, если нога, выполняющая мах, не ставится на землю, а сразу же устремляется вперед и ведет мяч (рис. 180). Соперник, видя занесенную над мячом ногу, невольно притормаживает, давая возможность оторваться от него.

Этот финт эффективнее выполняется при среднем или медленном беге, особенно если после завершающего движения финта резко ускорить бег и вести мяч дальше.

Финты с наступанием на мяч и ложной остановкой надо применять во время игры по возможности попеременно. Тогда соперник будет испытывать неуверенность, не зная, когда какой финт последует.

Обучение финту с ложной остановкой проводится в следующем порядке:



Рис. 180

- 1) финт в положении стоя без мяча. Размах ногой выполняем несколько раз попеременно обемными ногами;
- 2) то же, что и в упражнении 1, но теперь размах ногой делается над мячом;
- 3) размах ногой делается во время медленного бега поочередно каждой ногой без мяча;
- 4) мяч устанавливают перед собой на расстоянии 4—5 м. После медленного разбега осуществляют мах ногой над лежащим неподвижно мячом с последующим его ведением;
- 5) финт выполняется в медленном беге над катящимся мячом;
- 6) финт выполняется при среднем и медленном беге с ведением мяча несколько раз подряд;
- 7) то же, что и в упражнении 6, но в сопровождении соперника, который бежит рядом. Он должен следовать движениям финтующего, но не отбирать мяч;
- 8) произвольное выполнение финта в избранный самим игроком момент в сопровождении соперника. После 4—5 финтов игроки меняются ролями.

Выполнение финта бывает ошибочным, когда оно осуществляется во время быстрого бега: в этом случае у игрока нет времени для размаха ногой. В результате движение получается почти незаметным и остается незаконченным.

Финт не будет иметь успеха и в том случае, если после маха ногой не последует ускорение при ведении мяча; тогда кратковременная заминка соперника не сможет быть использована для достижения преимущества.

Оценка финтов

Как мы уже установили, финты — эффективное оружие в футболе. Рациональное использование их обогащает, оживляет игру, позволяет создавать неожиданные ситуации, т. е. отвечает определенной тактической цели. Однако мы не можем положительно оценить финты, цель которых — выставить в смешном свете соперника или развлечь себя и болельщиков. Именно с этих точек зрения мы будем говорить о полезных и бесполезных финтах или о финтах, являющихся самоцелью.

Рвущийся к воротам нападающий, чтобы забить гол, может попытаться обыграть занявшего правильную позицию вратаря. Здесь финт в качестве оружия, независимо от того, удался он или нет, игрок применил обоснованно. Также интересам команды служит финт, отвлекающий соперника, чтобы точнее передать мяч партнерам.

Но ничем нельзя оправдать использование финта, когда мяч можно было свободно передать партнеру, в результате чего игра стала бы быстрее.

Итак, в современной игре мы должны различать полезные и бесполезные финты, делать разницу между игроками, выполняющими их с пользой или бесцельно.

Немного технических элементов в футболе, где бы имелось столько возможностей выразить свою индивидуальность, как в финтах. Выше мы описали некоторые из них, в основном наиболее простые. Однако это лишь небольшая часть огромной массы вариантов, которые в ходе игры могут широко использовать футболисты в зависимости от ситуации на поле и, не в последнюю очередь, от своей творческой фантазии.

Игрока, постоянно применяющего один и тот же финт, легко распознать, а значит, и защититься от него. Эффективность финтов не только в их скорости и убедительности, но также в неожиданности, в труднораспознаваемой для соперника форме.

Различна и оценка финтов, в зависимости от того, в какой роли выступает применивший их футболист. Так, нападающий просто немыслим без владения искусством финтов. Но чем ближе мы подвигаемся к линии защиты, тем все более на задний план отходят финты. Цель обманных движений при игре в защите, в тех редких случаях, когда они используются, — помешать нападающим соперника.

Итак, в основном можно сказать, что умение хорошо выполнять финты является преимуществом некоторых футболистов, но прибегать к ним следует не всегда и не всем. Чаще всего обманные движения применяются нападающими, реже — игроками, готовящими атаку, и лишь в случаях крайней необходимости — защитниками.

В заключение следует отметить, что обманные движения в сокровищнице футбольных технических приемов — один из наиболее индивидуальных и эффективных приемов, применение которых в определенных игровых ситуациях просто необходимо.

ОТБОР МЯЧА

На начальном этапе футбола об отборе мяча не было и речи. В игре господствовали такие приемы, как дальность удара, быстрота бега. С возникновением рациональных форм игры все более становилось необходимым отобрать мяч у соперника. Ведь опытные игроки не посылали мяч

сразу же дальше. Они держали его у себя, вели, а позднее начали прибегать к различным обманным движениям с ним. Для овладения мячом преимущества только в скорости стало уже недостаточно. Требовалось обезоружить соперника, т. е. отобрать у него мяч.

В широком смысле слова, под выключением соперника из игры мы понимаем не только непосредственный отбор у него мяча. Отбору способствует и такое положение защитника, которое затрудняет, а иногда делает невозможным передачу мяча опекаемому им сопернику. Выключение из борьбы соперника подобным методом также можно характеризовать как отбор, но в данном случае — это уже чисто тактическое решение.

В связи со столь широким толкованием понятия «отбор мяча» возникает законный вопрос: технический или тактический это прием? Подобный вопрос, естественно, может быть поставлен в связи с любым техническим элементом, но отбор мяча наряду с финтом является таким приемом, в котором тесно переплелись общие принципы тактики и техники.

Выполнение видов движений во всех случаях относится к технике. Однако на вопросы «когда» и «как» ответы дает уже тактика. Несмотря на то что при отборе мяча тактика играет большую роль, чем при других технических элементах, все же нельзя отрицать принадлежности его и к технике. Методы отбора мяча столь же разнообразны, как и при выполнении финтов. В них много индивидуального. Однако у отбора есть несколько общепринятых и часто применяемых основных форм, знание которых весьма желательно.

Отбор мяча — в первую очередь техническое и тактическое оружие защитника. Но его часто применяют и нападающие. Владеющего мячом защитника соперника нападающие не оставят в покое. Они постараются воспрепятствовать отбойному удару, передаче или приему мяча, а также обманным движениям. Таким образом нападающие стремятся отобрать у защитников мяч, «контратаковать» их. Поэтому необходимо, чтобы помимо игроков защиты и полузащиты технику отбора мяча освоили и нападающие, а затем перешли к освоению тактики этого приема.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОТБОРА МЯЧА

Освоение техники и тактики отбора мяча требует и определенных психических и физических способностей.

1. Среди первых отметим прежде всего физическую силу. В современном футболе на передний план все больше выдвигается наряду с игровым и бойцовский характер. Современное толкование футбола допускает смелое применение физической силы. Правила соревнований разрешают применять ее в дозволенных рамках.

В современном футболе, чтобы воспрепятствовать атаке соперника, прибегают и к другим методам. В наше время вошло в моду так называемое «тактическое» нарушение правил игры. Несмотря на то что в определенных ситуациях оно и приносит некоторую пользу, мы все же не можем рекомендовать его. В основном полезны те виды отбора, при которых мяч переходит к футболисту, выполняющему прием, при полном соблюдении правил игры.

Правильная техника и рациональная тактика отбора мяча не всегда предоставляют возможность обезвредить соперника. Возникают положения, когда техника отбора дает результат только при применении физической силы (в рамках правил).

2. Совершенно необходимое физическое качество — ловкость. Умение пробиться к сопернику, выполнение комплекса движений при отборе мяча и связанные с этим частые падения без повреждений требуют большой ловкости. Некоторые формы отбора не всегда могут выполняться в благоприятный для защитника момент. Обстоятельства, соперник, положение мяча часто создают особые ситуации

для игрока, выполняющего отбор. Но, несмотря на все трудности, он должен выполнить задачу ловко (без физических повреждений, с экономным расходом силы) и уверенно.

3. Среди психических факторов отметим умение быстро оценить обстановку и принять решение. Выполнение некоторых технических элементов во времени и пространстве в большой мере зависит от решительности игрока. Время и место выполнения передачи мяча чаще всего определяются самими защитниками или нападающими, производящими эту передачу. Нельзя сказать, чтобы такое же положение существовало и при его отборе, где время, место, а следовательно, и успех отбора зависят от многих факторов. Часто такие факторы открывают возможность для успешного отбора лишь на мгновение, которое защитник должен вовремя распознать и использовать. В противном случае возможность отбора будет упущена. Распознавание представившейся возможности и начало выполнения движения по отбору мяча в значительной степени зависят от способности моментально оценить обстановку и принять решение.

4. Со способностью быстро оценивать обстановку и принимать решение связано и внимание игрока. Он должен постоянно видеть положение мяча и своих партнеров во время его отбора. Таким образом, защитник, стремящийся отобрать мяч, должен обладать широким диапазоном внимания.

5. При отборе мяча футболисту необходима и смелость, ибо этот прием часто сопровождается физическим столкновением и болезненными ощущениями. Движения игрока, отбирающего мяч, связаны с риском получить травму, и в такой ситуации смелый защитник имеет психологическое преимущество перед соперником.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ОТБОРА МЯЧА

Виды отбора мяча трудно систематизировать. Ежесекундно меняющиеся условия во времени и пространстве не позволяют в каждом случае применять общие знания техники. Исходя из обстановки, защитник может использовать множество индивидуальных вариантов отбора мяча.

Для большей наглядности общеизвестные виды отбора мяча мы можем систематизировать, исходя из взаимоположений нападающего и отбирающего у него мяч.

Отбор мяча производится в соответствии с положением тела соперника: 1) спереди, 2) сзади, 3) со стороны.

Самая распространенная форма отбора мяча — спереди. Это так называемый основной отбор.

Отобрать мяч у соперника можно и из-за его спины, прыжком вперед, или самым сложным и наиболее рискованным движением — подкатом.

Наиболее просто отобрать мяч у бегущего рядом соперника путем толчка в рамках правил.

Основной отбор мяча

При ведении соперник нередко отпускает мяч, и тот откатывается на несколько большее расстояние, чем это нужно для контроля над ним. Использование такого случая значительно облегчает отбор мяча. Подобный вид отбора может быть применен и против бегущего навстречу или рядом нападающего. Суть приема состоит в том, чтобы уловить момент, когда нападающий «отпустит» мяч, затем резко ускорить бег и овладеть мячом. Техника этого вида отбора исключительно индивидуальна, почему мы не считаем целесообразным ее описывать. Выбивать мяч можно любой частью ноги, даже носком.

Однако бывают случаи, когда защитник упускает благоприятный момент. Тогда он становится на пути приближающегося к нему нападающего и старается воспрепятствовать его дальнейшему продвижению.

Техника основного отбора мяча

Перед игроком, собирающимся отобрать мяч, стоит соперник и внутренней частью стопы преграждает путь мячу.

Вес тела отбирающего мяч футболиста — на немного согнутой в колене опорной ноге (в исключительных случаях, например когда игрок наверняка овладевает мячом или когда, при крайней необходимости, нужно преградить путь мячу, вес тела можно переносить и на отбирающую мяч ногу). В момент, когда мяч находится рядом или несколько впереди игрока, производящего отбор, продольная ось его опорной ноги направлена вперед. Защитник поворачивает в тазобедренном суставе ногу, отбирающую мяч (подобно тому, как делает это при ударе внутренней частью стопы), таким образом, чтобы продольная ось стопы была перпендикулярна направлению пути мяча. Созданию такого положения способствует небольшой сгиб в колене ноги, отбирающей мяч. В момент отбора верхняя часть туловища наклонена немного вперед, руки откинута в стороны для равновесия.

Когда нападающий приближается с мячом, защитник старается встать у него на пути. Нога,

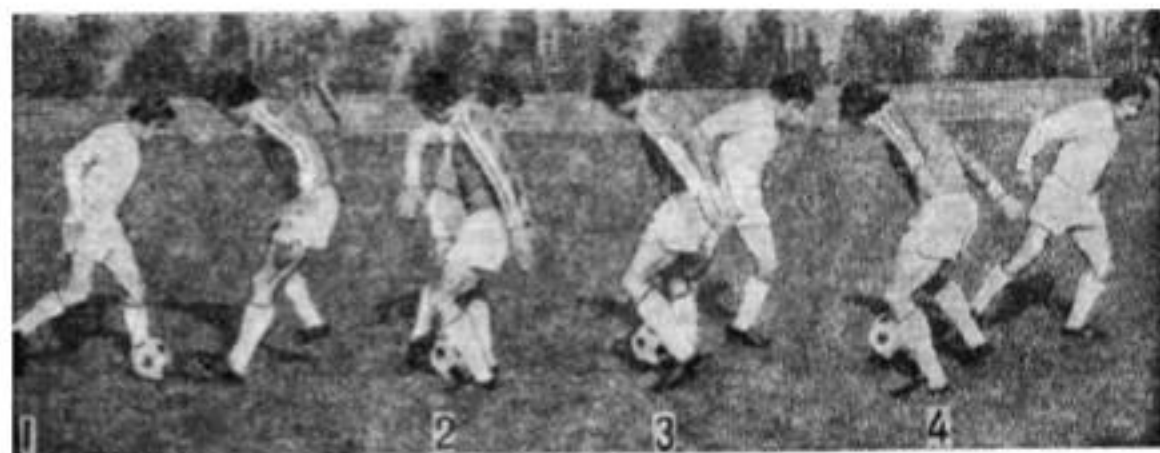


Рис. 181

производящая отбор, выполняет почти такое же движение, как при ударе внутренней частью стопы (может быть, лишь в несколько меньшей мере), отводится назад, затем сильно напрягаются ее мышцы и суставы и нога в виде препятствия выставляется перед мячом. В момент соприкосновения с мячом она несколько вытягивается вперед (рис. 181). Эффективность отбора будет большей, если защитник несильно подтолкнет соперника, отстранит его от мяча соответствующей частью тела (например, плечом — плечо соперника).

Соперник, столкнувшись с защитником, вследствие инерции разбега, оставляет мяч в ногах игрока, производившего отбор.

Обучение основному отбору мяча

Обучение этому приему начинается рано. Уже при обучении движениям надо стремиться, чтобы ученики при отборе мяча старались использовать физическую силу, в нашем случае — силу верхней части тела. Некоторые ученики боятся столкновений, и не без причины. К таким столкновениям надо привыкнуть. Сперва они сопровождаются болевыми ощущениями. Поэтому будет правильным перед обучением отбору мяча проделать несколько упражнений, в которых, хотя и в форме игры, происходит физическое столкновение («бой петухов» и т. д.).

Обучение основному отбору мяча производится в таком порядке:

1) два футболиста стоят друг против друга на близком расстоянии. Между ними на земле набивной мяч. "Опорные ноги обоих игроков примерно на линии мяча. Другую ногу каждый держит откинутой назад (рис. 182). По свистку оба делают движение ногой вперед, стараясь внутренней частью стопы одновременно «ударить» по мячу;



Рис. 182

2) игрок, отбирающий мяч, стоит за лежащим на грунте набивным мячом. Другой бежит к нему с расстояния 3—4 м. Как и в упражнении 1, оба одновременно делают движение ногой к мячу. Если упражнение выполняется правильно, мяч останется в ногах производящего отбор, в то время как «нападающий» в результате разбега, возможно, пробежит мимо мяча;

3) игрок А ведет мяч навстречу игроку Б, который, находясь в положении стоя, лишь тогда выставляет вперед ногу, выполняющую отбор, когда А внутренней частью подъема коснется мяча;

4) то же, что и в упражнении 3, но А медленно ведет мяч в направлении стоящего на месте Б;

5) игроки А и Б медленным шагом приближаются друг к другу. Один ведет мяч, другой должен отобрать его. Заранее обусловленной ногой они стараются оттолкнуть мяч. В момент встречи двух ног обучающиеся стремятся также оттолкнуть друг друга плечами;

6) свободное выполнение основного отбора мяча. То же, что и в упражнении 5, но теперь игроки встречаются не в заранее оговоренном месте.

Ошибки при основном отборе мяча

1. Отбор выполняется неправильно, если вес тела (за исключением особых случаев) сосредоточен не на опорной ноге. Несомненно, при этом более жесткая поверхность отбирающей мяч ноги вызывает более сильное сопротивление. В то же время опорная нога в результате столкновения легко может получить повреждение (кроме того, при таком положении тела нелегко будет начать бег). Поэтому надо вес тела переносить на опорную ногу.

2. Выполняющая отбор мяча нога не напряжена. Во время столкновений игроков часты повреждения из-за того, что нога расслаблена.

3. Выполняющий отбор футболист не использует физической силы в рамках, дозволенных правилами игры, что уменьшает эффективность отбора.

4. Выполняющий отбор футболист сосредоточивается лишь на том, чтобы в первую очередь применить физическую силу. Это приводит к тому, что отталкивание становится слишком резким, т. е. нарушаются правила игры. Кроме того, слишком большое стремление к использованию физической силы не позволяет футболисту в необходимой мере следить за мячом, и тот может быть у него отобран.

Отбор мяча подкатом

Отбор мяча подкатом — один из наиболее трудных элементов в футбольной технике. Он используется, когда соперник уже пробежал мимо и нет возможности для непосредственного соприкосновения с ним, для отталкивания его плечом без нарушений правил, а также для того, чтобы отбить мяч у него из-под ног. В этом случае применяют подкат.

Этот метод отбора очень рискован в первую очередь потому, что связан со столкновением с соперником, который, будучи в состоянии следить за игроком, собирающимся отобрать мяч, не может обеспечить его безопасности, даже строго придерживаясь правил игры. Итак, отбор подкатом рискован в первую очередь для игрока, прибегающего к этому способу.

В результате применения приема оба игрока обычно оказываются на земле. Нападающий, ведущий мяч, при его отборе по всем правилам может упасть, споткнувшись о ногу защитника. Судьи (даже квалифицированные) часто расценивают такой отбор как нарушение правил, допуская ошибку в оценке приема.

Отбор мяча подкатом рискован и потому, что выполняющий его защитник падает и не может вновь отобрать мяч, если первая попытка оказалась неудачной. Пока он поднимется, пройдет определенное время, в течение которого игрок, ведущий мяч (или его партнер), продолжит атаку. Из-за такого риска, несмотря на эффективность отбора мяча подкатом, применять его рекомендуется, лишь когда нет другого выхода.

Как правильно выполнить подкат? Мы уже говорили, что в результате отбора мяча этим приемом нападающий нередко спотыкается о ноги защитника, а это может быть расценено судьей как подножка. Но одно обстоятельство помогает решить спор: чего раньше коснется подкатываемая нога — ноги соперника или мяча? Если при подкате игрок сначала коснется мяча и вместе с ним толкнет ногу соперника (или если после удара по мячу нападающий спотыкается о ногу защитника), такой отбор нельзя расценивать как нарушение правил.

Если же защитник при отборе мяча подкатом сначала заденет за ногу и только потом коснется мяча, значит, подкат сделан с нарушением. Такая ситуация нередко возникает при попытке отобрать мяч ближайшей к сопернику ногой.

Техника отбора мяча подкатом

Подкат выполняется из-за спины соперника, немного наискось, обычно находящейся дальше от него ногой. Когда, по мнению футболиста, выполняющего прием, мяч находится на доступном расстоянии, надо немного согнутую в колене, так называемую «внешнюю», ногу вытянуть скользящим движением перед соперником и внутренней частью стопы или подошвой вытолкнуть мяч из-под ног соперника. Оставшаяся позади опорная нога также согнута в колене.

Чтобы повысить эффект вытягивания ноги, подкат делают ногой, выполняющей шаг. Это позволяет в момент подката скользить по грунту вперед, как бы продолжая бег. При падении вначале земли касается внешняя сторона вытянутой ноги, затем — бедро и наконец туловище. Падение смягчается рукой со стороны вытянутой ноги. Другая рука, оставаясь в естественном положении, сохраняет равновесие (рис. 183 и 184).

Подкат и скольжение по земле происходят последовательно и поэтапно. При отборе взгляд должен постоянно быть на мяче. После выполнения подката необходимо как можно быстрее вскочить на ноги и быть готовым к дальнейшим действиям.

Почему надо тянуться к мячу ногой, находящейся дальше от соперника? В первую очередь потому, что в этом положении легче отбить мяч, не коснувшись соперника.

При использовании ближней к сопернику ноги прежде всего сталкиваются ноги игроков, что рассматривается как нарушение правил футболистом, отбивавшим мяч. В то же время ближняя к сопернику нога обычно вытянута, и в результате упора в землю колено находится в «закрепленном» положении. Если на нее в таком положении соперник наступит, легко может произойти повреждение колена (рис. 185). В этом случае вытянутая нога служит и ногой упора, тогда как при

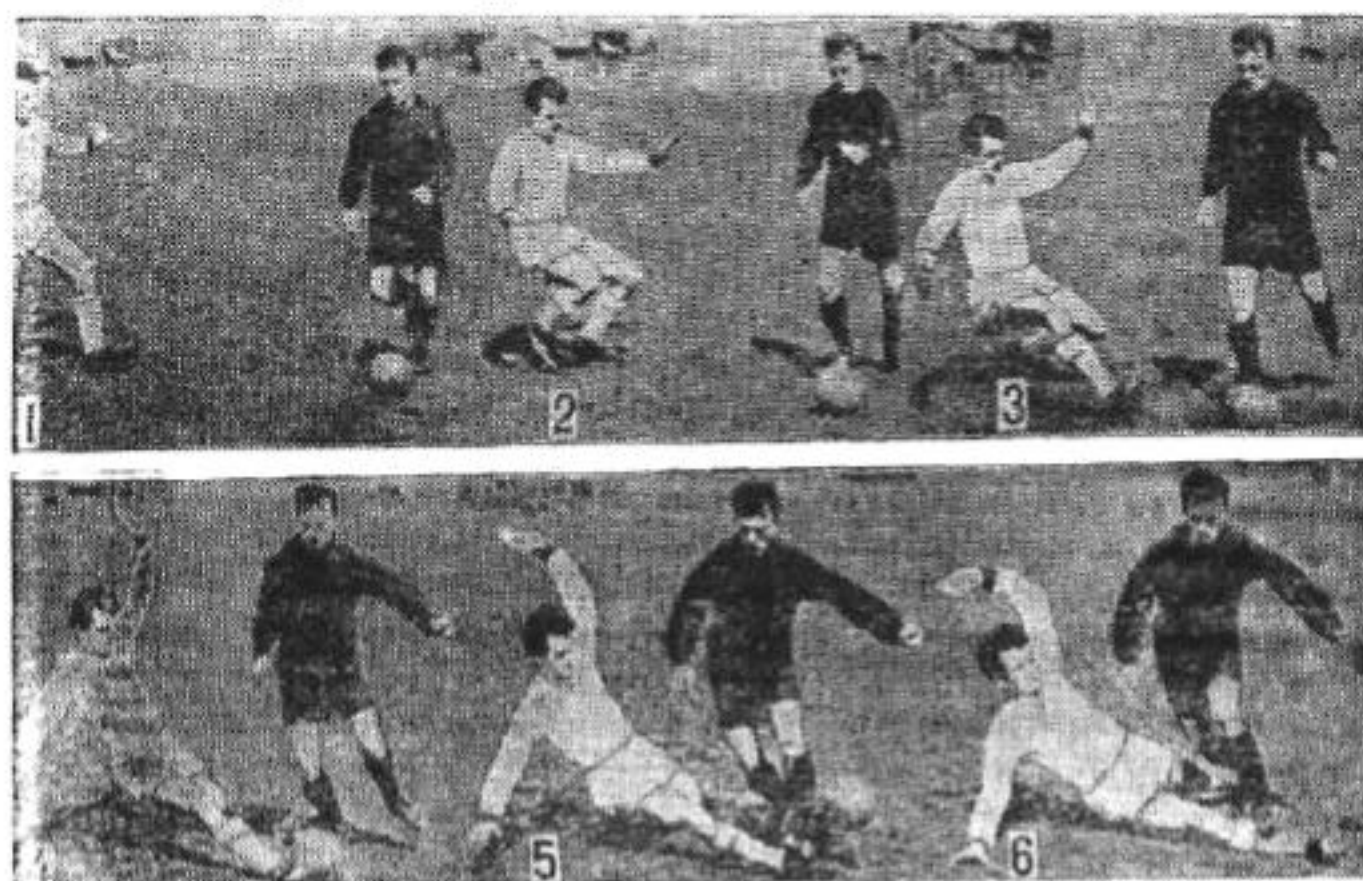


Рис. 183





Рис. 185

ния необходимо во избежание травм и для предупреждения нарушений правил.

Обучение отбору мяча подкатом производится в следующем порядке:

- 1) игроки занимают атакующие позиции. Нога, выставленная вперед, сильно согнута в колене, а находящаяся сзади — лишь немного. Из этого положения игроки постепенно скользят в сторону выставленной вперед ноги. Сначала земли касаются голенью, затем бедром, боком и, наконец, туловищем. В *то* же время колено находящейся сзади ноги сильно сгибается. Падение смягчается рукой, направленной к земле. Упражнение выполняется многократно в обе стороны;
- 2) быстрое вставание из положения, возникшего в конце предыдущего упражнения, затем ходьба и медленный бег;
- 3) то же, что и в упражнении 2, но выполняется с мячом. Мяч в 4—5 м от ученика и примерно в 1 м от линии разбега, со стороны опорной ноги. Применяв описанную выше технику, обучаемый подошвой откатывает мяч в сторону;
- 4) подкат с места перед соперником. Один из игроков имитирует удар по лежащему перед ним мячу. Партнер уже известным способом вытягивает ногу и выталкивает мяч вперед. Оба игрока прикасаются к мячу одновременно;
- 5) то же, что и в упражнении 4, но защитник отбирает мяч у стоящего на месте соперника после нескольких шагов вперед;
- 6) оба игрока медленно бегут. Производящий отбор тянется к мячу в тот момент, когда партнер направляет его вперед ногой, находящейся дальше от отбирающего;
- 7) произвольные упражнения. Ведущий мяч продвигается вперед сначала медленно, а затем быстрее. Игрок, производящий отбор, в подходящий момент выполняет подкат, потом сразу поднимается на ноги. Упражнение выполняется в обе стороны. Обучаемые время от времени меняют роли.

Ошибки при отборе мяча подкатом

1. Частая ошибка, когда отбирающий мяч игрок не выполняет подката полностью и верхняя часть туловища остается после подката в вертикальном положении. По земле скользит не носок вытянутой ноги, а пятка, отчего можно получить травму из-за того, что мышцы и суставы ноги напряжены.
2. Подкат осуществляется в момент, когда впереди находится «внутренняя» нога ведущего мяч игрока. В результате вытянутая нога производившего подкат футболиста, как правило, сталкивается с ногой нападающего, что является нарушением правил (см. рис. 185).
3. Серьезной ошибкой будет выполнение подката за спиной соперника, что почти всегда приводит к нарушению правил. Приближаться к сопернику необходимо наискось сзади.

Отбор мяча прыжком вперед

Отобрать мяч, находясь за спиной соперника, можно, если посланный ему мяч отбить головой, ногой или другим способом, выполнив в нужный момент прыжковое движение вперед.

Техника такого способа отбора не трудна. Для него необходимы скорость в начале движения и быстрое изменение его направления, отчего в первую очередь и зависит успех отбора.

Отталкивание

предлагаемом методе отбора мяча скользящая нога подвижна и при нажиме соперника может быть отведена. Таким образом, возможность травмы значительно меньше.

Вот почему рекомендуется выполнять подкат находящейся дальше от соперника ногой.

Обучение отбору мяча подкатом

Учить отбору мяча подкатом надо и на занятиях в секциях, и на тренировках в спортивных обществах, несмотря на то что в игре этот прием молодые футболисты применяют мало. Обучение правильной технике его выполне-

Если выждать, когда мяч отскочит подальше от соперника, то такой мяч легко отобрать простым ударом. Если игрок, отбирающий мяч, имеет преимущество в скорости, то можно применить основной способ отбора. В определенных ситуациях можно даже прибегнуть к несколько измененной форме отбора мяча подкатом.



Рис. 186

Однако неплохо владеть и техникой отталкивания в пределах правил, чтобы в необходимых случаях успешно использовать ее для отбора мяча. Отталкивание — один из наиболее простых и эффективных способов отбора мяча у бегущего рядом соперника.

Первое условие при отборе мяча ясно: движения отбирающего мяч направлены на овладение им. Когда соперник бежит рядом, отталкивание можно выполнять только плечом в плечо (рис. 186).

Техника отталкивания

Когда вес тела бегущего рядом соперника перенесен на дальнюю от отбирающего «внешнюю» ногу, можно оттолкнуть его сильным движением плеча в сторону. Отталкивание плечом следует выполнять по возможности в момент, когда вес тела игрока, осуществляющего толчок, также находится на «внешней» (более отдаленной от соперника) ноге. В таком положении и в случае неудавшегося толчка игрок не потеряет равновесия.

При отталкивании ближнюю к сопернику руку надо прижать к туловищу; в противном случае судья может оценить толчок как нарушение правил. В момент толчка колено опорной («внешней») ноги нужно глубоко согнуть в целях снижения центра тяжести тела. Это необходимо также и для удержания равновесия.

Почему необходимо оттолкнуть соперника именно в тот момент, когда он встал на дальнюю ногу? Если оттолкнуть его, когда он опирается на ближнюю ногу, толчок в большинстве случаев не даст результата: соперник сразу же восстановит равновесие, сделав упор на другую, дальнюю, ногу.

Если же вес тела соперника находится на дальней ноге, при толчке он не сможет быстро восстановить равновесие и значительно отклонится от направления, в котором вел мяч.

Мы не утверждаем, что сильный толчок в первом случае не подействует, но во втором, даже при несильном толчке, можно быть уверенным в успехе, если соперник хотя бы на одно мгновение оперся на ногу, дальнюю от игрока, отбирающего мяч.

Обучение отталкиванию

Перед тем как приступать к обучению приемам отталкивания, будет правильным включить в программу тренировок одно-два упражнения, связанных со столкновением туловищем («бой петухов» и т. п.).

После этого рекомендуется обучать отталкиванию в следующем порядке:

- 1) два игрока идут рядом, в ногу, почти касаясь плечами. Когда один из них (условно ведущий мяч) переступит на ногу, дальнюю от игрока, которому поручена роль отбирающего мяч, тот резким движением плеча отталкивает соперника;
- 2) то же, что и в упражнении 1, но во время медленного бега;
- 3) один из игроков, двигаясь шагом, ведет мяч; второй в это время толкает его плечом в плечо и отнятый мяч ведет дальше сам;
- 4) то же, что и в упражнении 3, но во время медленного бега;
- 5) произвольное выполнение отталкивания в пределах правил, но ведущий мяч игрок оказывает сопротивление: в момент толчка выставляет свое плечо навстречу толкающему.

Ошибки при отталкивании

1. Выполняющий толчок футболист не прижимает руку к туловищу, а использует ее во время толчка. Эта ошибка приводит к нарушению правил.
2. Отталкивающий игрок не следит за движениями соперника, а смотрит только на мяч. В результате он не сможет точно произвести толчок, когда соперник перенесет вес тела на дальнюю ногу.
3. Соперник пытается увернуться от игрока, забирающего мяч, в момент толчка ускоряя или замедляя бег. В этом случае игрок, выполняющий отбор, теряет равновесие, особенно если толчок произошел, когда вес его тела был перенесен на ближнюю к ведущему мяч игроку ногу. Если в момент толчка вес тела перенесен на дальнюю от ведущего мяч игрока ногу, то выполняющий отбор не потеряет равновесия, даже если нападающий избежит толчка.

ВБРАСЫВАНИЕ

По правилам футбола, если мяч во время игры полностью выйдет за боковую линию (по земле или по воздуху), его надо вбросить руками с того места, где он вышел за линию.

Способ вбрасывания также оговорен правилами. Игрок, выполняющий его, должен стоять лицом к полю за линией так, чтобы обе ноги касались грунта. В правилах особо указывается, что вбрасывающий должен использовать обе руки и вбросить мяч в поле выше головы.

Таким образом, вбрасывание — элемент техники, способ выполнения которого точно предписан правилами. В то время как при ударах ногой и головой, при финтах открывается широкое поле для индивидуальной деятельности, фантазии и вкуса футболиста, при вбрасывании не так уж много возможностей для проявления индивидуальности.

Подчеркивая ограничения правил, мы не хотим, однако, сказать, что при вбрасывании нельзя выразить индивидуальные качества. Сила, подвижность, умение выполнять бросок и в определенной мере изобретательность играют большую роль при выполнении вбрасывания, в его эффективности. Сильное вбрасывание, с применением обманных движений, при определенных обстоятельствах может возыметь неожиданное действие. Умелым вбрасыванием можно создать благоприятное положение для своей команды или для одного из ее игроков.

Вбрасывание мяча многие футболисты и даже тренеры считают приемом второстепенным и на тренировках им почти не занимаются. Вместе с тем это одна из составных частей футбольной техники. Правильное выполнение вбрасывания, разнообразие, рациональное тактическое использование создают ряд преимуществ, о чем нельзя забывать.

Некоторые игроки вбрасывают мяч на расстояние до 40 м. Такие спортсмены вблизи ворот создают часто большую опасность, чем, например, при свободном ударе, ибо руками можно точнее направить мяч, чем ногой.

Из тактических преимуществ в первую очередь следует отметить то, что после вбрасывания и до первого прикосновения к мячу нет положения «вне игры». Таким образом, игроки команды, вбрасывающей мяч, могут свободно располагаться на поле, даже у самых ворот соперника, не рискуя оказаться вне игры.

Эти два фактора подчеркивают важность вбрасывания.

Хороший игрок стремится все свои возможности использовать в интересах команды. Правильное применение техники, рациональное ее использование служат основой для создания полезной, целенаправленной игры футболистов. В этой связи необходимо придавать должное значение и вбрасыванию мяча.

Техника вбрасывания

Вбрасывание из положения стоя. Мяч держат в ладонях несколько вытянутыми пальцами. Большие и указательные пальцы — как можно ближе друг к другу (рис. 187).

В начале вбрасывания футболист становится в положение ноги врозь, ступни параллельны или одна из них впереди. Ноги на ширине 1—1,5 ступни. Выбор стойки индивидуален, но в целях мягкого движения правильнее избрать вторую стойку. Мяч поднимают над головой немного согнутыми в локтях руками, затем, резко согнув локти, заносят его за голову. В это время туловище резко отклоняется назад. Все тело представляет собой сильно изогнутую дугу. Шея также отведена назад.

Движение начинается из этого положения. Одновременно с вытягиванием рук резко выпрямляются бедра, туловище начинает быстрое движение в противоположном направлении и наклоняется вперед. Движению вперед туловища и рук помогает мгновенное выпрямление коленей.

Вес тела в момент начала вбрасывания равномерно распределен на *обе* ноги, а при движении переносится на выдвинутую вперед ногу.

Мяч выпускается из рук над головой. Дальность вбрасывания можно увеличить, если бросок сопровождать энергичным движением кистей (рис. 188, 5 и 6).



Рис. 187

Вбрасывание с разбега. Для увеличения дальности вбрасывания рекомендуется выполнять его с разбега. В некотором смысле этот вид и проще: разбег делает движение более расслабленным, чем при вбрасывании с места. Недостаток вбрасывания с разбега: при разбеге нога игрока подчас отрывается от земли, что считается нарушением правил. Однако, хорошо освоив технику, этого можно избежать.

Различие в технике обоих видов вбрасывания весьма незначительное.

При разбеге примерно с 6—8 м, постепенно ускоряя бег, выполняют бросок, используя уже известную технику. Во время бега, в целях сохранения его относительной естественности, мяч держат перед собой, затем на последних 1—2 шагах резко поднимают над головой и заносят за туловище.

После вбрасывания туловище иногда наклоняется вперед настолько, что игрок падает. Этот метод вбрасывания в какой-то мере индивидуален. Суть его заключается в том, чтобы ноги отрывались от земли лишь после того, как мяч оторвется от рук.

Некоторые игроки при выполнении вбрасывания с разбега подтягивают стоящую сзади ногу к находящейся впереди. Такое движение не является нарушением правил, но судьи иногда квалифицируют его как нарушение, ибо при подтягивании нога, хотя бы на мгновение, может оторваться от земли.

Обучение вбрасыванию

Обучение вбрасыванию проводится в такой последовательности:

- 1) вначале игроки учатся правильно держать мяч. Они ставят его на землю и, присев, поднимают уже известным способом;
- 2) бросок мяча без работы туловища и ног. Обращать особое внимание на правильные движения рук, особенно на интенсивное использование кистей. Упражнение проводится попарно. Партнеры стоят в 6—8 м друг против друга;
- 3) выполнение всего движения без мяча с места;
- 4) выполнение всего движения с мячом с места;
- 5) выполнение движения после нескольких шагов без мяча, затем с мячом;
- 6) выполнение движения после пробежки в несколько шагов с мячом;
- 7) вбрасывание с места, с разбега на дальность и точность.

Ошибки при вбрасывании

С точки зрения правил игры встречаются следующие ошибки при вбрасывании:

- 1) игрок использует одну руку больше, чем другую. Бросок одной рукой является нарушением правил;
 - 2) неверное выпускание мяча. Бросать его надо над головой;
 - 3) игрок хотя бы на мгновение отрывает от грунта одну или обе ноги;
 - 4) при броске игрок не повернулся лицом к полю;
 - 5) вбрасывающий одной или обеими ногами встает на боковую линию или выходит на поле.
- С точки зрения техники выполнения вбрасывания могут быть следующие ошибки:
- 1) игрок придерживает мяч со стороны одними только ладонями;
 - 2) игрок держит пальцы почти сомкнутыми или слишком разведенными;
 - 3) при броске напряжены кисти;
 - 4) руки в локтях не согнуты; плечи, бедра или колени игрок не отводит в момент броска достаточно назад;
 - 5) ноги слишком широко расставлены;
 - 6) игрок во время вбрасывания не переносит вес тела вперед; выполняет бросок только руками;

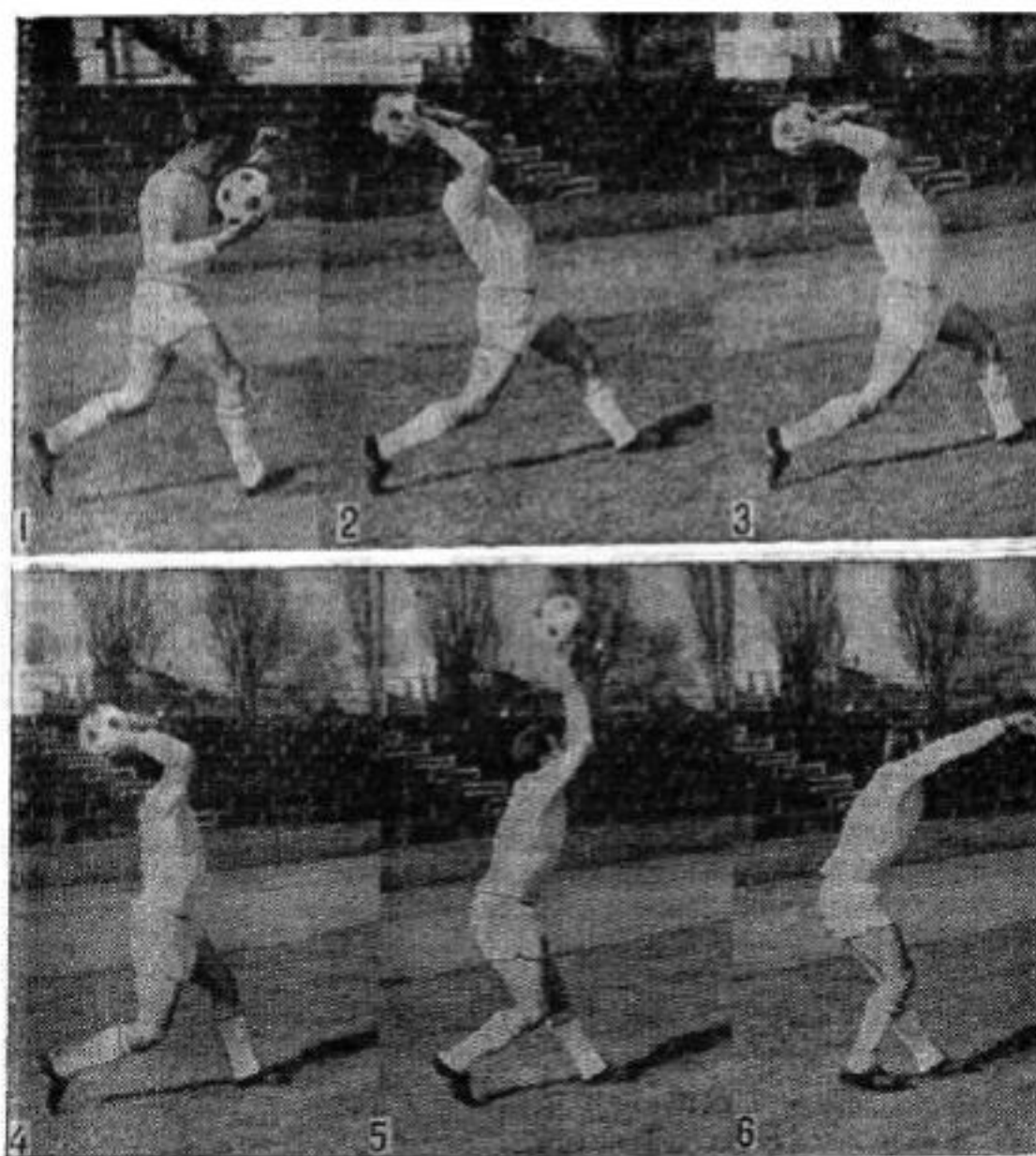


Рис. 188

- 7) неэнергичен переход туловища от откинутого положения назад к положению вперед. Правда, это не обязательно при вбрасывании мяча на небольшое расстояние;
- 8) не согласована работа рук, туловища и ног, движение выполняется по частям, а не слитно.

ИГРА ВРАТАРЯ

Задача вратаря в футбольной команде — непосредственно защитить ворота от гола. Велика роль вратаря в команде. Ведь он последний игрок на пути соперника к воротам. Хороший вратарь — большая помощь команде, а плохо подготовленный может свести на нет усилия всех остальных ее игроков.

ЭВОЛЮЦИЯ ИГРЫ ВРАТАРЯ

В период возникновения футбола число игроков и круг их обязанностей не ограничивались. Вратарь в современном понимании этого слова был не нужен: все защищались или нападали. Использование рук в футболе (хотя и в определенных границах) разрешалось всем. О роли вратаря еще не упоминается и в первоначальных правилах 1863 г., которые заложили основы современного футбола. Да в этом и не было необходимости, поскольку в то время голом считалось, если мяч пролетал между двумя стойками, высота которых значительно превышала человеческий рост. Перекладины у ворот не было, лишь позднее ее роль выполняла натянутая лента. Такие ворота, как в современном регби, только в конце XIX в. были заменены похожими на теперешние, но без сетки.

В 1871 г. вратарю было разрешено играть руками в пределах вратарской площадки. Позднее территория, где вратарю разрешалась игра руками, была расширена пределами штрафной площадки.

Так за несколько десятилетий круг обязанностей вратаря значительно расширился. В наше время ему принадлежит самая ответственная роль в команде.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВРАТАРЯ

Итак, цель игры вратаря — защита ворот. Он стремится любой частью тела преградить путь мячу, часто для этого оставляя ворота и вмешиваясь в игру на поле.

Но кроме защиты ворот от современного вратаря требуется и другое. Он может, отразив атаку соперника, начать атаку своей команды, быстро выбив и точно направив мяч партнерам.

Значительна и направляющая деятельность вратаря: стоя в воротах, он хорошо видит все поле и может управлять игрой команды, особенно защитников.

Итак, вратарь — самый разносторонний игрок в команде. Он решает задачи защиты и не только вблизи ворот, обеспечивает мячом защитников и нападающих, направляет игру, а при необходимости должен уметь хорошо двигаться на поле.

Чтобы вратарь смог обеспечить свою многостороннюю деятельность, ему нужно обладать особыми физическими и психическими качествами.

Физические и психические качества вратаря

1. Самый подходящий рост для вратаря 175—185 см. Вратарю небольшого роста труднее взять навесной высокий мяч. Особенно в неблагоприятном положении оказывается он перед воротами, когда борьба за мяч ведется в воздухе. Что касается слишком высокорослых вратарей, то они не особенно ловки в выполнении бросков, в овладении мячами, катящимися по земле.

2. Вес тела должен быть пропорционален высоте. Грузный вратарь менее подвижен, а легковесного нападающие соперника могут оттолкнуть в процессе борьбы непосредственно перед воротами.

3. В связи с весом встает вопрос и о физической силе. И при выбивании, и при выбрасывании мяча, и в борьбе за высокий мяч перед воротами физическая сила при соответствующем весе — неотъемлемые качества хорошего вратаря. Физической силой вратарь «внушает уважение» нападающим соперника в борьбе перед своими воротами.

4. Мяч, посланный соперником, нередко направляется и в углы, и в верхнюю часть ворот. Такие мячи вратарь может достать только прыгнув. Прыгучесть — важное качество при отбивании боковых и верхних мячей.

5. В различных случаях вратарю часто приходится вмешиваться в игру. Вспомним о выбегании из ворот, когда от долей секунды зависит успех или неудача вмешательства вратаря. В таких неожиданных ситуациях вратарю помогает быстрая реакция.

6. Вратарь, не обладающий ловкостью, не сможет удачно, без физических повреждений, выйти из трудных положений. Упомянем хотя бы бросок на мяч и последующее падение на землю. Оба эти движения требуют большой ловкости от вратаря.

7. Мастерски проделывать непривычные движения может только вратарь, имеющий эластичные мышцы и подвижные суставы. Напряженные мышцы и суставы могут быть серьезным препятствием для выполнения трудных движений вратаря.

8. Без соответствующей выносливости вратарь способен только на ограниченную деятельность. В ходе игры часто надо на полной скорости выбегать из ворот, а при серии нападений соперника подпрыгивать, бросаться за мячом, выбивать его. Для такой многообразной деятельности вратарь должен во время тренировок развивать в себе выносливость.

Из вышесказанного ясно, что вратарь должен быть физически всесторонне развит. Но одних физических качеств недостаточно, чтобы игрок, взявший на себя защиту ворот, смог успешно справиться с этой задачей. Ему необходимо развивать определенные черты характера, психические качества, чтобы с успехом реализовать свои физические возможности.

1. Вратарь должен быть смелым, особенно в опасных ситуациях. Вратарь, который боится броситься за мячом в ноги соперника либо в броске отбить или взять мяч, — игрок с весьма невысокими качествами.

2. Спокойствие вратаря в значительной мере увеличивает его возможности. Нервный, суетливый вратарь в ходе игры совершает крупные промахи, а его поведение отрицательно действует на членов команды.

3. Спокойный вратарь в любую минуту игры сможет оценить обстановку и принять соответствующее решение. Он всегда должен помнить, что он последний защитник ворот, ошибка которого может быть исправлена лишь в исключительных случаях.

4. Игра вратаря требует многостороннего внимания. Даже если игра идет вдали от его ворот, он должен постоянно следить за ней и усиливать внимание, когда игра приближается к воротам. Необходимо одновременно следить за движением нападающих соперника, своих игроков, а также за мячом, чтобы разгадать намерение соперника и вовремя вмешаться.

5. Если вратарь правильно определит расстояние от соперника, направление мяча и его скорость, то в несколько мгновений сможет рассчитать возможность своего вмешательства в игру и в хорошем темпе осуществить его.

6. Внимательность помогает и в творческом мышлении. Хороший вратарь, наблюдая за движением соперника, как бы читает его мысли и заранее знает, что он может предпринять, куда послать мяч. Такой вратарь всегда занимает позицию там, куда послан мяч, он как бы притягивает мяч к себе.

7. Психическая устойчивость вратаря также очень важна. Не обладая этим качеством, вратарь может из-за одной ошибки потерять уверенность в себе.

8. Уверенность в себе зависит и от того, какую роль играет футболист в команде. Ошибки нападающего не так влияют на результат игры, как ошибки вратаря. И в связи с этим ответственность его перед коллективом выше. Пропущенный в результате ошибки гол действует на вратаря очень сильно: он может потерять уверенность в себе и начать делать одну ошибку за другой. Сила воли и уверенность в себе помогут ему побороть нежелательные настроения.

Сложные, многообразные задачи, решаемые в опасных ситуациях, большое чувство ответственности перед коллективом требуют от вратаря особых физических и психических качеств или такого их уровня, которого редко достигают футболисты других специальностей. Игра вратаря, совершенно особенная, требует и особой подготовки, тренировки, психологического руководства, воспитания.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ВРАТАРЯ

Конечная цель игры вратаря — защитить ворота от гола. Для достижения этой цели он стремится занять такое положение в воротах, чтобы уверенно взять или отразить идущий в них мяч.

Наряду с защитой ворот вратарь играет важную роль и в организации атаки, когда посылает мяч в поле.

В соответствии с этими двумя задачами мы говорим о технике защиты и технике нападения вратаря.

Классификация защитной техники вратаря. Вратарь стремится любой частью тела взять или отразить мяч, идущий в ворота. Самый надежный метод защиты, когда вратарь овладеет мячом полностью. Но для этого не всегда имеется возможность. Бывают ситуации, когда вратарь физически не может взять мяч в руки. В таких случаях приходится довольствоваться отбиванием мяча.

Как ловлю, так и отбивание мяча можно в значительной мере облегчить, если до начала действия избрать позицию, из которой легче достать мяч или двигаться к нему. Выбор наиболее благоприятной начальной позиции вратарь осуществляет без мяча.

На основании сказанного техника защиты в игре вратаря подразделяется на следующие части:

1. Движения без мяча:
 - 1) основное положение,
 - 2) выбор позиции.
2. Движения с мячом:
 - 1) ловля мяча,
 - 2) отбивание кулаками,
 - 3) бросок на мяч,
 - 4) отбивание,
 - 5) защита ворот ногами,
 - 6) ведение мяча руками.

Особо следует остановиться на одном из эффективных видов оружия защиты вратарем ворот — на овладении мячом при выбегании из ворот.

Тактический или технический это прием? Та часть его, которая касается способа овладения мячом, безусловно, относится к техническим элементам. Однако с этой точки зрения трудно решить, является ли выход из ворот отдельным техническим элементом, а если нет, то к какой группе техники защиты его можно отнести. В дальнейшем мы лишь вскользь коснемся выхода из ворот, когда речь пойдет о движениях с мячом.

Прочие факторы, связанные с выходами из ворот (момент и скорость выбегания, приближение соперника), по нашему мнению, не относятся к технике.

Классификация атакующей техники вратаря. Как мы уже говорили, вратарь не выполнит в совершенстве своей задачи, если ограничится лишь защитой своих ворот. Современный вратарь может стать зачинателем атаки своей команды, если взятый мяч быстро и точно направит игроку, занимающему наиболее удобную позицию.

В соответствии с этим атакующая техника вратаря состоит из быстрого и точного выкатывания мяча, выбрасывания его руками и выбивания ногой.

Мы не можем сказать, что атакующая техника вратаря является делом первостепенной важности и по своему значению может спорить с техникой защиты. Конечно, первостепенная задача вратаря — защита ворот от гола. Однако мы еще раз подчеркиваем, что хороший вратарь должен уметь быстро и точно направить мяч обратно в поле.

ЗАЩИТНАЯ ТЕХНИКА ВРАТАРЯ БЕЗ МЯЧА

Основная стойка вратаря

Вратарь в большинстве случаев действует неожиданно и в самое короткое время: выбегает,



Рис. 189

наклоняется, прыгает или выполняет броски. Чтобы начать движение с целью как можно быстрее овладеть мячом, вратарь должен выбрать наиболее удобное исходное положение.

Вратарь, если игра идет вблизи его ворот, должен быть готов к движению в любую сторону ворот; ноги врозь, колени слегка согнуты и выставлены вперед так, чтобы вес тела приходился на подошвы, верхняя часть туловища наклонена вперед, руки согнуты в локтях, предплечья почти горизонтальны на уровне бедер, ладони повернуты вниз, взгляд направлен на мяч (рис. 189).

Из этой стойки легко начать любое движение. Поскольку вратарь стоит в положении ноги врозь, его равновесие надежно. Для выполнения прыжков совершенно необходимо согнуть в коленях ноги. Быстрому отталкиванию от грунта способствует также и то, что вес тела на стопах. Положение рук также рационально: вратарь может быстро вытянуть их в любом направлении наперерез мячу.

Если вратарь находится в основной стойке длительное время, он сильно устает. А быстрые, хорошо скоординированные движения возможны лишь при расслабленных мышцах. Следует научиться расслаблять мышцы и в основной стойке. После продолжительного напряжения тела в ожидании мяча, когда опасность для ворот

миновала, необходимо сделать несколько расслабляющих движений: легкий бег на месте, гимнастические упражнения на потягивание.

Выбор вратарем позиции

Вратарь редко бывает продолжительное время в одной стойке. Свое место в воротах в ходе игры он меняет в зависимости от того, где находится мяч. Он всегда стремится встать туда, откуда легче взять мяч, т. е. занять определенную позицию. При этом надо постоянно следить за мячом.

В основной позиции вратарь шагами, подобными небольшим прыжкам, перемещается в ту сторону, с которой развивается атака (рис. 190). При этом стопы ног не поворачиваются. Продольная ось тела направлена к мячу. Движение в сторону начинается с ноги, которая находится ближе к направлению движения. Следовательно, если надо перемещаться вправо, движение начинают с правой ноги. При завершении движения в сторону вес тела на мгновение переносится на шагнувшую ногу, затем к ней подтягивается другая нога, и вес тела равномерно распределяется на обе стопы.

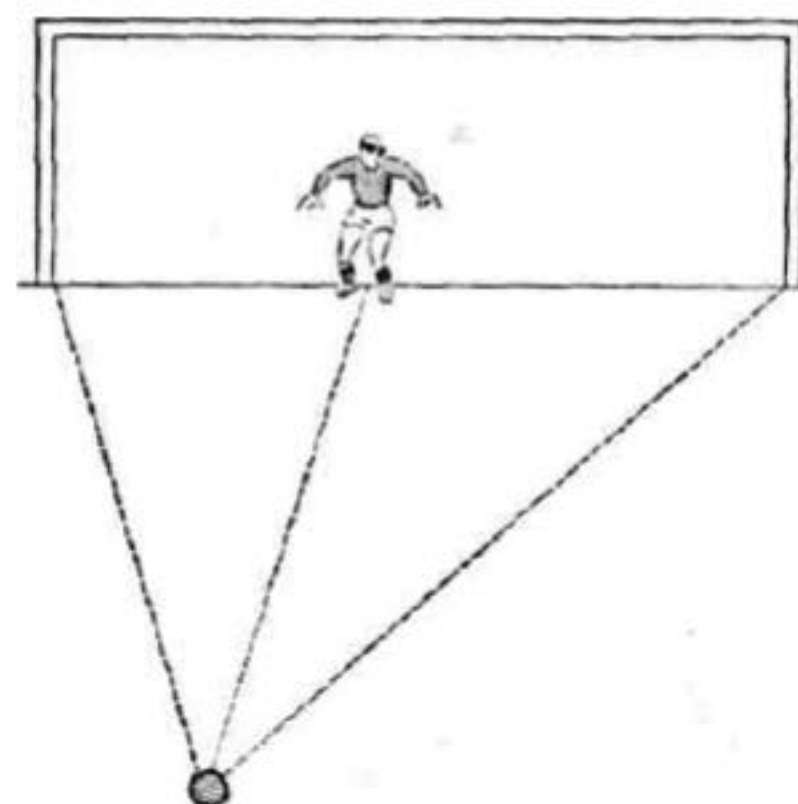


Рис. 190

При передвижении на большее расстояние вратарь занимает позицию после нескольких последовательных шагов в сторону, постоянно стремясь сохранять описанную выше основную стойку.

Занимая определенную позицию, надо стремиться при шагах в сторону не слишком отрывать ноги от грунта. Центр тяжести тела не должен существенно смещаться вверх.

Шаги в сторону не следует растягивать. Лучше переступать небольшими частыми шагами. В этом случае легче перемещать вес тела с одной ноги на другую. Если вес тела находится на одной ноге продолжительное время, это затрудняет быструю смену направления, что перед воротами, где положение меняется очень быстро, недопустимо.

ЗАЩИТНАЯ ТЕХНИКА ВРАТАРЯ С МЯЧОМ

Ловля мяча

Наиболее надежный способ ловли мяча вратарем — захват его руками. Этот вид защиты хорош тем, что позволяет окончательно устранить опасность у ворот, если, конечно, вратарь при ловле мяча или после не допустит ошибки.

Надежная ловля мяча значительно повышает класс игры вратаря. Возрастает и уверенность всей команды. Вратарь, неуверенно ловящий мяч, выпускающий его из рук, нервирует игроков своей команды, чем облегчает действия соперника.

Одно из основных условий надежно принять мяч — это поставить препятствие на его пути. Обе ладони обращены навстречу мячу таким образом, чтобы они не только остановили его, но и смягчили удар.

Остановить мяч руками можно, образовав «ловушку» из ладоней. Пальцы расслаблены и разогнуты. Необходимо стремиться, чтобы ладони образовали прямое препятствие мячу, а не охватывали его только сбоку или не касались лишь снизу или сверху. При ловле мяча ладони должны быть расположены возможно ближе друг к другу (рис. 191), чтобы, если мяч летит с большой силой, он не проскользнул между ними.



Рис. 191

По возможности надо стремиться захватить мяч руками, стараясь при этом подстраховаться какой-либо другой частью тела. В некоторых случаях (скользкий мяч, невнимательность, неправильное положение рук) мяч проскальзывает между руками. Для предупреждения таких ошибок вратарь должен преградить путь мячу не только руками, но и ногами, животом, грудью (рис. 192).



Надежности приема мяча, снижению силы удара помогает мягкость соприкосновения. Для этого поверхность тела, находящуюся на пути мяча, надо быстро и мягко отвести назад.

Ловля низколетящих мячей

Катящийся или невысоко летящий мяч можно уверенно отразить в стойке при параллельном расположении стоп или стоя на одном колене.

Ловля мяча в стойке при параллельном расположении стоп

Катящийся мяч вратарь может быстро и надежно взять, если стоит против него чуть расставив ноги.

Техника ловли мяча при параллельном расположении стоп

Стопы в 10—12 см одна от другой, продольные оси ног параллельны. В таком положении, вытянув по возможности голени, вратарь наклоняет тело вперед. Руки опущены параллельно ногам, пальцы почти касаются земли. Ладони обращены наружу и почти соприкасаются мизинцами, создавая препятствие на пути мяча.

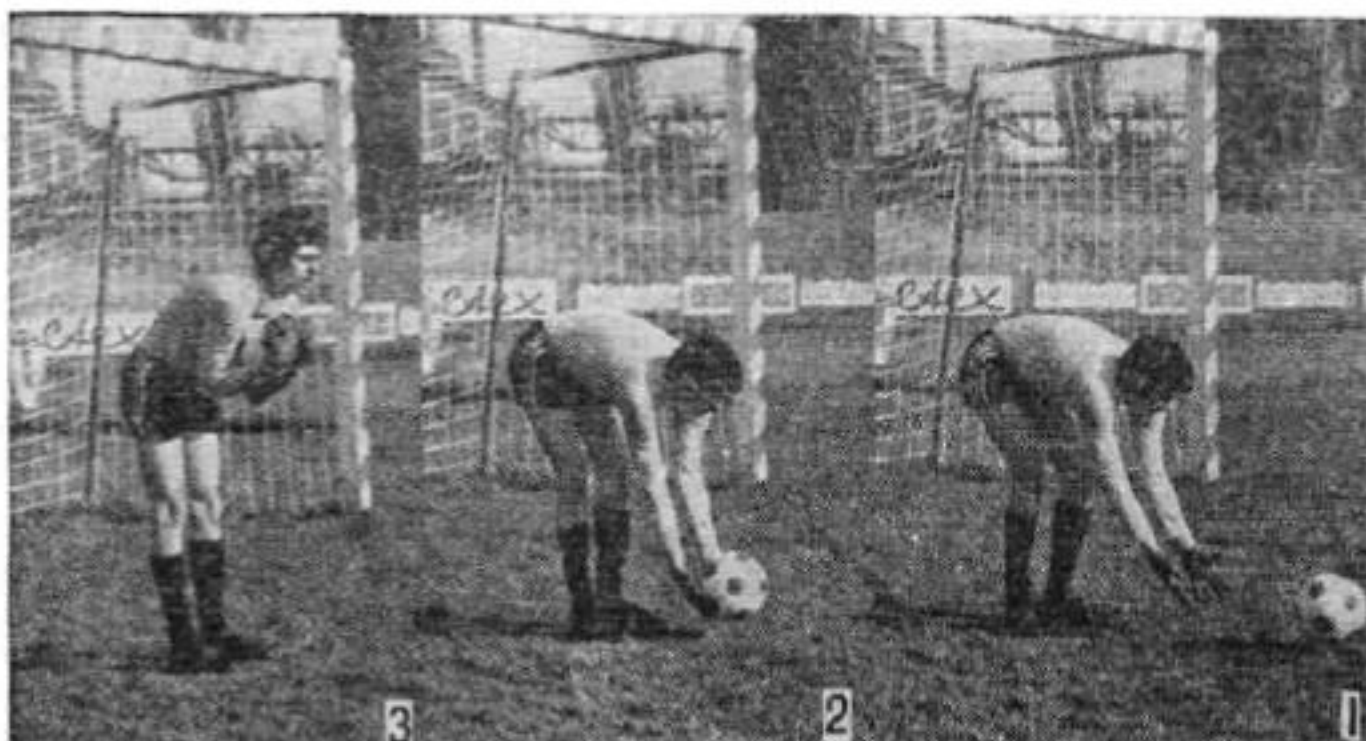


Рис. 193

Мяч, столкнувшись с пальцами, вкатывается на параллельно расставленные руки. Туловище выпрямляется. Постепенно сгибая локти, мяч принимают к груди и во избежание отскокивания его от груди прижимают предплечьями. Мяч как бы попадает в «гнездо», созданное грудью, предплечьями и ладонями (рис. 193).

Взгляд следит за мячом, по крайней мере до тех пор, пока он не соприкоснется с ладонями. Когда мяч уже захвачен предплечьями,

туловище выпрямляется, а взгляд устремляется в поле.

Обучение ловле мяча при параллельном расположении стоп

Перед тем как перейти к обучению ловле мяча описанным способом, необходимо убедиться, обладает ли вратарь достаточной гибкостью. Игрок с напряженными суставами и короткими двуглавыми мышцами бедер не может наклониться настолько вперед, чтобы при вытянутых ногах легко касаться земли пальцами рук.

Обучение проводится в такой последовательности:

- 1) выполнение движений из основной стойки без мяча. Позднее это упражнение продлевается по сигналу после перемещения в воротах;
- 2) выполнение движения в положении стоя, забирая медленно катящийся впереди мяч. Во всех случаях движение начинается из основной стойки;
- 3) ловля быстро катящегося мяча, затем — мяча, посланного в ворота ударом с расстояния. Движения иногда следует выполнять при перемещении к стойке ворот. Партнер с мячом идет в 4—5 м от

линии ворот, параллельно ей. Вратарь следит за партнером и принимает внезапно посланный мяч;

4) выполнение движения, начатого из основной стойки после бега вперед. Партнер ведет мяч по земле к воротам примерно с 16 м от них. Вратарь сперва медленно, затем все быстрее бежит вперед и во время бега или после него забирает мяч;

5) вратарь отражает низкие мячи, посылаемые из различных точек. Игроки в быстром темпе один за другим бьют по воротам, чтобы у вратаря оставалось мало времени для подготовки. Пойманный мяч вратарь тут же выбрасывает руками обратно игроку, бьющему по воротам.

Ошибки при ловле мяча при параллельном расположении стоп

1. Наибольшее число ошибок в этом способе защиты ворот происходит от того, что вратарь недостаточно расслабился. Наклоняясь вперед, он сгибает колени (рис. 194). В результате мяч ударяется о выставленные вперед колени и отскакивает обратно.



Рис. 194

2. Стопы расположены не параллельно. Голени при сгибании коленей расходятся и пропускают мяч.



Рис. 195

ная ось стопы опорной ноги почти перпендикулярна поступающему мячу. Другая нога начиная от бедра немного выворачивается наружу и опускается почти на колено, близко к опорной ноге. Однако не нужно полностью сгибать колено. Будет более правильным, если оно не коснется грунта, — так легче встать, быстрее начать движение. Голень повернута и преграждает путь мячу в ворота.

Руки между ногами, почти достают до земли и направляют мяч по ладоням и предплечьям к груди или животу. Взгляд до полного овладения мячом сосредоточен на нем (рис. 196).

Если мяч не катится, а летит низко над землей, колени надо немного согнуть. Руки чуть согнуты в локтях, ладони повернуты вверх. Ладони и вытянутые предплечья протягиваются к мячу. Мяч, потеряв силу, вкатывается в «гнездо», составленное грудью, руками и ладонями.

При ловле мяча в стойке на одном колене нужно стремиться, чтобы голень опорной ноги и колено согнутой находились близко друг к другу. В случае ошибки при ловле на дальнейшем пути мяча окажется дополнительная преграда.

Обучение ловле мяча в стойке на одном колене

При обучении этому способу ловли мяча полностью используются приемы, применявшиеся в обучении предыдущему способу.

Ошибки при ловле мяча в стойке на одном колене

Наиболее частая ошибка при ловле мяча — предплечья не параллельны. Локти расположены чуть дальше друг от друга, чем ладони. В результате руки не могут надежно схватить мяч. При ударе в грудь он может отскочить от нее или проскочить в щель между локтями.

Реже случается, что колено согнутой ноги недостаточно опущено, отчего мяч может проскользнуть в ворота.

Ловля полувысоких мячей

Если мяч летит выше коленей, но ниже головы, техника ловли его меняется.

Техника ловли полувысоких мячей

Вратарь стоит расставив ноги примерно на ширину стопы (или одна нога впереди так, что большая часть веса тела находится на ней). Обе ноги немного согнуты. Колени находятся как можно ближе друг к другу.

Верхняя часть туловища слегка наклонена вперед, руки, согнутые в локтях, вытянуты вперед ладонями вверх. Мяч, катясь по ладоням, затем по предплечьям, ударяется в грудь вратаря. Однако, прежде чем он встретится с ней, предплечья и ладони прижимают его к телу (рис. 197).

3. Некоторые вратари из-за пренебрежения опасностью или из-за слишком напряженных мышц забирают мяч с широко расставленными ногами, как показано на рис. 195. Такой способ защиты не обеспечивает дополнительной преграды на пути мяча и чреват голлом.

Ловля мяча в стойке на одном колене

Этот способ защиты ворот применяют обычно вратари, недостаточно гибкие или стремящиеся к большей надежности защиты.

Техника ловли мяча в стойке на одном колене

Роль верхней части туловища и рук почти та же, что и в описанном выше способе. Главное расхождение — в положении ног. Вес тела почти полностью сосредоточен на сильно согнутой в колене опорной ноге. Продоль-



Рис. 196

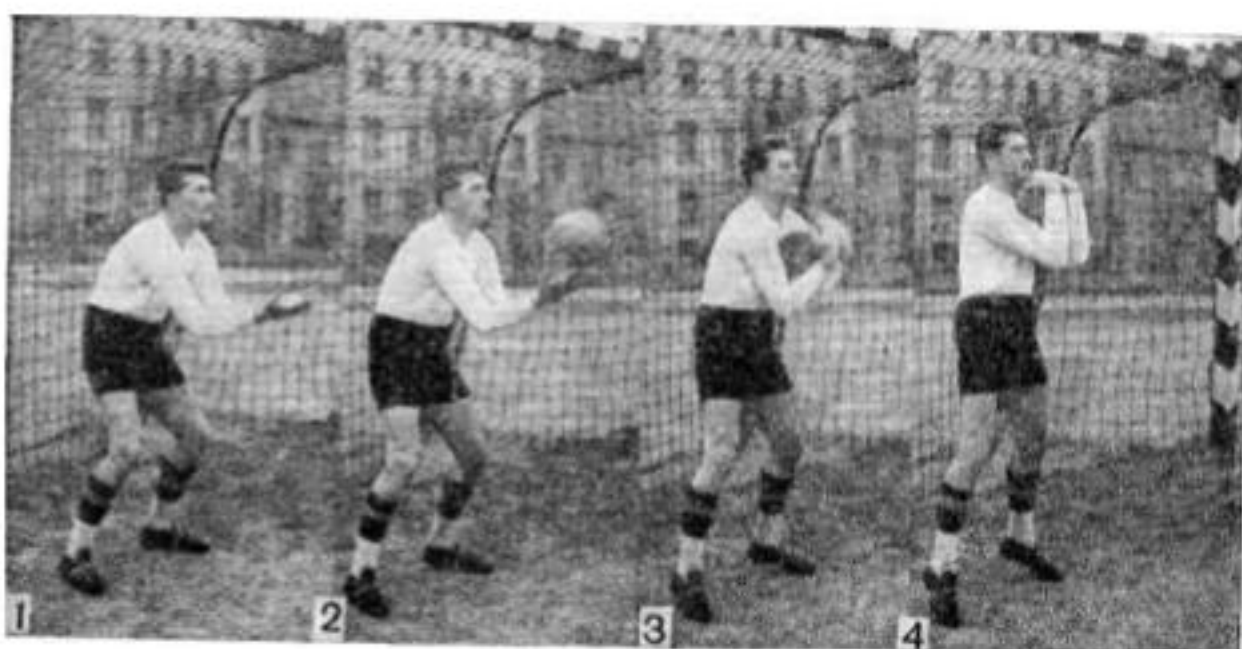


Рис. 197

ли колено выдвинутой вперед ноги несколько подтянуто вверх (рис. 198).

Для ловли мяча, летящего на высоте головы, можно применить способ, который используется, если соперника нет рядом.

Из основной стойки руки, немного согнутые в локтях, поднимаются перед грудью ладонями вперед. Большие и указательные пальцы находятся близко друг к другу. Положение ног то же, что и при основной стойке, однако верхняя часть туловища вертикальна. В момент, когда мяч соприкасается с ладонями, кисти и предплечья немного опущены назад: сила мяча затормаживается. Если отпускание назад будет выполнено с соответствующей быстротой, то мяч окажется в «гнезде» из



Рис. 198

ладоней и пальцев. Затем ладони расслабленно пропускают мяч, и он вкатывается в «гнездо» на груди и сверху закрывается ладонями (рис. 199).

Обучение ловле полувысоких мячей

Обучение происходит в следующем порядке:

1) вратарь занимает стойку (ноги врозь или одна нога впереди, руки согнуты в локтях и вытянуты вперед), мяч на ладонях. Затем несколько раз подтягивает его к груди;

2) мяч, брошенный с 3—4 м стоящим

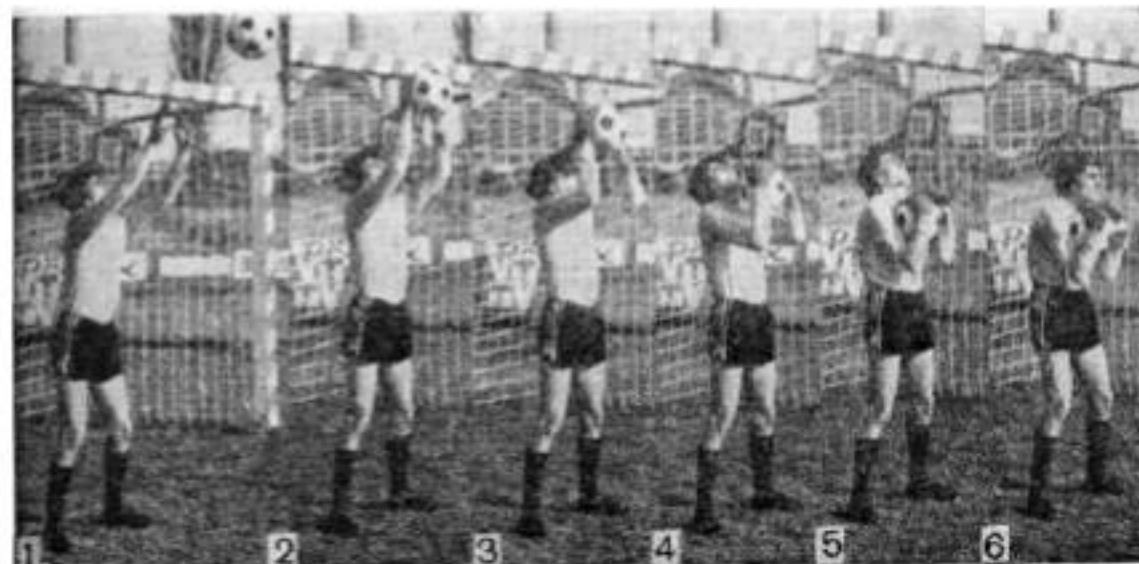


Рис. 199

напротив партнером, вратарь ловит в положении стоя;

3) мяч, брошенный с 8—10 м стоящим напротив партнером, вратарь, выбегая вперед, принимает на грудь;

4) мяч брошен с расстояния 8—10 м в 1 — 1,5 м в стороне от вратаря; тот, делая движение в сторону, ловит мяч, применяя описанную ранее технику;

5) сильно посланный с 14—16 м мяч вратарь берет, выбежав вперед и в сторону, при необходимости с невысоким подпрыгиванием.

6) ловля мяча и прижимание его к груди в прыжке с отталкиванием одной и двумя ногами;

7) упражнение в ловле мячей, бросаемых из разных точек и на разную высоту, а затем — мячей, посылаемых ногой. Вратарь берет мячи стоя на месте и в движении, подпрыгивая на одной или обеих ногах.

Ошибки при ловле высоких мячей

Частая ошибка начинающих вратарей состоит в том, что кисти обхватывают мяч не сзади, а с боков. Такой способ особенно рискован, ибо мяч может проскользнуть между руками и над головок пролететь в сетку.

Другая часто встречающаяся ошибка — слишком напряженные запястья. Сила удара не смягчается, а, наоборот, от напряженных рук мяч легко может отскочить.

Отбивание мяча кулаками

У вратаря не всегда имеется возможность поймать мяч. Часто скопление своих и чужих игроков у ворот не позволяет ему занять наилучшую позицию. Нередко за высоким мячом подпрыгивают одновременно несколько игроков, и попытка в такой ситуации ловить мяч ненадежна. Случается, что вратарь во время отражения атаки подвергается нападению соперника. Не всегда целесообразна ловля мяча и когда он влажный или скользкий. В таких обстоятельствах вратарь вынужден отбивать мяч кулаками.

Отбивание кулаками — сомнительный вид защиты. Ведь ударная поверхность кулака небольшая, отчего и попадание по мячу не точное. Кроме того, отбитый кулаком мяч вновь уходит в поле, и вратарь теряет над ним контроль, в то время как, поймав мяч, он может влиять на ход дальнейшей игры.

Но при всех отрицательных сторонах этого приема отбивание кулаками все же важное оружие вратаря, когда мяч нельзя взять в руки.

Техника отбивания мяча кулаками

Отбивание кулаками производится, как правило, вместе с прыжком после отталкивания одной ногой (к отталкиванию обеими ногами вратаря вынуждает лишь большое число игроков перед воротами). В соответствии с этим движение разбивается на разбег, предпрыжковый момент, отталкивание, полет в воздухе и удар кулаками по мячу, приземление.

Для разбега не всегда имеются место и время. Дальность разбега определяется направлением поступающего мяча и его скоростью. Нет необходимости стремиться к быстрому бегу, так как вратарь при прыжке имеет преимущество перед полевыми игроками: он может играть руками. Разбег должен производиться по возможности

в направлении, в котором будет выбит мяч, если этому не мешают находящиеся перед вратарем игроки.

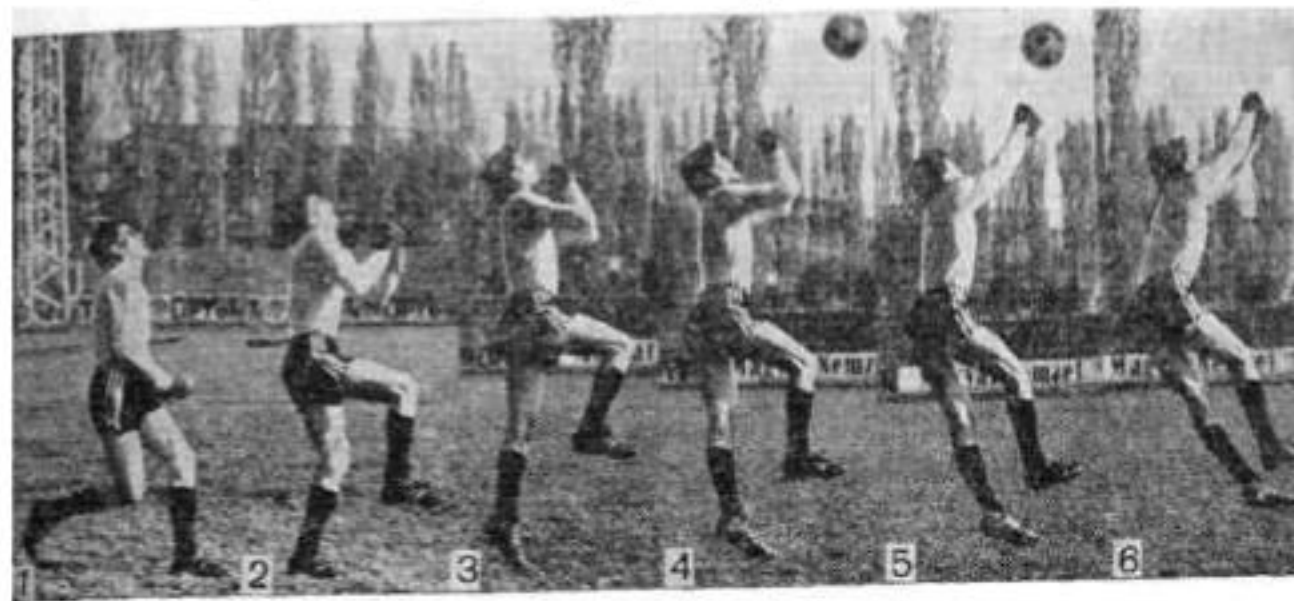


Рис. 201

Последний шаг разбега должен быть длиннее предыдущих. Центр тяжести следует немного опустить.

Теперь проследим за фазами выбивания мяча кулаками (рис. 201).

Непосредственно перед прыжком вратарь опирается на пятку толчковой ноги, затем, сгибая колено находящейся сзади ноги, переносит центр тяжести на толчковую, предварительно немного согнув ее в колене (фаза 1).

Отталкивание начинается с пятки, затем следует «переваливание» на стопу; при резком выпрямлении колена одной ноги и сильном вскидывании колена другой вратарь взлетает в воздух. Этому способствуют и руки. Когда вес тела переносится на толчковую ногу, обе руки поднимаются рядом с туловищем (фаза 2).

После отталкивания, т. е. во время начала полета, оба кулака оказываются рядом. Руки, согнутые в локтях перед туловищем, вытянуты по направлению к мячу, чем помогают при «полете» в воздухе. Эту роль при отталкивании на одной ноге принимает на себя маховая нога (фаза 3).

Когда туловище окажется в верхней точке кривой полета, руки резко распрямляются в локтях и кулаки бьют по мячу (фазы 4—5).

Как образуется ударная поверхность кулаков? Обе руки сжимаются в кулаки, затем соединяются друг с другом так, чтобы первые фаланги пальцев образовали плоскую поверхность (см. рис. 201). Это и будет ударная поверхность.

Приземляться надо на немного расставленные ноги. Для смягчения удара о грунт колени слегка сгибаются. Затем нужно в кратчайшее время занять основную стойку.

Для надежности и точности мяч отбивается обоими кулаками одновременно. Если нет достаточно места для прыжка и до мяча невозможно дотянуться двумя кулаками, его можно отбить и одним кулаком. В этом случае ударной поверхностью являются первые фаланги пальцев одной руки. Такой способ отбивания мяча ненадежен из-за малой ударной поверхности, но, вытянув одну руку, можно прыгнуть выше и успешно выбить мяч над головами игроков соперника (рис. 202).

Обучение отбиванию мяча кулаками

Обучение этому приему проводится в следующем порядке:

1) начинается оно с овладения правильной техникой работы рук. Обучаемый стоит расставив ноги немного врозь и отбивает уже описанным движением двумя кулаками мяч, брошенный партнером по крутой траектории с 2—3 м. Если работа рук и в этом простом положении неправильна, движение следует повторить несколько раз подряд, без мяча;

2) если обучаемый уже хорошо чувствует движение рук при отбивании мяча кулаками, работу рук объединяют с отталкиванием ногами от грунта, сначала без мяча. После первого шага из основной стойки вратарь производит отталкивание, руки высоко



Рис. 202



Рис. 203

подняты перед телом. Это движение надо выполнять стоя лицом к штанге ворот. Обучаемый должен стремиться вытягивать руки как можно выше в направлении перекладины;

3) затем продельвают упражнение с помощью подвешенного мяча. Обучаемый, стоя в 2—3 м от мяча, подвешенного на высоте 2,5 м, после 1—2 шагов разбега отталкивается и правильным движением рук отбивает мяч кулаками вперед-вверх;

4) на следующем этапе при разбеге в несколько шагов надо отбить кулаками мяч, брошенный по крутой траектории стоящим напротив партнером. Сначала бросок производится с расстояния 6—8 м, потом расстояние постепенно увеличивается;

5) отбивание раскачивающегося мяча. Высота его подвески регулируется так, чтобы можно было, подпрыгнув, едва достать до мяча. Таким образом, обучаемый вынужден точно выбирать момент прыжка (рис. 203);

6) вратарь встает в ворота. Тренер примерно с 10—16 м посылает мячи в сторону боковой штанги, а вратарь, выполняя движение вбок и подпрыгнув, отбивает их кулаками в поле. Мяч, отбиваемый кулаками, должен лететь в установленном направлении, отмеченном стойками или нарисованным кругом (рис. 204);

7) то же, что и в упражнении 6, но стоя против соперника. На подброшенный мяч помимо вратаря прыгают один-два соперника, которые, намереваясь ударить по мячу головой, стремятся помешать вратарю отбить его кулаками;

8) вратарь при помехе соперника выбивает, в зависимости от ситуации, одним или двумя кулаками мяч, брошенный руками или пробитый ногой из самых различных точек.

При обучении отбиванию мяча кулаками надо применять более легкий (волейбольный) мяч. Этим предотвращаются повреждение кожи рук, царапины и ссадины.

Ошибки при выбивании мяча кулаками

1. Несогласованные прыжок, работа рук и удар по мячу; вратарь выполняет их отдельно друг от друга. Движение не скоординировано.

2. Локти в момент удара по мячу надо распрямлять словно пружины. Многие вратари бьют по мячу уже распрямленными руками и для обеспечения дальности полета мяча применяют только разбег и прыжок в высоту. Однако этого не всегда достаточно.

Другая часто встречающаяся ошибка — вратарь распрямляет локти только после удара по мячу. Результат в обоих случаях почти одинаков: меньшая дальность полета отбитого мяча.

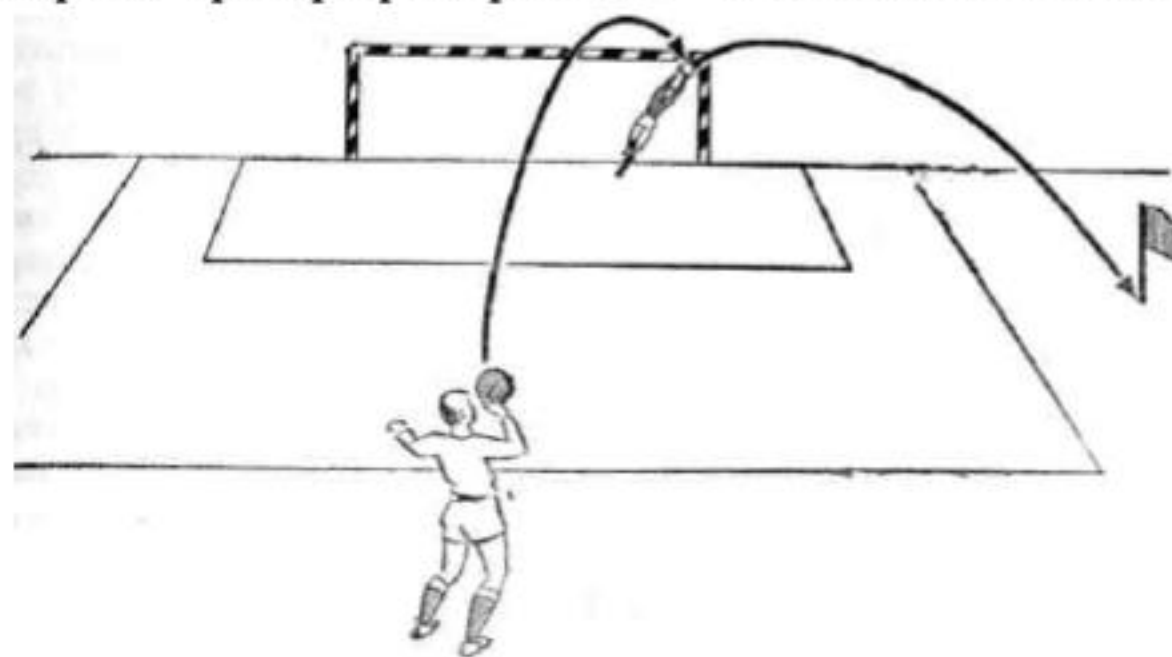


Рис. 204

3. При отбивании мяча с большого разбега вратарь отталкивается слишком далеко от мяча. Прыжок получается скорее длинный, чем высокий. В таких случаях иногда правильно прыгнувший полевым игроком соперника головой достает мяч быстрее, чем вратарь руками (рис. 205).



Рис. 205
резиновой лентой.

Надо стремиться, чтобы сила отталкивания была направлена вверх. Если вратарь поднимается в воздух не круто, необходимо, проводя занятия с ним в прыжке, заранее намечать места отталкивания и приземления. 4. Причина неточности отбивания мяча кулаками часто технического происхождения: вратарь небрежно соединяет вместе кулаки, не создает наиболее гладкой поверхности для удара. Если обучаемый при прыжке не может сосредоточить внимания на положении кулаков, то на тренировках можно связывать ему руки в запястьях тесьмой или

Ловля мяча в броске

Даже и при самой правильно занятой позиции вратарь бывает физически не в состоянии отразить мяч стоя или с разбега. При неожиданных ударах по воротам с близкого расстояния или головой у вратаря часто нет времени перебежать с одной стороны ворот на другую. В таких случаях помогает бросок. Вратарь отталкивается и, пролетев в воздухе, ловит или отбивает мяч.

Бросок на мяч — сравнительно молодой технический элемент. Первым применил его при отражении мяча вратарь английской команды «Саутгемптон» Б. Робинзон, в честь которого и сам прием был назван «робинзонадой». Новый метод защиты ворот привлек к себе внимание во время выступления команды «Саутгемптон» в 1901 г. в Вене, после чего произвел «революцию» в технике игры вратарей.

Для выполнения бросков необходимы смелость и прыгучесть. При этом вратарь нередко пролетает 2—3 м и более, причем часто на высоте 1—1,5 м от земли.

Есть вратари, применяющие броски даже тогда, когда мяч можно взять более простым способом. Нередко это диктуется желанием «играть на зрителя». Поэтому мы рекомендуем использовать броски только в том случае, если взять или отбить мяч иначе невозможно.

Техника ловли мяча в броске

Техника броска в зависимости от высоты летящего мяча отличается лишь в деталях, но в основном одинакова для всех видов броска.

В механизме движений броска различаются следующие части:

- 1) положение готовности,
- 2) отталкивание,
- 3) полет,
- 4) взятие или отбивание мяча,
- 5) приземление,
- 6) вставание.

Положение готовности почти совпадает с основной стойкой вратаря, в крайнем случае стойка ноги врозь может быть немного шире. Если мяч летит на таком расстоянии, что броском с места его достать нельзя, вратарь старается предварительно, насколько это возможно, передвинуться в сторону подставными или скрестными шагами. Выдающиеся вратари применяют оба способа. Однако при скрестных шагах следующее движение (отталкивание) может быть выполнено быстрее.

К скрестным шагам вратарь прибегает, когда его нога, противоположная направлению броска, находится перед опорной ногой (рис. 206). На эту ногу он переносит вес тела, а затем, сделав шаг в направлении броска, отталкивается другой ногой.

Если вратарь начал движение не скрестными шагами, то сначала он делает шаг ногой, стоящей ближе к направлению броска, а другую подтягивает к ней, затем делает еще раз шаг в сторону первой ногой и одновременно отталкивается. В то время как при скрестных шагах вратарь выполняет отталкивание одновременно со вторым шагом, при приставных шагах в сторону он может оттолкнуться для прыжка лишь одновременно с третьим шагом.



Рис. 206

После того как вратарь занял положение готовности, продольные оси его стоп поворачиваются в сторону броска, чтобы быстрее и эффективнее выполнить следующее движение — отталкивание.



Рис. 207

При отталкивании вес тела переносится со стоящей дальше от направления броска ноги на другую, сильно согнутую в колене. В это время туловище также немного повернуто в сторону броска. Одновременно с началом отталкивания руки выбрасываются в направлении броска, к мячу. Колено толчковой ноги энергично выпрямляется, а колени другой поднимается в направлении отталкивания (рис. 207).

Длина полета зависит от силы отталкивания. Во время полета колени немного согнуты и расслаблены. Руки на уровне головы, слегка согнуты в локтях и вытянуты в направлении мяча. Туловище повернуто боком к земле. Взгляд пристально следит за мячом (рис. 208).



Рис. 208

Часто мяч отражают в полете. Если полет продолжителен и на вратаря никто не нападает, мяч надо поймать. Если соперник близко, а вратарь не уверен, что сможет взять мяч, будет правильнее его отбить. Стремясь овладеть мячом, надо на его пути поставить по возможности надежное препятствие.

Во время полета, перед самым его окончанием, надо подготовиться к приземлению, смягчить падение. Это до-



Рис. 209

стигается тем, что расположенную ближе к земле согнутую в колене ногу вратарь подтягивает под себя. Сила падения смягчается и в том случае, если при полете мяч подтягивают к себе, сгибая оба локтя (рис. 209). Таким образом, падение смягчается ближней к грунту ногой и рукой, а затем с землей соприкасается и боковая часть туловища.



Рис. 210

После приземления мяч полностью подтягивают к туловищу, затем руками и коленями заслоняют спереди от соперника. Если существует опасность нападения на вратаря, он должен, подтянув руки и ноги, повернуться к сопернику спиной (рис. 210 и 211). Следует помнить, что подобное перекатывание с мячом возможно только перед линией ворот, в противном случае оно закончится голом.

Приземление заканчивается вставанием.

Теперь об отражении в броске низких, полувисоких и высоких мячей.

Бросок на мяч, катящийся по грунту

Наиболее простым и безопасным бросок будет тогда, когда мяч катится на близком расстоянии от вратаря и нет необходимости в отталкивании.

Вратарь падает к земле боком, касаясь ее сначала внешней частью стопы ноги, находящейся внизу, затем — голенью, бедром, боком, боковой частью туловища и, наконец, рукой. Мяч захватывается сзади ладонью нижней руки, а сверху — ладонью верхней (рис. 212).



Рис. 211

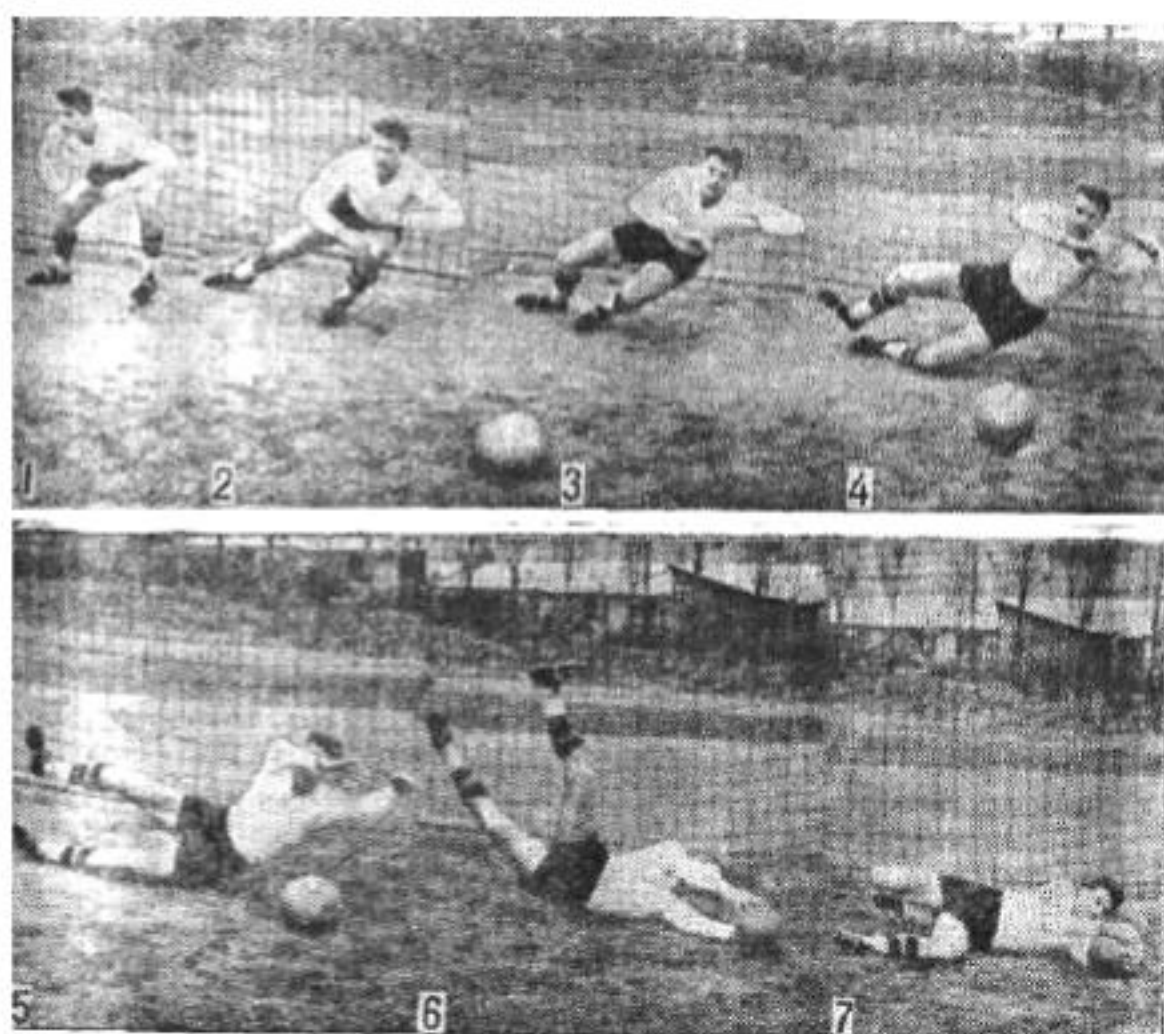


Рис. 212

Выполнение падения после выбегания из ворот затрудняет то обстоятельство, что бросок следует производить так, чтобы тело вратаря оказалось перпендикулярно направлению бега. В этом случае будет поставлено наиболее широкое препятствие на пути мяча (рис. 213). Значительно шире, чем если бы бросок был выполнен вперед головой, что, помимо прочего, и опасно для вратаря.

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей в броске

Нам уже известны способы отражения таких мячей. Поскольку мяч здесь не соприкасается с землей и можно не бояться отскока, мяч удерживается ладонями, как и высокие мячи



Рис. 213

Техника остальных этапов броска (положение готовности, подстраховка взятого мяча, пережат и вставание) уже известна.

Бросок применяется также после выбегания в направлении соперника. В этом случае надо как можно быстрее падать на землю, стремясь помешать сопернику выбить из-под себя мяч в ворота. Частично расходится с уже известной нам техникой бросок в ноги после выбегания из ворот, ибо в момент падения еще нельзя определить направление мяча. Поэтому после падения находящиеся сверху ногу и руку следует немного поднять, чтобы при необходимости летящий над вратарем мяч выбить или ударить рукой или ногой.



Рис. 214

в положении стоя. Во время полета руки вытянуты в направлении мяча перед лицом и немного согнуты в локтях, ладони находятся одна возле другой и повернуты вперед. Большой и указательный пальцы почти соприкасаются. Внутренней стороной ладоней и пальцами, осторожно поворачивая руки в запястьях, преграждают путь мячу.

Подстраховку надо начать по возможности еще в ходе прыжка. Пойманный мяч прижимается руками к телу, и в это же время поднимается колено находящейся внизу ноги. В момент приземления вратаря мяч остается как бы в «гнезде», образованном руками и поднятыми коленями.

При ловле высоких мячей во время приземления некоторые вратари не используют действие находящейся снизу ноги, смягчающей удар при падении. Для хорошо тренированного, опытного, ловкого вратаря это не страшно. Такие вратари высоко прыгают и приземление смягчают тем, что вначале опускаются на локти, затем на плечи, а позднее на бок. Но надо подчеркнуть, что этот способ защиты, не опасаясь травм, могут применять лишь хорошо физически подготовленные вратари, надежно берущие мяч (рис. 214).

Разница между двумя видами бросков показана на рис. 206—211 и 214.

Обучение броскам

Как мы уже установили, бросок — один из наиболее сложных элементов футбольной техники. Необходима большая практика, чтобы вратари могли правильно и безопасно выполнять его.

Техника броска связана с серьезным риском. Вратарь, не подготовленный физически и психологически, не должен применять наиболее трудные виды бросков (например, ловлю высоких мячей в броске).

Обучению вратаря броску должны предшествовать упражнения на развитие ловкости, силы, прыгучести, смелости. Среди них обязательны перевороты вперед и назад (кувырки), длинный кувырок, переворот через голову, подъем разгибом, переворот в сторону и вперед на руках, возможно, и назад; различные упражнения на гимнастических снарядах и батуте. Эти упражнения приучат будущего вратаря к полетам, научат управлять своим телом в воздухе. Привыкнет он и к приземлению. Вначале падение на землю вызывает болевые ощущения, но со временем ученик закаляется и овладевает умением ловко падать.

Когда вратарь перестает бояться падений на землю, хорошо ориентируется в воздухе в сложных ситуациях полетов, поворотов и прыжков, можно переходить к обучению броскам, постепенно усложняя задачи. Вначале разучивается падение на месте, затем — в ходе движения в сторону. После этого можно перейти к броскам в соединении с полетом.

Условия обучения броскам следует облегчить: первые упражнения проделывать в толстой рубашке, в брюках с мягкими прокладками, в наколенниках и налокотниках, на мягком, рыхлом грунте.

Первые броски не должны оставлять неприятных ощущений, нередко влекущих за собой чувство неуверенности.

После того как ученик физически подготовлен к выполнению технических приемов, можно переходить к обучению броскам, производимому в следующем порядке:

1) обучающийся встает на оба колена, в руках мяч. Из этого положения он должен выполнить падение на бок (начиная с бедер); руки при этом вытянуты, ладони сжимают мяч сзади и сверху;

2) вратарь выполняет падение из положения на корточках. Мяч держит как и в предыдущем упражнении;

3) то же, что и в упражнении 2, но после падения мяч подтягивается к телу. Оба колена подтягиваются для страховки. Из этого положения необходимо как можно быстрее подняться;

4) мяч располагается рядом с туловищем на таком расстоянии, чтобы после падения едва можно было достать его. С коленей, затем из приседа вратарь бросается на мяч, подтягивает его к себе и быстро встает на ноги;

5) упражнение 4 выполняется из основной стойки;

6) падение производится из основной стойки при передвижении в сторону, после 1—2 шагов в сторону или перекрестных шагов. Мяч ставится в 4—6 м в стороне от вратаря;

7) мяч, посланный прямо в ворота по земле на расстоянии 2—3 м в стороне от вратаря, тот забирает в броске;

8) лежащий в 2—3 м сбоку мяч нужно взять в броске, предварительно оттолкнувшись от грунта. При падении стараться смягчить удар локтем и находящейся снизу ногой;

9) партнер, стоя примерно в 2 м от вратаря, выпускает из рук мяч так, чтобы он не подсккивал выше 40—50 см. Вратарь занимает положение готовности, а затем, оттолкнувшись с места, в коротком, низком броске берет отскочивший мяч в воздухе.

Вариант упражнения: вратарь падает на лежащий мяч, как бы накрывая его и защищая от соперника. Необходимо упражняться и в быстром вставании после броска;

10) вратарь подбрасывает мяч в направлении штанги и после первого падения его на землю бросается и ловит;

11) то же, что в упражнении 10, но мяч надо поймать перед тем, как он упадет на землю. В упражнении, естественно, мяч надо подбросить немного выше, чтобы осталось время для броска;

12) партнер, стоя против вратаря, бросает мячи на различной высоте. Вначале мяч посылается с расстояния 8—10 м, чтобы у вратаря было время точно выполнить бросок. По мере освоения вратарем броска расстояние, с которого посылается мяч, сокращается;

13) произвольное выполнение броска с ловлей посланного в ворота мяча.

Перечисленные выше упражнения, естественно, надо проделывать в обе стороны. Каждое из них выполняется сначала на вскопанном песке, сухой траве, только потом обучаемые переходят к броскам в воротах.

Ошибки при выполнении броска

1. Некоторые вратари приземляются не боком, а на живот. Эта ошибка исходит из устаревшего способа защиты, с одной стороны, ненадежного (мяч под животом может проскользнуть в ворота), а с другой — и опасного (падая на мяч с большой высоты грудью или животом, вратарь может получить травму).

2. Бросок производится в сторону штанги, что связано с опасностью удара о штангу. Отталкивание надо начинать перед линией ворот; полет по возможности должен быть направлен под небольшим углом вперед. Это хорошо еще и потому, что так легче закрыть угол ворот.

3. При ловле катящихся по земле мячей мяч накрывают ладонями только сверху. Если ладони опустятся на мяч несвоевременно, он проскользнет под руками, так как позади него нет дополнительной поверхности. Ошибочно также держать мяч ладонями только сзади. В этом случае, особенно если грунт неровный, мяч может отскочить. А поскольку вратарь лежит, снова взять отскочивший мяч очень трудно.

4. Некоторые вратари ради внешнего эффекта не стремятся во время приземления смягчить удар руками и ногами. В результате тело падает с большой силой, что приводит к травмам.

5. После броска вратари долго остаются на земле, тогда как необходимо как можно быстрее подняться и отправить мяч в поле.

Отбивание мяча

Мы уже установили, что самый надежный метод защиты, когда вратарь забирает мяч в руки. Однако сделать это он не всегда в состоянии. Подчас нет времени для подготовки к приему мяча. Нередко он летит на таком расстоянии от вратаря, что взять его просто физически невозможно. А бывают положения, когда надежно овладеть мячом нельзя из-за того, что он скользкий, или соперник может напасть, рассчитывая на ошибку при ловле мяча. Часто мяч посылают в ворота с очень близкого расстояния. Такие мячи чаще всего вратарь может отразить только интуитивно.

Отбивание мяча — один из дополнительных элементов техники вратаря. Производится оно любой частью руки, чаще всего пальцами, ладонями и кулаками.

Пальцами вратари отражают мяч, когда бросок «короткий», т. е. нет другого выхода. В этом случае мяч отводится в безопасном направлении слегка согнутыми пальцами. Обычно пальцами отбивают мячи, идущие в угол и под перекладину.

Чаще всего отбивание мяча пальцами объединяют с броском. Если мяч летит ниже уровня броска, некоторые вратари вытягивают к нему руку, находящуюся внизу, если же выше, — то руку, находящуюся сверху. Вытянутая от плеча рука, расположенная ближе к мячу, позволяет легче забрать его. Бросок «удлинняется».

Отбивание мяча пальцами можно применять только в крайних случаях: пальцы довольно слабы и не всегда могут изменить направление полета мяча, посланного сильным ударом. При этом способе защиты часты травмы.

Но в одном случае использование этого способа весьма желательно — в дождливую погоду, когда поверхность мяча скользкая и захват его ненадежен. Мяч, идущий с большой силой под перекладину, брать в руки не рекомендуется. Удар можно отразить, если руки держать рядом, одна несколько сзади другой, пальцы почти сжаты, локти, пружинисто разгибаясь, выталкивают мяч вверх, над воротами. Часто вратари выполняют этот прием одной рукой. При перебрасывании мяча через перекладину ворот надо стремиться, чтобы рука коснулась его за 30—40 см перед линией ворот (рис. 215), в противном случае мяч может отскочить под перекладину.

Более эффективно отбивание мяча ладонями, когда он сталкивается с нижней частью ладоней, т. е. у запястий. Это относительно крепкая поверхность, позволяющая надежно отбивать мячи, посланные даже с большой силой. Более осторожные вратари сжимают руки в кулаки и отбивают мяч внутренней поверхностью кулаков, по возможности в направлении боковых линий. Недостаток выбивания кулаками: неровной поверхностью трудно управлять мячом, укорачивается и длина броска. А ведь часто 4—5 см могут быть при броске решающими.

При неожиданном сильном ударе по воротам, когда нет времени для подготовки к приему мяча, он может быть выбит и предплечьем и частью руки около локтя.



Рис. 215

Подводя итоги сказанному, надо еще раз отметить, что отбивание мяча — не первостепенное защитное оружие вратаря. К нему прибегают лишь в том случае, когда нет возможности взять мяч.

Обучение отбиванию мяча

В создании последовательной методики обучения отбиванию мяча (учитывая индивидуальное исполнение техники) нет необходимости. Нет необходимости в более подробном изучении отбивания и потому, что к этому времени вратари уже бывают хорошо знакомы с техникой броска. А ведь отбивание боковых мячей связано с броском. Следовательно, вратари уже знакомы со всем самым трудным.

При обучении вратарь сначала упражняется в отбивании и перекидывании за перекладину мячей, которые бросает стоящий в 10—12 м напротив партнер. Сперва упражнение выполняется без соперника, а затем при помехах соперника.

Позднее мяч направляют в ворота немного в сторону, чтобы вратарь при движении в сторону или после такого движения отбивал мяч.

После этого можно перейти к отбиванию мяча, направленного в сторону в броске, используя ладони или кулаки. На более поздней стадии перед вратарем ставится задача — отбить мяч в заранее указанном направлении.

В конце продельваются наиболее сложные упражнения по отбиванию мячей. Посланные сильно и с небольшого расстояния мячи следует по возможности отбивать в определенном направлении. В этих упражнениях один-два нападающих стоят перед воротами и с ходу посылают в них отбитый вратарем мяч. А вратарь стремится отбить мяч в такое место, откуда нападающие не смогут сразу же снова пробить по воротам.

Ошибки при отбивании мяча

1. Некоторые вратари отражают мячи с линии ворот. В результате мяч может легко оказаться в сетке. Поэтому будет правильнее встать в 30—50 см перед линией ворот.

2. Вратарь после отбивания мяча в броске долго остается на земле и с опозданием вновь занимает позицию готовности.

3. Вратари отбивают мяч, не учитывая положения соперника. Если есть возможность, мяч надо перекидывать через ворота или к боковым линиям. Этим можно предотвратить новое нападение соперника.

Игра вратаря ногами

Как и отбивание мяча кулаками, защиту ногами следует применять только в вынужденной



Рис. 216

ситуации. Например, низкий мяч, посланный с близкого расстояния, вратари, обладающие хорошими рефлексам, отражают ногами (рис. 216).

Часто вратарь вынужден вмешиваться в игру за линией штрафной площади. Если он при этом дотронется до мяча руками, судья назначит штрафной удар. Поэтому лучше отбить его ногой. Лишь когда вратарь не уверен, что сможет надежно выбить мяч ногой, он должен взять его руками.

В момент вмешательства в игру у вратаря обычно нет времени для выбора способа удара по мячу. Однако, если возможно, надо ударить по нему внутренней частью стопы, чтобы более точно и надежно направить его.

Удар мяча рукой о землю и ведение его ногой

Пойманный мяч надо по возможности в наиболее короткий срок направить в поле ногой или выкатить (выбросить) руками. Однако сделать это не всегда бывает возможно, а с тактической точки зрения — и невыгодно (например, партнеры занимают плохую позицию или не готовы к продолжению игры). Тогда с выбиванием мяча в поле следует некоторое время подождать.

Раньше вратари перед выбрасыванием или выбиванием мяча в поле били им о землю и таким образом выигрывали время, а при выбегании — пространство.

По последним правилам после 4 шагов или одного удара о землю вратарь должен сразу послать мяч в поле или опустить его на землю и вести ногами, прежде чем послать в поле.

Удары мяча о землю рукой и ведение его ногой (вместе с выбрасыванием) — элементы техники футбола, ограниченные правилами. Как предписывают правила, после удара мяча о землю или ведения ногами должно следовать выбивание (выбрасывание) или вратарь опускает мяч на землю и ведет его только ногами. Если же вратарь в последнем случае не пошлет мяч в поле ногами, он может взять его еще раз руками, но затем непременно в течение новых 4 шагов обязан послать мяч в поле.

Техника удара мяча о землю не сложна. Вратарь держит мяч двумя руками перед собой. Расслабленные пальцы одной руки придерживают мяч сверху, а другой поддерживают снизу или сбоку. Лежащая сверху рука сильным движением запястья бьет мяч о землю в тот момент, когда про-



Рис. 217

отивоположная нога делает шаг вперед. Отскочивший затем мяч почти при том же положении рук вратарь снова берет в руки. Необходимо стремиться ударять мячом о землю с дальней стороны от соперника. Это позволяет вратарю прикрыть мяч телом (рис. 217).

Во время ударов мячом о землю вратарь слегка наклоняется вперед, чтобы держать мяч как можно ближе к земле и как можно меньше отпускать его от себя. В момент ударов вратарь внимательно следит за мячом, а держа его в руках, смотрит на поле.

Ведение мяча ногами вратарь выполняет так же, как и полевые игроки.

Обучение ударам мяча о землю не требует специального объяснения.

НАСТУПАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

Выкатывание мяча

Выкатывание мяча в современной стремительной контраступательной игре — один из важных технических элементов игры вратаря. Но дальности посылы мяча оно, конечно, не может соперничать с выбиванием. Однако его можно быстрее и точнее применить на небольшие расстояния. Преимущество выкатывания и в том, что катящийся мяч легче может быть передан вратарем игрокам.

Техника выкатывания мяча

Вратарь держит мяч двумя руками на уровне бедер. Ладонь выполняющей выкат руки поддерживает мяч снизу, ладонь другой руки — сверху. Пальцы расслаблены и разжаты.

Выкатывание мяча начинается с места, одновременно с шагом вперед ногой, противоположной бросающей руке. Держа мяч в руке, вратарь отводит ее немного за туловище — делает замах. Локоть полностью выпрямляется. В это время другая рука уже не поддерживает мяч, а находится перед телом. Верхнюю часть туловища вратарь сильно наклоняет вперед.

В начале замаха вес тела постепенно переносится на стоящую впереди ногу. Взмах рукой вперед резко убыстряется. Мяч выпускается, когда вытянутая рука находится в почти вертикальном положении; предплечье и кисть как бы сопровождают его. Затем локоть сгибается и предплечье взлетает кверху.

Во время броска глазами следят за целью, куда направлен мяч (рис. 218).

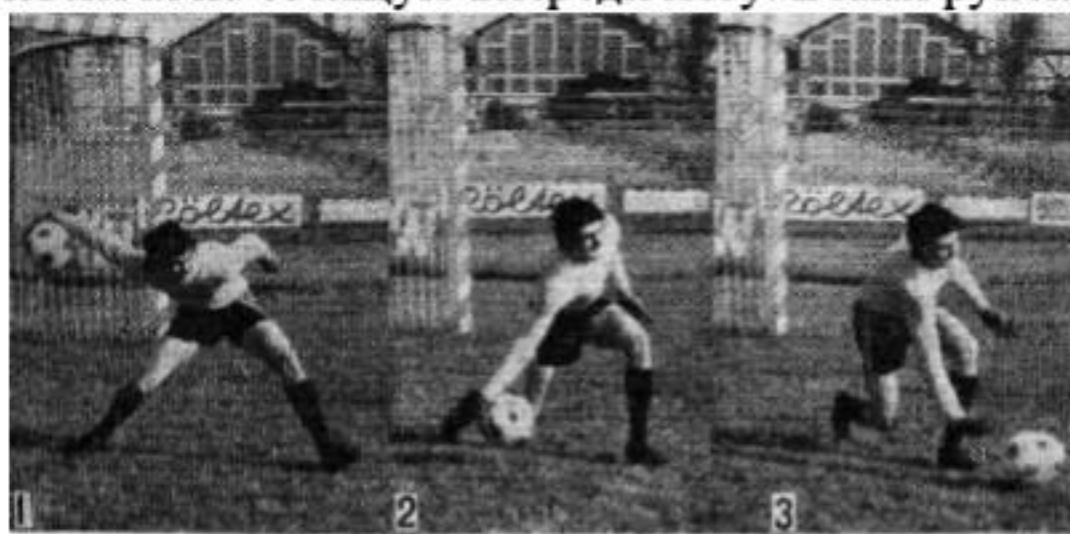


Рис. 218

Обучение выкатыванию мяча

Выполняется выкатывание сначала с места, а затем с разбега. Позднее задания постепенно усложняются. Мяч выкатывается к неподвижной и движущейся (к бегущему игроку) целям, затем упражнение выполняется при помехе соперника.

Ошибки при выкатывании мяча

Техника выкатывания очень проста, и технических ошибок почти не бывает, но зато часты тактические.

Так, у некоторых вратарей бросающая рука поздно выпускает мяч, отчего он летит по дуге. Если же рука выпустит мяч слишком рано, он, ударившись о землю, начинает отскакивать. В обоих случаях затрудняется положение партнера, ожидающего мяча, и преимущества выкатывания не используются.

Выбрасывание мяча

Выбрасывание может осуществляться и на большие расстояния. Преимущество этого приема в сравнении, например, с выбиванием состоит в том, что мяч может быть послан в игру более точно и быстро, а в сравнении с выкатыванием — в том, что мяч может быть послан дальше. Но по точности и скорости выполнения, особенно с точки зрения приема мяча, выкатывание эффективнее выбрасывания.

Техника выбрасывания мяча

Выбрасывание мяча может быть выполнено многочисленными способами. При одном способе мяч выбрасывается из-за туловища с уровня головы, при другом — движением, напоминающим движение дискобола или забрасывающего удочку рыбака.

Большинство вратарей применяют первый способ.

Вратарь поднимает мяч примерно на высоту головы, поддерживая его сзади умеренно разжатыми пальцами и ладонью. При поднимании мяча на уровень головы вес тела сосредоточен на отставленной назад ноге.

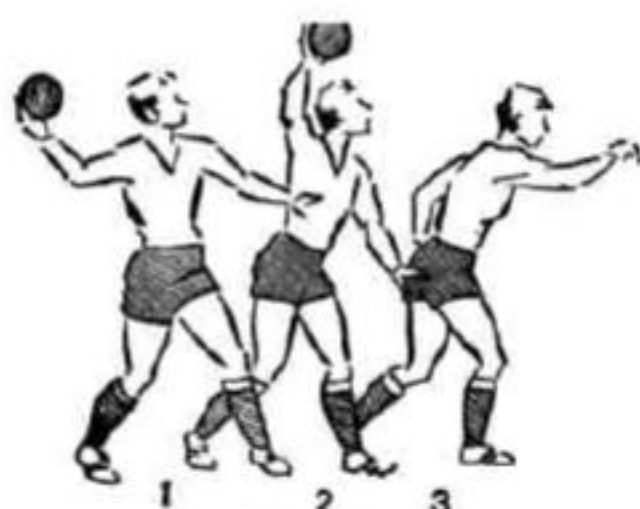


Рис. 219

Движение начинает бросающая рука. Противоположная ей нога впереди. Другая рука при отводе мяча назад выпускает его, опускается и остается расслабленной перед грудью. После этого бросающая рука подается вперед, в то же время предплечье быстро опускается вперед и вниз (рис. 219). Перед выбрасыванием с помощью мощных движений кисти производится последнее выталкивание мяча; таким образом обеспечивается точное направление выбрасывания мяча.

В момент выбрасывания мяча вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем, «проводя» мяч, спортсмен переступает вперед ногой, которая до того находилась сзади. Если вратарь хочет увеличить силу и расстояние выбрасывания, он должен бедро в момент «втягивания» повернуть в направлении выбрасываемого мяча. Глазами при выбрасывании (как и при выбивании) следят за целью, в которую посылается мяч.

Обучение выбрасыванию мяча

Выбрасывание сначала выполняется с места, затем во время бега (к концу его) намечается цель, куда производится бросок. Дальность броска постепенно увеличивается. Если вратарь может выбросить мяч на необходимое расстояние, то он начинает посылать его в поле при более сложных обстоятельствах: например, выбрасывает бегущему игроку, а позднее делает это при помехах соперника.

Ошибки при выбрасывании мяча

1. Наибольшее количество технических ошибок при выбрасывании происходит из-за неправильного захвата и держания мяча. В результате в момент выбрасывания мяч выскальзывает из ладоней.
2. Некоторые вратари при выбрасывании мяча держат локти открытыми, что отражается на точности броска.
3. Надо еще раз напомнить, что правила игры не разрешают вратарю держать в руках мяч неограниченное время. Более того, в некоторых случаях (например, при помехе соперника) он вынужден послать в поле катящийся по земле мяч ударом ноги.

Удар от ворот

Введение мяча в игру ногой можно было бы считать наиболее эффективным элементом техники нападения. Однако, как мы уже неоднократно замечали, в современном футболе точность передачи более важна, чем дальность полета мяча. Поэтому большинство вратарей, получив мяч,

стараятся его выбросить, а не выбить. Естественно, это не означает, что удар от ворот ногой не применяется: в определенных тактических положениях он может сослужить хорошую службу. Но вратарь при ударе от ворот должен точно направить мяч, что облегчит игру его товарищам по команде.

Техника удара от ворот

Удар от ворот производится двумя способами: по остановленному мячу (если тот вышел за лицевую линию) и из рук. Последний способ применяется, когда вратарь овладел мячом в штрафной площади. Об ударе от ворот по остановленному мячу мы уже писали. Мы также писали и об ударе от ворот из рук. Здесь мы остановимся на ударах, применяемых вратарями при введении мяча в игру ногой.

Если, вводя мяч в игру, вратарь стремится выбить его подальше, то рекомендуется сильный удар серединой подъема, а если поточнее, — то удар внутренней частью стопы. Этот способ вратари применяют только для посылки мяча партнерам, находящимся вблизи своей штрафной площади.

При ударе от ворот необходимо правильно установить соотношение дальности и точности. Направить мяч в поле надо так, чтобы партнеры могли легко овладеть им. Чтобы удовлетворить этим требованиям, выбивать мяч надо внутренней частью подъема. Мяч может быть послан достаточно точно, на относительно большое расстояние без значительного изменения направления полета.

При ударе из рук находящийся в них мяч надо обязательно прикрыть от стоящего вблизи соперника телом. Этого можно достичь, если держать мяч с дальней от соперника стороны (см. рис. 217). Противоположное плечо выставляется вперед.

Для уменьшения опасности вмешательства со стороны соперника нельзя подбрасывать мяч вверх до выполнения выпрямляющего движения. Это плохая привычка вратарей, стремящихся к внешним эффектам. После того как мяч выпущен из рук, его надо как можно скорее послать в поле. Самое правильное — выпустить мяч из рук примерно с высоты бедер, к ноге, более удаленной от соперника (рис. 220).

При ударе от ворот, когда мяч посылается из рук, необходимо стремиться к точности, дальности и к тому, чтобы мячом мог легко овладеть партнер.

Некоторые вратари выбивают мяч с разбега, ударяя по нему ногой в момент его соприкосновения с грунтом. Преимущество такого удара заключается в том, что мяч летит по не слишком высокой дуге, следовательно, его легче принять. Однако подобный удар имеет и недостатки: с одной стороны, неровность грунта плохо влияет на точность полета мяча, а с другой — имеется больше возможности для вмешательства соперника, ибо, после того как мяч выпущен вратарем из рук перед посылкой в поле, он еще отскакивает от грунта.



Рис. 220

Обучение удару от ворот

При ударе от ворот по неподвижному мячу цель сначала должна быть неподвижной. Позднее ее заменяют футболисты, перемещающиеся в различных направлениях. Когда обучаемый хорошо освоил удар от ворот по неподвижному мячу, можно перейти к удару от ворот с выпуском мяча из рук. Сначала вратарь, стоя на месте, посылает мяч в неподвижную цель на небольшое расстояние. Позднее мяч посылается на большее расстояние при разбеге в 2—3 шага к стоящим на месте, а затем к перемещающимся партнерам. Далее можно перейти к наиболее сложным заданиям: удару от ворот при ведении мяча и при помехах соперника.

Ошибки при ударе от ворот

1. Нельзя перед ударом от ворот подкидывать мяч выше головы. По такому падающему с большой высоты мячу вратарю труднее попасть, и удар от ворот может получиться неточным. Невыгодно слишком высоко подбрасывать мяч еще и потому, что, пока он находится в воздухе, соперник может застать вратаря врасплох и перехватить мяч либо отбить его головой.

2. Нередко вратари забывают прикрывать мяч от соперника, который может напасть на вратаря. Однако причина ошибки кроется не столько в забывчивости, сколько в односторонней подготовке: вратарь может успешно пользоваться лишь одной рукой и ногой, что и приводит к неточному удару от ворот.

3. Вратарь в нарушение правил игры долго держит мяч в руках перед ударом от ворот и в это время не бьет им о землю или не катит по земле.

ВЫНУЖДЕННЫЕ ПРИЕМЫ ВРАТАРЯ

К этим приемам вратари прибегают в неожиданных ситуациях, когда нет возможности и времени применить «классические». В таких случаях вратарь отражает мяч локтями или другой частью тела, иногда даже головой. Технике выполнения этих приемов мы не обучаем. Вратарь с хорошими рефлексами успешно импровизирует при вынужденной защите и успешно справляется со своей задачей.

КОМПЛЕКСНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если обучающиеся освоили несколько технических элементов (даже в простой форме), можно приступать к комплексным упражнениям. Одним из важнейших принципов обучения является выполнение упражнений по освоению определенных элементов не в отрыве друг от друга, а комплексно.

В футболе мы отделяем от других технических элементов только удары ногой, удары головой, вбрасывание, иногда отбор мяча и в некоторой мере технику игры вратаря. Ведение и отбор мяча сами по себе реже встречаются в ходе игры. Обычно они связаны с другими техническими элементами.

При обучении технике футбола мы пользуемся методикой по «расширяющемуся кругу». В данном случае это означает, что при обучении одному из элементов мы, для лучшего освоения, уже в начальной стадии связываем его с другим элементом. Ниже приводятся несколько упражнений по заучиванию технических элементов и их применению на практике. При этом мы не стремимся к полноте изложения, что, принимая во внимание огромный материал технических движений в футболе, было бы невозможно. Упражнения, игры и состязания скорее приводятся в качестве примеров.

Прием мяча — удар

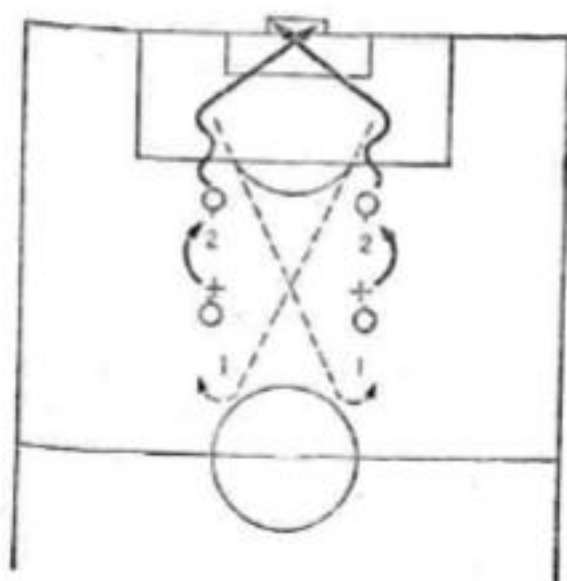


Рис. 221

1. Один из игроков (№ 1) бросает по крутой траектории мяч стоящему в 5—6 м от него партнеру (№ 2), который в полуповороте принимает мяч внутренней частью стопы, затем бежит и, не подправляя мяча, бьет по воротам (рис. 221). Менее подготовленным игрокам можно разрешить перед ударом по воротам подправить мяч. Упражнение продлевается двумя группами со сменой мест.

2. Два игрока ударом ноги посылают друг другу навесной передачей мяч с 30—35 м. Ударившийся о землю после второго отскока мяч футболист переводит голенью перед собой и уже движущийся мяч посылает ногой партнеру, кото-

рый, в свою очередь, делает то же самое (рис. 222).



Рис. 222

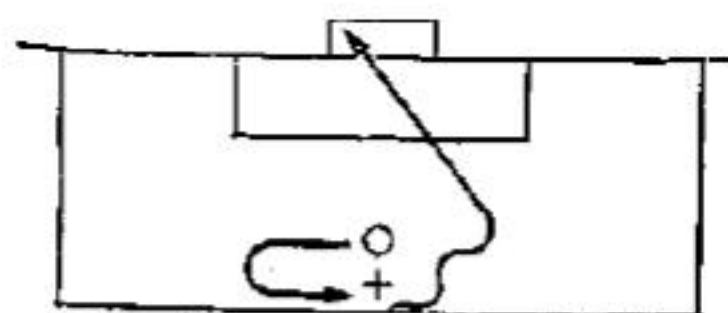


Рис. 223

3. Игрок бросает себе мяч в штрафную площадь, а затем, сделав полуповорот, останавливает его внешней частью подъема и, по возможности не подправляя, бьет по воротам (рис. 223). Упражнение будет более интересным, если во время приема мяча игрок громко назовет направление удара.

4. Игрок № 1 бросает мяч с расстояния 5—6 м стоящему напротив игроку № 2, а затем бежит вперед и старается помешать партнеру принять мяч. Игрок № 2 забирает мяч внутренней частью стопы, выполняет четверть поворота и бьет по воротам рядом с соперником (рис. 224).

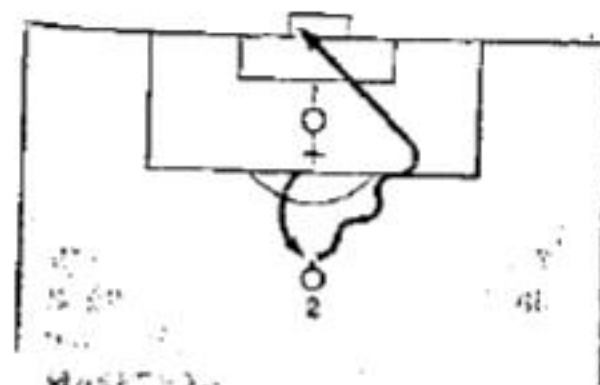


Рис. 224

5. Игрок № 1 накатывает короткой передачей вдоль линии штрафной площади диагональный мяч игроку № 2, стоящему в 18—20 м от ворот. Игрок № 2 набегает на мяч, переводит его внутренней частью стопы перед собой, а затем бьет по воротам (рис. 225). Более подготовленный спортсмен может указать, в каком месте ворот он пошлет

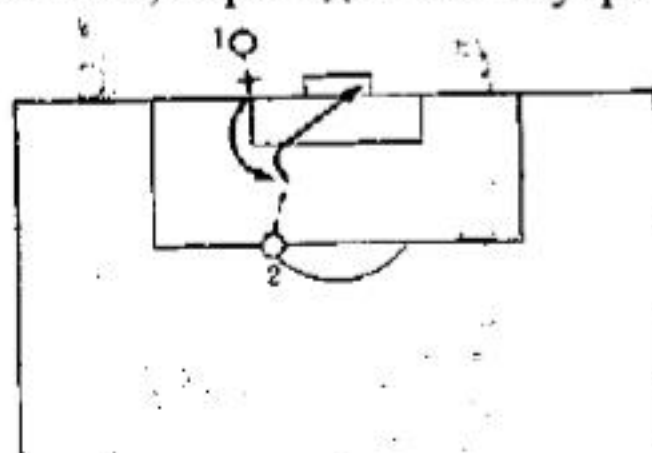
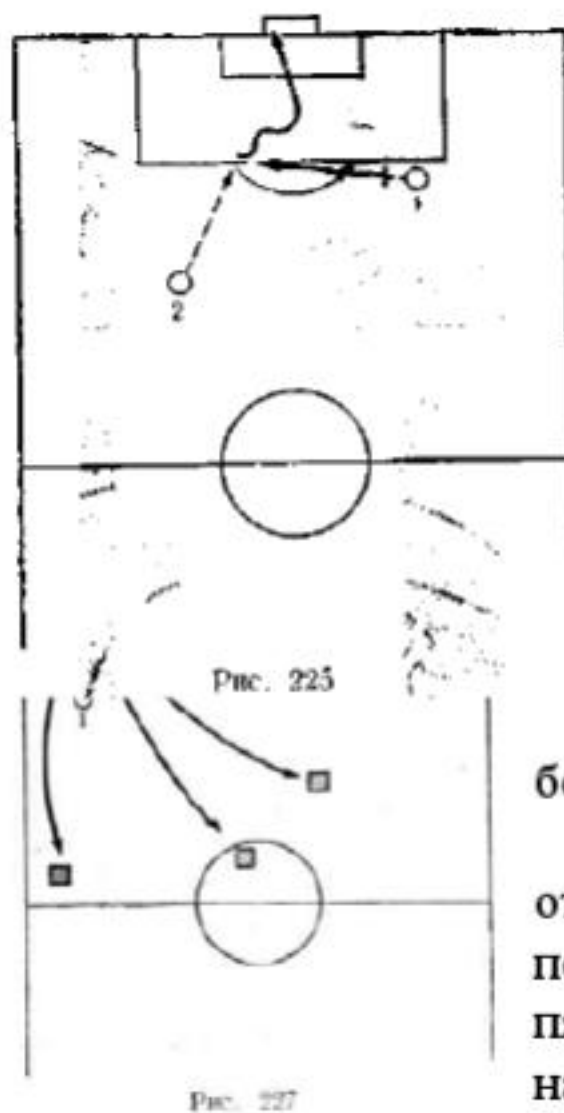


Рис. 225



6. Игрок № 1 бросает от штанги игроку № 2, набегавшему от штрафной площадки, мяч так, чтобы тот упал в 8—10 м от ворот. Игрок № 2 грудью переводит мяч перед собой и перед падением его на землю или в момент соприкосновения с землей бьет по воротам (рис. 226).

7. Игрок № 1 бросает мяч исполняющему роль защитника игроку № 2. Тот принимает мяч грудью и, перед тем как он упадет на землю, выбивает его с ходу в поле к одному из предметов, размещенных в различных точках (рис. 227). Места расположения предметов и игроков время от времени меняются. Неподвижные цели позднее можно заменить подвижными: например, такой целью может стать бегущий футболист.

8. Игрок № 1 бросает мяч игроку № 2 таким образом, чтобы тот мог, отведя назад ногу, подбросить мяч пяткой, а затем направить его в ворота (рис. 228). Ме-

нее подготовленные спортсмены бьют по воротам после того, как мяч отскочил от земли один-два раза. Хорошо подготовленные игроки могут бить по мячу до соприкосновения его с грунтом. Упражнение может усложнить соперник, мешающий выполнению задания.

9. Вратарь или находящийся в 4—5 м от ворот игрок бросает мяч стоящему в 7—8 м против ворот игроку № 2, а тот пяткой подбрасывает мяч и бьет по воротам. При выполнении упражнения хорошо подготовленными игроками вратарь после броска мяча бежит вперед и мешает выполнить удар по воротам (рис. 229).

10. Игроки расположены как на рис. 230, в 4—5 м один от другого. Игрок № 1 внутренней частью стопы передает по воздуху мяч стоящему в середине № 2. Тот принимает мяч грудью, выполняет полуповорот, а затем также внутренней частью стопы передает его № 3. Игрок № 3 снова посылает мяч в центр и т. д. Упражнение, естественно, можно изменять, например крайние игроки отбивают мяч головой, игрок в центре принимает его внутренней частью стопы, а головой передает дальше и т. д.

11. Игроки становятся в затылок на расстоянии 4—6 м друг от друга (рис. 231). Первый в ряду поворачивается лицом ко второму и бросает или посылает ему мяч по воздуху. Второй принимает мяч сначала грудью, головой или внутренней частью стопы, затем серединой подъема отбивает мяч через голову стоящему сзади игроку и т. д. Выполняющий задание игрок поворачивается кругом. Последний в ряду получает мяч (берет в руки), затем передает его в противоположном направлении повернувшись в это время предпоследнему в ряду игроку и т. д.

12. Игроки занимают позиции, как на рис. 232. Расстояние между группами 8—10 м. Игрок

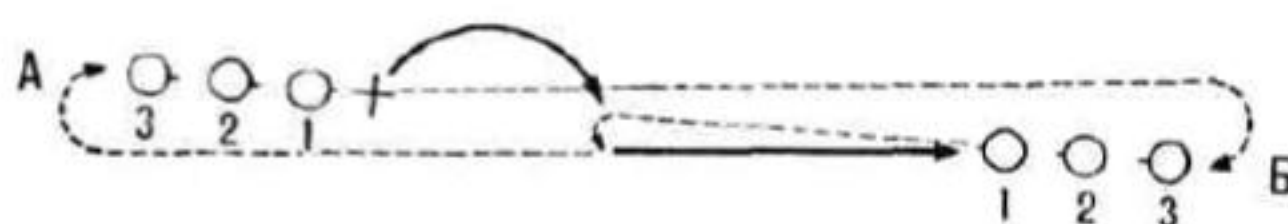
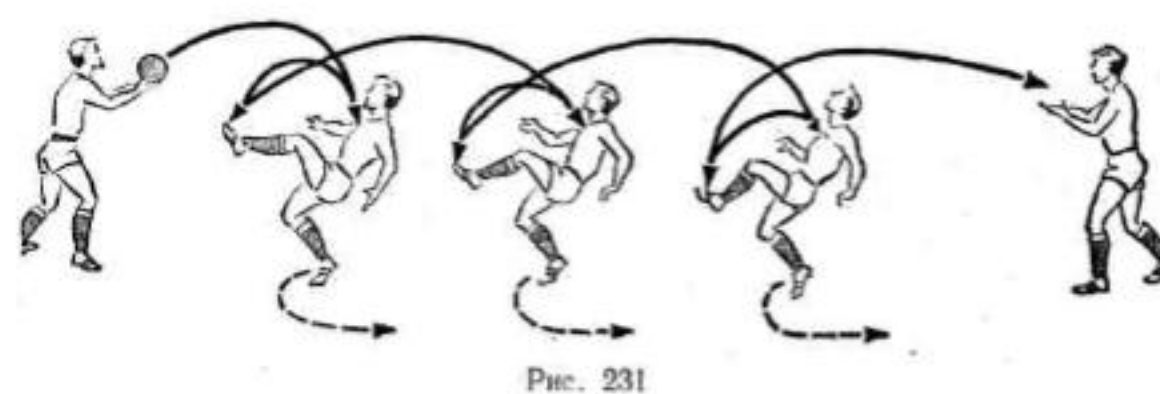
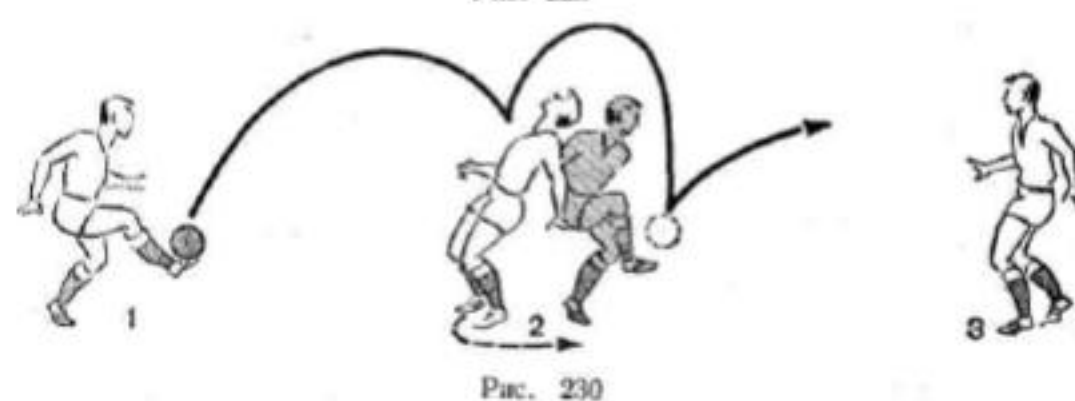
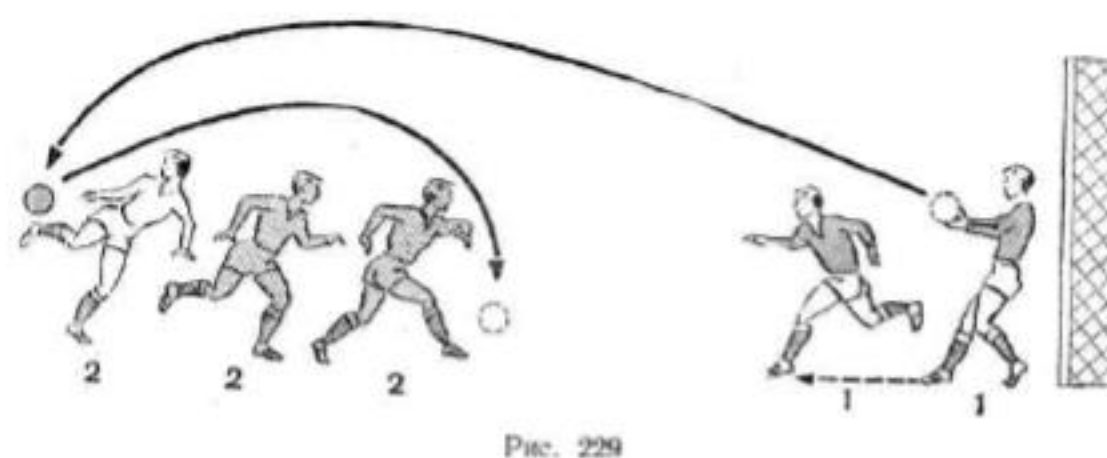
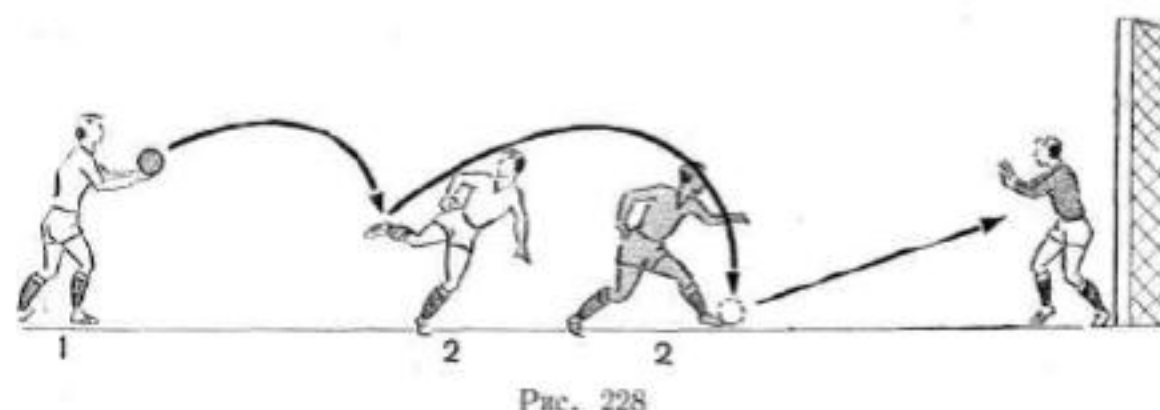


Рис. 232

А₁ руками бросает навесной мяч бегущему вперед игроку В₁. Тот решительно (головой, грудью) принимает мяч, выполняет полуповорот и, перед тем как мяч коснется грунта, передает его внутренней частью стопы пробежавшему за это время вперед игроку В₂.



Бросающий мяч и выполняющий упражнение игроки бегут в конец противоположных рядов. Затем мяч бросает игрок Б₂, а игрок А₂ выполняет описанное выше упражнение и т. д.

Естественно, передача мяча после его приема может производиться и головой. Хорошо подготовленные игроки могут проделывать это упражнение так, чтобы вместо броска футболист с ходу или после приема мяча передавал его головой игроку, набегавшему из противоположного ряда, и т. д. (см. «Принем мяча — удары головой»).

13. Первый игрок ряда А отбивает мяч внутренней частью стопы первому игроку ряда Б. Игрок Б₁ грудью или головой принимает мяч и перед соприкосновением мяча с землей отбивает его внутренней частью стопы второму игроку ряда А. Таким образом упражнение выполняется и дальше. После отбивания мяча игрок бежит в конец противоположного ряда и занимает там место (рис. 233). Расстояние между рядами 6—8 м.

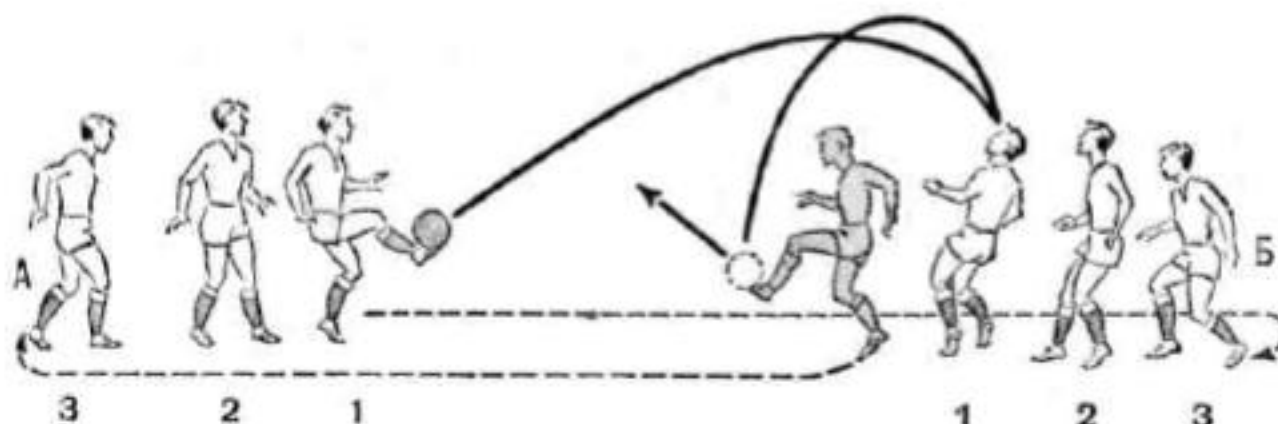


Рис. 233

14. Передача мяча по кругу. Игроки стоят по кругу, один — в центре. Игрок № 1 внутренней частью стопы отбивает мяч по дуге игроку № 7 и сам бежит в центр. Игрок № 7 принимает мяч грудью, головой или бедром, затем отбивает его № 2 и бежит на его место (рис. 234). Таким образом упражнение выполняется и дальше. Радиус круга может быть 6—8 м, в зависимости от числа и подготовленности игроков.

Удар ногой — удар головой

15. Игрок № 1 указанным ему способом посылает мяч к воротам так, чтобы он либо удалялся от ворот, либо приближался к ним. Игрок № 2 начинает разбег с линии штрафной и примерно с 8—10 м бьет по воротам головой, по возможности так, чтобы мяч коснулся земли за 1—1,2 м перед линией ворот (рис. 235).

16. Игрок № 1 бросает мяч № 2, который отбивает его головой в сторону. Игрок № 1 набегает на мяч и с ходу бьет по воротам. Потом упражнение выполняется при помехе

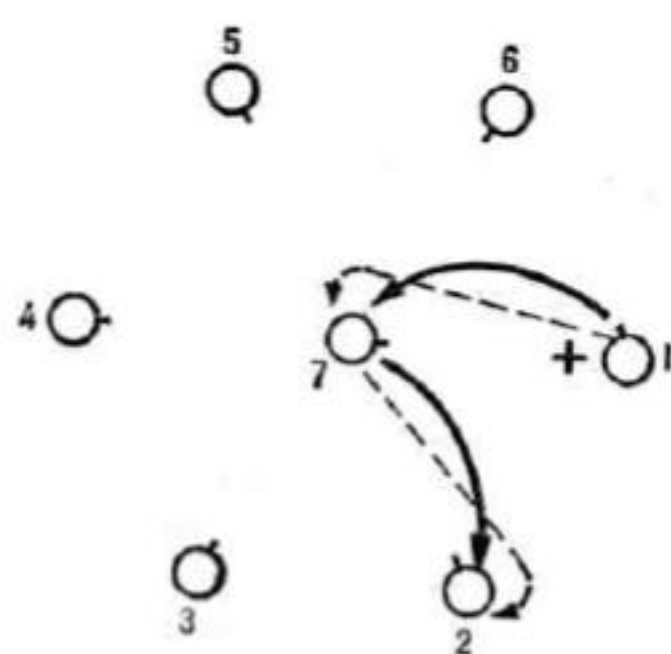


Рис. 234

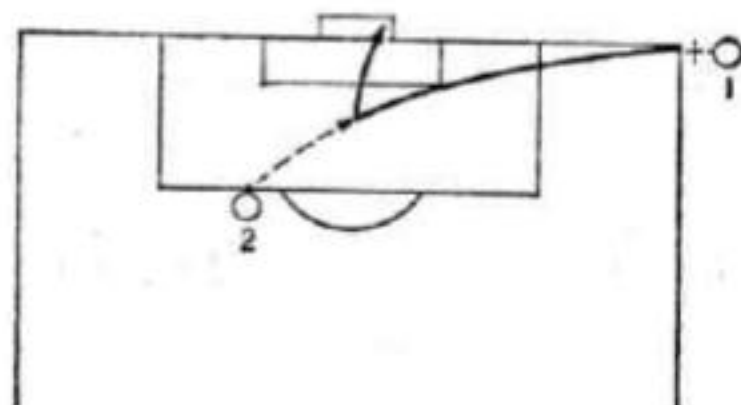


Рис. 235

соперника (рис. 236).

17. Игроки, начиная движение в 20—25 м от ворот, во время бега бьют по мячу головой. В 8—10 м от ворот они бьют по ним заранее обусловленным способом.

18. Упражнение, похожее на предыдущее. Однако теперь игроки во время бега подбрасывают мяч в воздух то одной, то другой ногой, а затем бьют головой по воротам через выбежавшего из них вратаря.

19. Два игрока, начав бег в 16—18 м от ворот, передают друг другу мяч головой. Когда до ворот остается 5 м, один игрок с ходу бьет по ним.

20. Упражнение, похожее на предыдущее. Но теперь два игрока во время бега передают друг другу по воздуху мяч внутренней частью стопы, а затем, в пределах вратарской площадки, один из них, подпрыгнув, бьет по воротам головой.

21. Передача мяча головой и ногами с ударом по воротам (ногами или головой). Упражнения выполняются парами и тройками и заканчиваются заранее задаваемыми ударами по воротам ногами и головой — без смены и со сменой мест.

22. Индивидуальные упражнения для развития ловкости и техники движений. Игрок несколько раз подбрасывает ногой мяч в воздух, а затем, подкинув его более высоко, отбивает головой назад и сразу делает полуповорот. Затем мяч снова подкидывается ногой и т. д. Хорошо под-

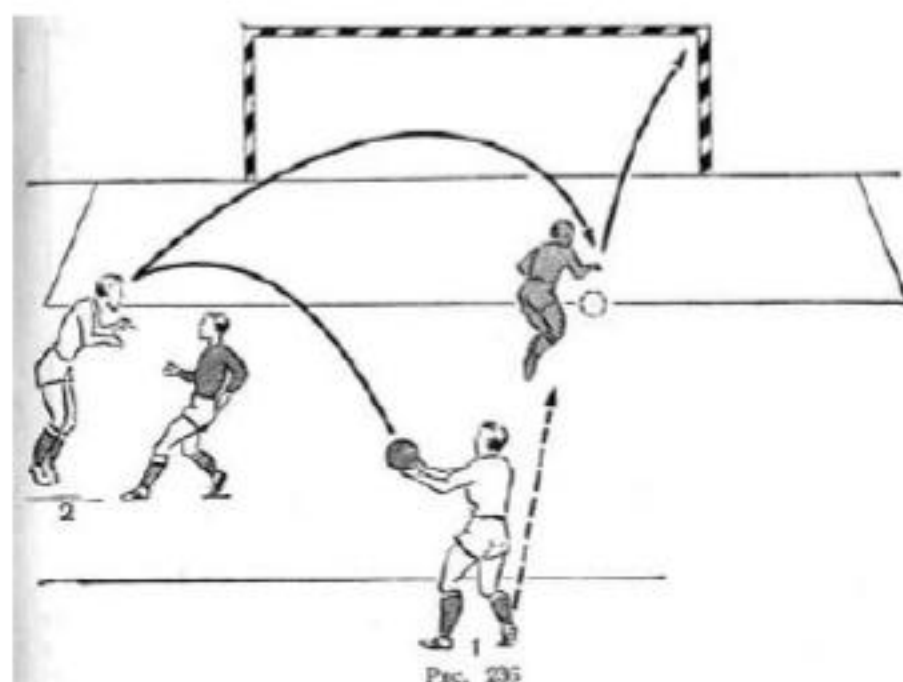


Рис. 236

готовленному игроку можно предложить и такое упражнение: попеременное касание мяча один раз головой, один — ногой.

Ведение мяча — удар

23. Ведение мяча с ударом по воротам. Игрок ведет его по прямой с 25—30 м от ворот, а затем заранее обусловленным или произвольно выбранным видом удара с 10—14 м бьет в определенную часть ворот. Удары производятся как в пустые, так и в защищенные ворота. Если в воротах вратарь, ставить перед игроком особые задачи (например, выполнять удары в тот или другой угол) нет необходимости. Если упражнение проделывается двумя группами (рис. 237), игроки после его выполнения меняются местами, т. е. становятся в конец другой группы, в результате чего ведение мяча и удары по воротам будут производиться обеими ногами.

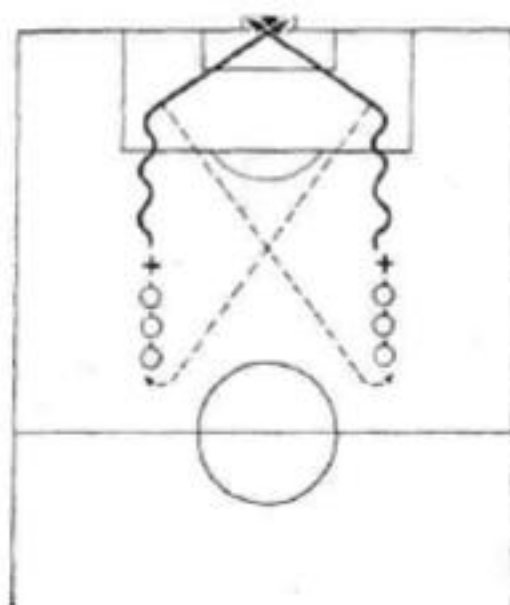


Рис. 237

24. После ведения мяча по прямой, начатого с 10—12 м от ворот при средней скорости бега, нужно с расстояния 5—6 м от ворот вкатить в них мяч рядом с выбежавшим из ворот вратарем (рис. 238). Чтобы упражнение выполнялось непрерывно, надо в воротах поставить двух вратарей, которые будут попеременно выбегать навстречу ведущему мячу.

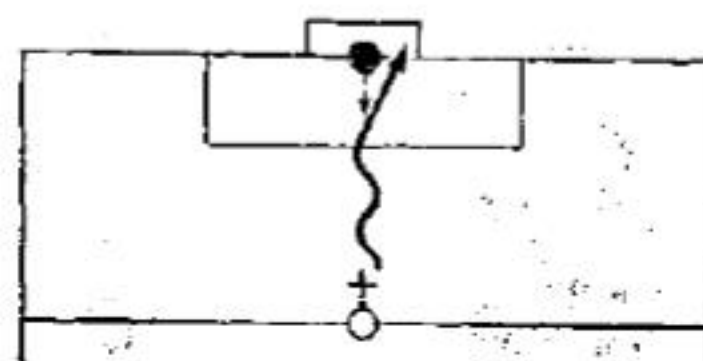


Рис. 238

25. Игроки ведут мяч перед воротами по диагонали, затем, обогнув установленный предмет, бьют по воротам в противоположный угол (рис. 239). Упражнение выполняется в обоих направлениях, поэтому игроки после удара бегут в конец противоположного ряда.

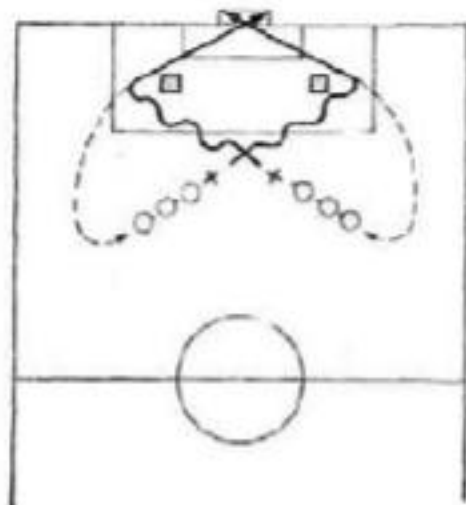


Рис. 239

26. Игрок ведет мяч между препятствиями и, обогнув последнее препятствие, бьет по воротам, стараясь по возможности попасть в противоположный угол их (рис. 240). Упражнение выполняется с обеих сторон, поэтому после каждого удара футболист должен

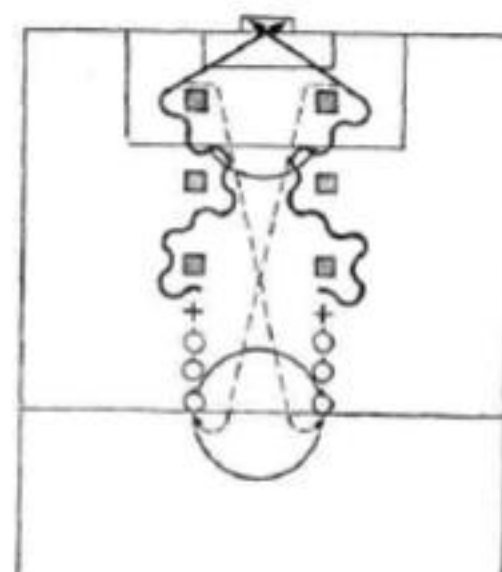


Рис. 240

стать в конец другого ряда или по истечении определенного времени команды меняются местами.

Ведение мяча — финт — удар

27. Игрок №1 ведет мяч к воротам. Игрок №2 бежит сбоку от него. Ведущий мяч спортсмен выполняет финт с наступанием на мяч, затем ведет его дальше и бьет по воротам. Упражнение можно усложнить тем, что вратарь после финта выбежит из ворот, а игрок, ведущий мяч, постарается вкатить его в ворота рядом с вратарем (рис. 241). Для разнообразия упражнение можно выполнить применяя финт с замахом ногой. Позднее игрок выполняет оба финта попеременно по своему желанию.

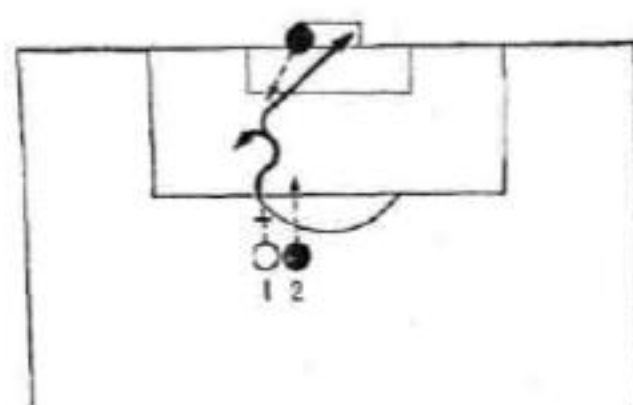


Рис. 241

28. В 10—12 м прямо против ворот устанавливается предмет (рис. 242). Нападающие медленно ведут мяч в направлении его к воротам. Непосредственно перед предметом демонстрируется финт — удержание мяча назад, затем, передвигая мяч в сторону, футболист бьет по воротам. Упражнение может выполняться и против защитника. Вначале тот стоит на месте, а потом медленно бежит вперед. Защитник лишь имитирует отбор мяча и только позднее вмешивается по-настоящему.

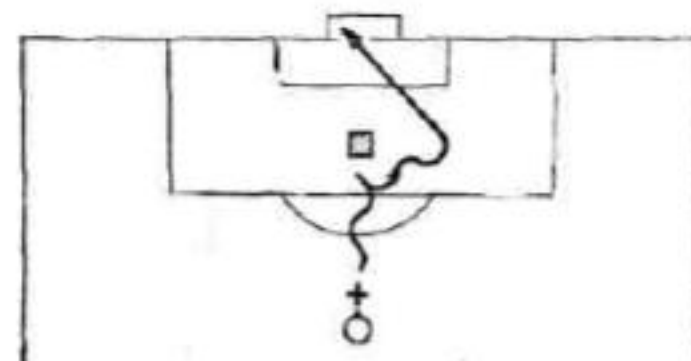


Рис. 242

том ве-

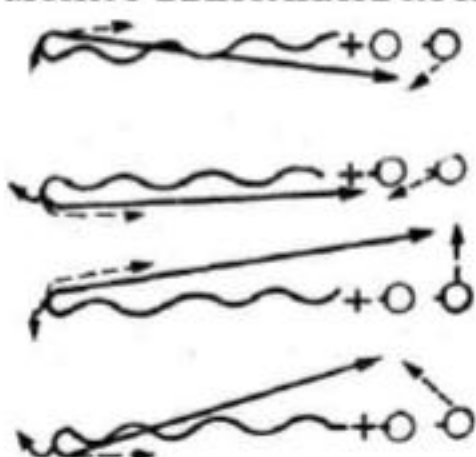


Рис. 243

29. Игроки становятся в две шеренги, как показано на рис. 243. У каждого игрока первой шеренги мяч. По свистку футболисты первой шеренги начинают вести мяч вперед. По новому свистку они резко поворачиваются и выполняют финт с наступанием на мяч, затем посылают его передвинувшемуся за это время с прежнего места партнеру и становятся за его

спиной. Далее описанное упражнение выполняется второй шеренгой. Следует обратить особое внимание на быстрый поворот и передачу мяча, что развивает у игроков умение ориентироваться.

Прием мяча — ведение — удар

30. Игроки образуют группы по три человека, как показано на рис. 244. Игрок № 2 ведет мяч в направлении № 3, стоящего в 16—20 м напротив, затем с половины расстояния передает мяч внутренней частью стопы, а сам бежит на место № 3. Игрок № 3 принимает мяч и дальше поступает подобно № 2, т. е. после нескольких метров ведения мяча передает его № 1. В ходе выполнения упражнения необходимо делать короткие перерывы для отдыха. Упражнение может быть изменено: на каждую сторону становится по два или по три игрока. Таким образом, между ведением мяча, передачами и перебежками игроки будут иметь возможность для более длительного отдыха.



Рис. 244

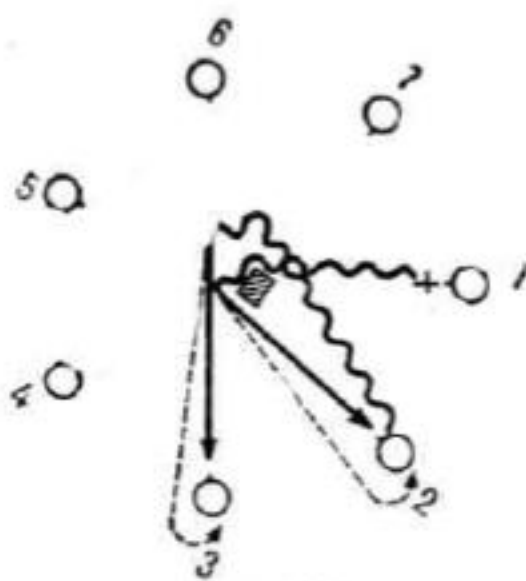


Рис. 245

31. Игроки стоят, образуя круг и повернувшись лицом к центру, где находится предмет (тренировочный костюм, стойка и т. п.). Радиус круга не менее 7—8 м. Игрок № 1 ведет мяч к центру в направлении предмета, обходит его и передает мяч № 2, а сам бежит на его место. Игрок № 2 ведет мяч к центру, затем, обойдя предмет, передает мяч № 3 и занимает его место (рис. 245) и т. д. Упражнение выполняется непрерывно в обоих направлениях.

32. Пять игроков встают по углам квадрата со стороной 8—12 м. В одном из углов — два игрока. Стоящий впереди № 1 начинает упражнение. Внутренней частью стопы он передает мяч № 2 и становится перед своим партнером. Игрок № 2 принимает мяч, обходит стоящего впереди него игрока № 1, передает мяч № 3, после чего перебегают со своего места и встают перед № 3 (рис. 246). Упражнение выполняется без остановки, сначала медленно, а потом все быстрее.

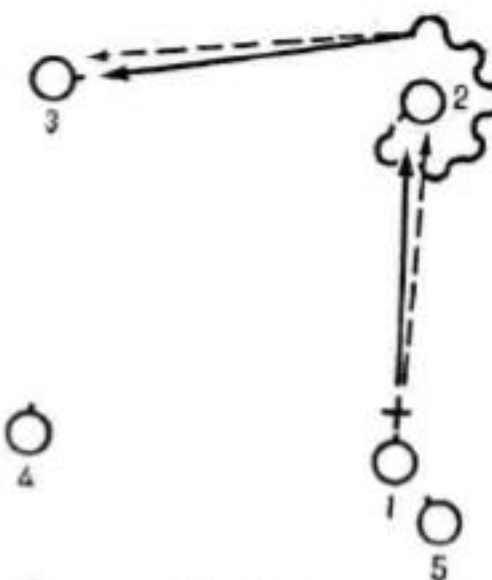


Рис. 246

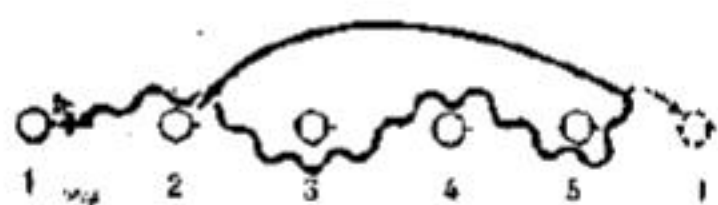


Рис. 247

33. Игроки размещаются, как показано на рис. 247, на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Стоящий сзади ведет мяч по волнообразной линии вперед между игроками, а когда доходит до начала ряда, поворачивается и отбивает мяч игроку, последнему в ряду. После этого он встает в начало ряда. Упражнение можно выполнять, ведя мяч между стоящими или медленно движущимися вперед игроками, а позднее и между бегущими игроками.

Прием мяча — удар головой

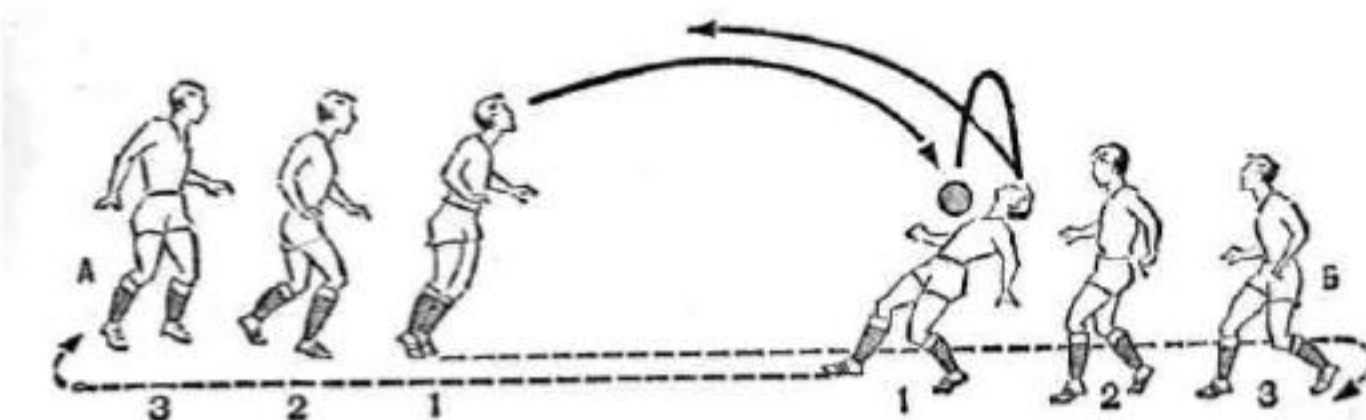


Рис. 248

34. Игроки размещаются как показано на рис. 248. Расстояние между двумя рядами 7—8 м. Первый игрок ряда А посылает головой мяч первому игроку ряда Б, который принимает его на грудь, затем посылает головой второму игроку противоположного ряда. После передачи мяча головой игрок быстро перебегает в конец другого ряда. Необходимо следить, чтобы во время перебежек игроки не сталкивались. Если имеется много мячей, то в одном ряду не должно быть более двух-трех упражняющихся.

35. Размещение, как на рис. 249. Два игрока, стоя в 4—5 м один от другого, передают друг другу мяч головой. Мяч посылается обратно не сразу, а сначала останавливается (тоже головой). Это же упражнение можно выполнять и в движении (вперед, назад и в сторону).



Рис. 249

36. Два игрока стоят в 3—4 м друг против друга. Один из них посылает партнеру мяч головой. Тот принимает его на грудь, а затем передает головой назад. Упражнение

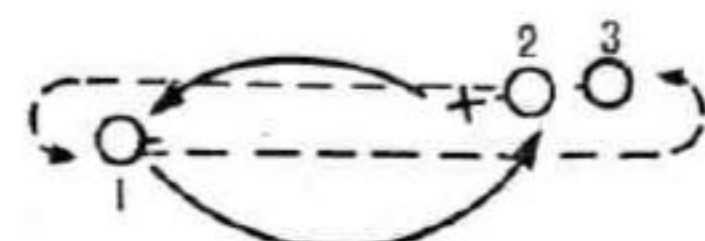


Рис. 250

выполняют непрерывно — сначала стоя на месте, а потом (когда футболисты хорошо освоят этот технический прием) и в ходе движения в сторону, при медленном беге вперед или назад.

37. Игроки размещаются как на рис. 250. Игрок № 2 посылает мяч головой стоящему в 5—6 м напротив игроку № 1, после чего сразу бежит на его место. Игрок № 1 принимает мяч головой, передает его № 3 и бежит на его место. Игрок № 3 делает то же самое, но передает мяч перебе-

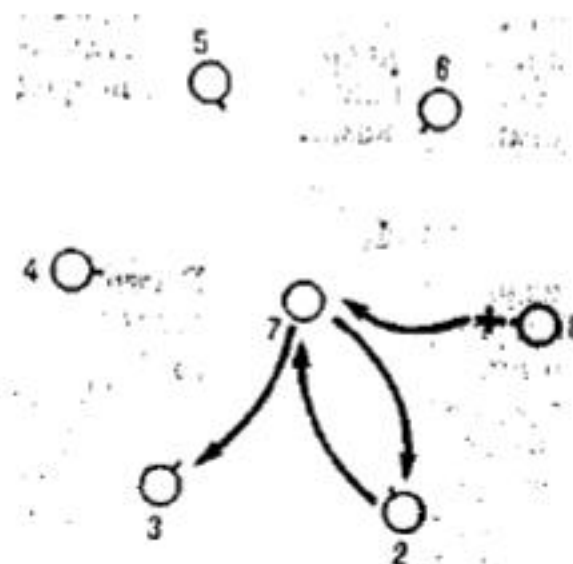


Рис. 251

жавшему в это время игроку № 2 и т. д. 38. Игрок № 1 головой передает мяч стоящему в центре круга № 7, который принимает его грудью или головой, после чего головой передает № 2. Игрок № 2 делает то же самое и посылает мяч в центр (рис. 251) и т. д. Упражнение выполняется непрерывно. Игрока, стоящего в центре, время от времени надо менять. Радиус круга 6—8 м.

Прием мяча — ведение — финт — удар

39. Игроки размещаются в два ряда один против другого (рис.

252). Расстояние между первыми игроками рядов 10—12 м. Первый игрок ряда А ведет мяч вперед, а пер-



Рис. 252

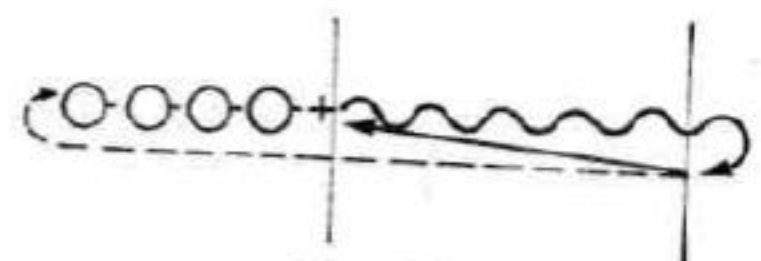


Рис. 253

вый игрок ряда Б — ему навстречу. Ведущий мяч обыгрывает его обманным движением и передает мяч следующему игроку ряда Б (№2). Игроки, окончившие перебежку или ведение, становятся в конец противоположного ряда. Упражнение выполняется непрерывно. Бегущий навстречу игрок вначале не должен мешать выполнению финтов. Позднее можно допустить, чтобы он выставлял ногу в сторону мяча.

40. Игроки становятся в колонну. Мяч ведут до черты, проведенной в 6—8 м от начала ряда. Там демонстрируют финт с наступанием на мяч, а затем, сделав полуповорот, внутренней частью стопы передают мяч следующему игроку, который после приема и остановки мяча делает так же, как было описано выше. После передачи мяча игрок бежит в конец ряда (рис. 253). Упражнение выполняется непрерывно.

Можно организовать его и как соревнование между несколькими колоннами.

41. Семь-восемь игроков образуют круг диаметром 8—12 м. Игрок № 1 быстро ведет мяч к центру круга, где выполняет финт с наступанием на мяч, а затем передает мяч следующему игроку в круге и бежит на его место (рис. 254). Упражнение и дальше продлевается по той же схеме. Более подготовленный игрок может после финта передавать мяч одному из партнеров. Хорошо подготовленные игроки могут также проделывать это движение одновременно, пользуясь двумя мячами.



Рис. 254

Ведение мяча — удар — отбор мяча

42. Нападающий ведет мяч. Рядом, чуть отстав, бежит соперник (рис. 255). В момент удара по воротам защитник пытается выбить мяч подкатом. Игрок, ведущий мяч, может менять темп бега, чем усложнить отбор мяча подкатом. Это упражнение лучше выполнять на скользком, мокром травяном покрытии. Отбирающий мяч должен быть по возможности защитником.

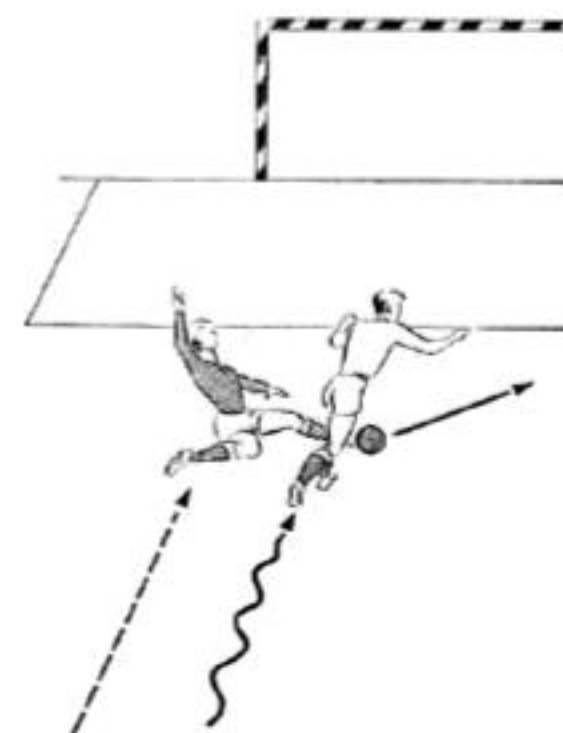


Рис. 255

43. Один из игроков ведет мяч к воротам с 18—20 м. Соперник бежит рядом и стремится, не нарушая правил игры, оттолкнуть его от мяча. Ведущий мяч оказывает сопротивление и старается с линии вратарской площадки вкатить его в угол ворот.

Прием мяча — удар — защита

44. В круг, диаметр которого зависит от числа игроков, становятся все участники. Один из них (по возможности вратарь) занимает место в центре. Игроки медленно бегут в одном направлении. Мяч, брошенный стоящим в центре, футболисты принимают внутренней частью стопы, переводят перед собой и передают обратно в центр. Способ приема и передачи мяча надо оговорить заранее.

Упражнение будет особенно эффективным, если в центре стоят два игрока (вратаря) и бросают мячи бегущим игрокам в двух противоположных направлениях. Таким образом игроки чаще

получают мячи. Естественно, могут быть и другие задания (например, прием мяча на грудь, удары головой, удары ногой и т. п.).

Прием мяча — финт — ведение мяча

45. Два игрока стоят один против другого. Игрок № 1 бросает мяч над головой игрока № 2,

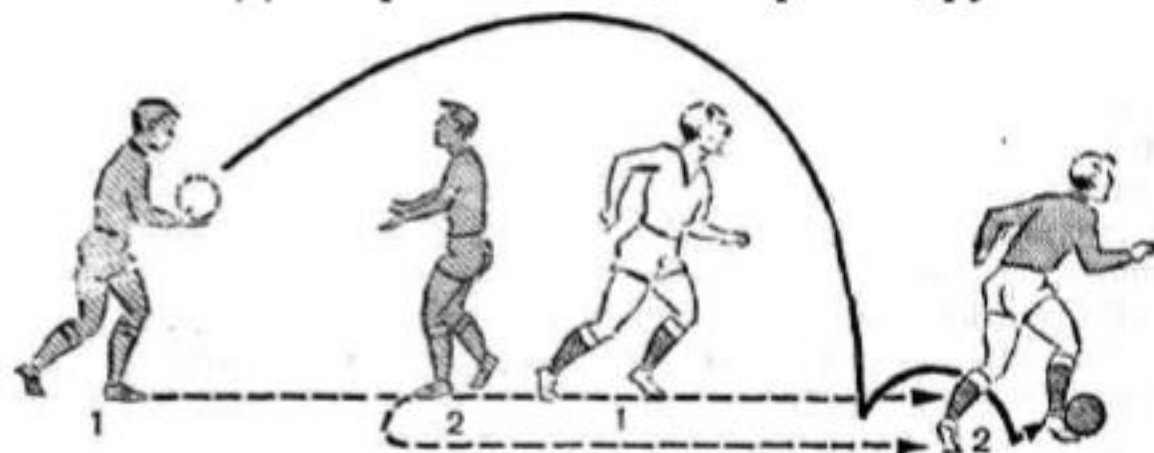


Рис. 256

который после быстрого поворота и второго удара мяча о землю принимает его внутренней частью стопы, а потом, обойдя финтом бегущего на него № 1, ведет мяч на его место (рис. 256). Затем игроки меняются ролями. Расстояние между игроками не должно превышать 3—5 м. Эффективность упражнения можно увеличить, если принимающий мяч в момент броска устре-

мится навстречу бросающему его игроку.

Вбрасывание — прием мяча — финт

46. Два игрока стоят в 10—12 м друг против друга. Один из них выполняет вбрасывание таким образом, чтобы другой после финта туловищем мог принять мяч с воздуха серединой подъема (прием с воздуха). Затем игроки меняются ролями. Более сложный вариант: прием мяча с полуповоротом и финт с наступанием на мяч.

Удар — финт

47. Два игрока становятся в 2—3 м друг от друга (рис. 257). Игрок № 1 катит мяч внутренней частью стопы между расставленными ногами № 2. Игрок № 2 резко поворачивается, бежит за мячом, затем, выполняя финт с наступанием на мяч, поворачивается обратно и катит мяч между расставленными ногами № 1, следующе-

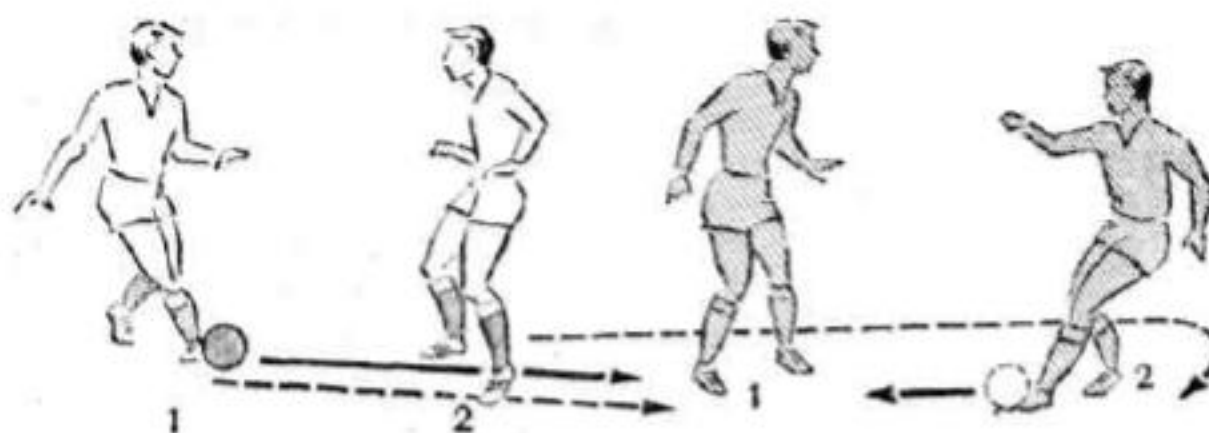


Рис. 257

го за ним. Упражнение продлевается непрерывно. Поскольку игроки постоянно производят различные по темпу движения, не нужно проводить это упражнение более 0,5 — 1 мин.

Вбрасывание — прием мяча — удар

48. Игрок № 1 выполняет вбрасывание в направлении № 2. Игрок № 2 после первого (возможно второго) отскока мяча от земли внешней частью стопы переводит его перед собой, а затем бьет по воротам или по другой (неподвижной либо движущейся) цели (рис. 258). Упражнение можно усложнить, если прием мяча осуществлять при помехе соперника и в направлении, которое он сам избере-

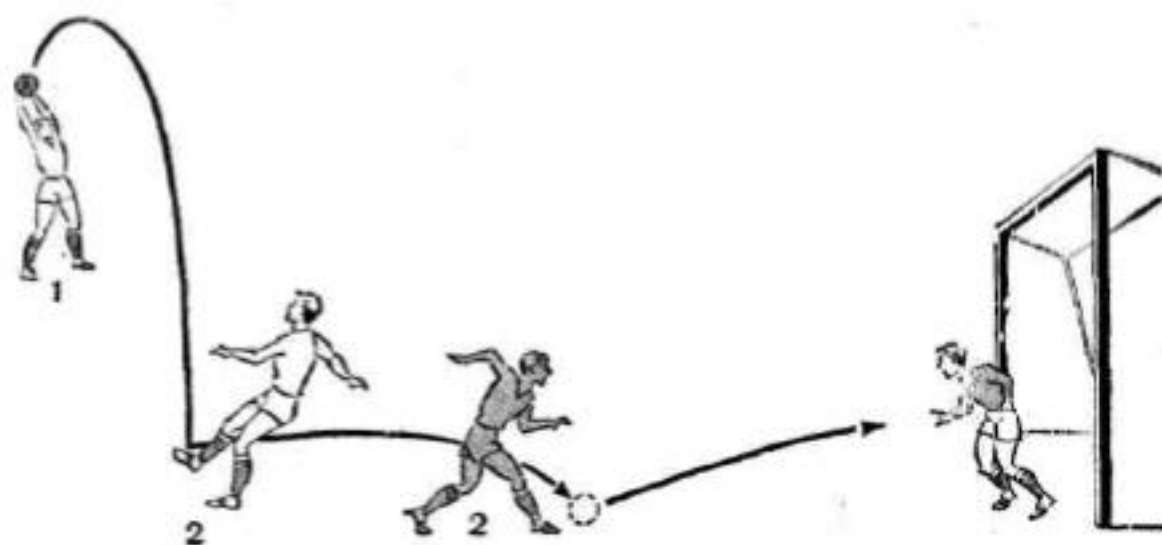


Рис. 258

49. Игрок № 1 выполняет вбрасывание у боковой линии в направлении № 2, который бежит к мячу, но пропускает его около себя. После этого он быстро поворачивается, бежит за мячом и с ходу бьет по воротам (рис. 259).

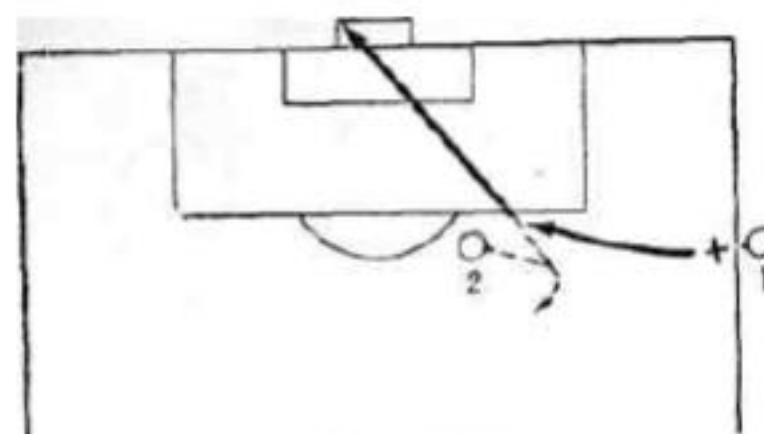


Рис. 259

Ведение мяча — финт — удар ногой — удар головой

50. Игрок № 1 ведет мяч рядом с боковой линией, затем перед линией ворот выполняет финт с наступанием на мяч с полуповоротом. После этого он навешивает мяч на ворота, а игрок № 2, набегая на мяч, забивает его головой (рис. 260). Упражнение может выполняться и при помехе соперника. Время от времени игроки меняются ролями.

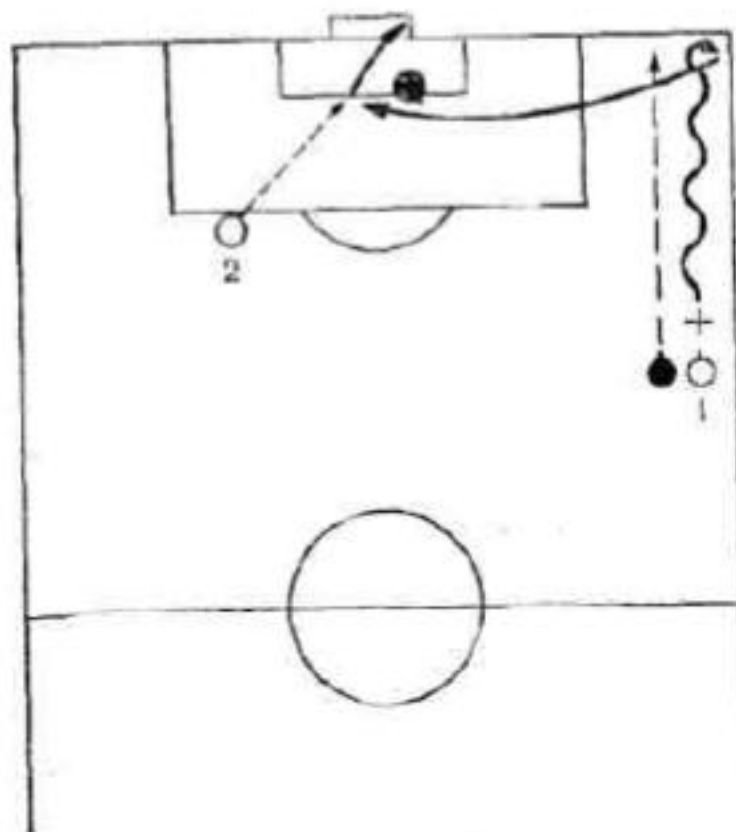


Рис. 260

ОБЩАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ

Последовательность технических элементов необходимо определить таким образом, чтобы по возможности в кратчайший срок обучающиеся могли применять их в игре. Прежде всего их следует ознакомить с ударами и приемом мяча. Если эти элементы в простейшей форме (прием мяча и удары по нему внутренней частью стопы) освоены, обучаемые уже могут

играть в футбол. На этих двух основных элементах и строят обучение технике футбола, соблюдая принцип последовательности.

После приемов и ударов по мячу ногой должны следовать ведение его и финты, а затем удары головой, вбрасывание и, наконец, отбор мяча.

Это, однако, не означает, что начинающим нельзя разрешать играть, пока они, кроме ударов и приемов мяча, не освоили других технических элементов. Интуитивно они бьют по мячу головой, ведут его, более того, выполняют финты, хотя и не лучшим образом. Но планомерную игру без ударов и приемов мяча трудно себе даже представить. Поэтому необходимо обращать внимание на обучение начинающих этим двум техническим элементам в простейшей форме, являющимся основой футбола.

Естественно, речь идет не о том, что обучение отдельным элементам начинается только после полного освоения того или другого элемента. Мы добиваемся истинного прогресса тогда, когда хотя и соблюдаем последовательность в освоении новых элементов в зависимости от их важности, однако выбираем (не забывая о принципе последовательности) и такие разнообразные элементы техники футбола, которым можно обучать параллельно с другими.

Техника игры вратаря занимает особое место в футбольной технике. Освоение основных элементов (ловля и бросок мяча) проводится здесь параллельно с освоением начинающими приема мяча и ударов ногой. Однако уже в это время надо обращать внимание на отбор юных вратарей. Предпочтение отдается тем ребятам, которые обладают необходимыми физическими данными для вратаря и которые хотят играть вратарями. Ученикам 12—14 лет было бы неправильным навязывать специализацию. Они должны осваивать и технику полевых игроков, ибо в дальнейшем знание этих элементов будет им необходимо и в роли вратаря. Кроме того, нужно заботиться о развитии физических качеств кандидатов во вратари, а также об обучении их наиболее важным элементам вратарской техники.

Обучение техническим элементам не должно быть самоцелью, техника должна служить целям футбола — забиванию гола или предотвращению его. Именно поэтому уже в начальном периоде обучения необходимо стремиться уже освоенные технические элементы связывать с другими так, как это происходит во время игры. Например, обучение одному из видов приема мяча связывать с обучением ударам по мячу ногой (или головой), а также ведению мяча.

Освоенные технические элементы необходимо опробовать в действиях против соперника. Полезно также параллельно с обучением техническим элементам объяснять игрокам их тактическое применение. Например, при выполнении во время движения ударов и передач указать, каким образом надо передать мяч бегущему игроку; в начальной стадии обучения ведению следует объяснить, как вести мяч дальше от мешающего игроку соперника, и т. д. В интересах использования

тактических приемов следует, по возможности на каждом занятии или на тренировке, провести тренировочную игру с определенными установками тренера.

Условия обучения технике начинающих надо по возможности облегчать. Так, при ударах по мячу головой использовать более мягкий мяч. С таким мячом обучающийся смелее выполняет упражнение.

Подобным образом можно облегчить и освоение ударов. В этом обычно появляется необходимость, когда ученики бьют по лежащему на земле мячу. Если мяч установить на мягком грунте (на песке), ученики смело бьют по нему. Они не боятся травм и таким образом быстрее освоят правильную технику удара.

Обучение приему мяча проводится со спущенным, мягким мячом. Не будучи упругим, он сильно отскакивает от поверхности. Ученик лучше чувствует движение, значит, быстрее добьется успеха.

Более или менее опасные элементы техники игры вратаря разучиваются на мягком грунте, песке, траве, а при занятиях в зале — на матах.

В связи с облегчениями условий обучения футбольной технике стоит вопрос: какой ногой и в каком направлении ученик должен выполнять движение в первый раз? Конечная цель обучения движениям (в том числе и в футболе) — общая подготовленность. Значит, футболист должен во всех обстоятельствах действовать обеими ногами. Однако при обучении новому движению до его полного освоения это требование можно временно не принимать во внимание. Например, выполнять движение сильнейшей ногой и в направлении, более для него удобном. Когда же создана прочная основа движения, надо выполнять его другой, непривычной к этому ногой или в непривычном направлении. Занятия, на которых футболист обязан действовать обеими ногами и в любом направлении, — неременное требование, предъявляемое к подготовленному игроку!

Лучшему «чувству движения», точному контролю положения мяча в большой мере помогает, если игрок следит взглядом за приближающимся мячом. Начинающим можно разрешить постоянно следить за мячом центральным зрением. Позднее, когда игроки приобретут определенный опыт, надо требовать, чтобы они применяли для этого периферическое зрение. Однако контроль за мячом центральным зрением невозможно полностью устранить даже у хорошо подготовленных игроков.

Степень технической подготовленности в определенной мере отражает и то, насколько быстро может игрок в соответствии с создавшейся обстановкой переключать центральное зрение на периферическое.

Формы занятий обучению технике

При обучении технике футбола, в зависимости от подготовленности игроков, их числа и прочих условий, применяется соответствующая форма проведения занятий, что повышает их результативность. Формы обучения исходят из методики преподавания физического воспитания в школах.

Для обучения технике футбола могут применяться групповые и командные занятия.

Групповые занятия (при этом каждая группа команды выполняет в одно и то же время один и тот же технический элемент) при наличии нескольких мячей — наиболее приемлемая форма занятий. Однако не везде и не всегда есть такие возможности. Поэтому чаще применяются командные занятия: отдельные члены команды, тренируясь одновременно, выполняют различные упражнения.

Командные занятия оправданы при недостатке мячей. В этом случае лишь одна группа игроков (команда) занимается техникой,

а остальные проделывают другие упражнения, например по физической подготовке. В командных занятиях, поскольку преподаватель (тренер) должен наблюдать за выполнением различных упражнений в разных местах, успех обучения в значительной мере зависит от самостоятельности и подготовленности более старших игроков.

Среди прочих форм хорошо зарекомендовали себя индивидуальные занятия, совершенно необходимые на секционных и школьно-спортивных занятиях.

Расстановка обучающихся и место преподавателя в ходе занятий

При расстановке обучающихся нужно исходить из нескольких условий.

1. В первую очередь надо следить за экономичным использованием имеющегося в распоряжении места и снаряжения (два фактора, в значительной мере влияющие на результат занятий). С этой точки зрения мы рекомендуем приведенные выше формы обучения.

2. Результат занятий будет более эффективным, если время, отведенное на них, использовать экономично и разумно. Расстановка учеников должна быть простой, легко организуемой и быстро выполнимой.

3. Следует позаботиться о том, чтобы в ходе занятий преподаватель хорошо видел всю группу, а группа — преподавателя.

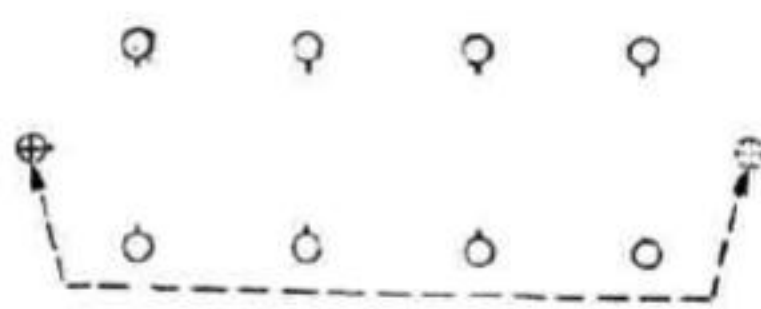


Рис. 261

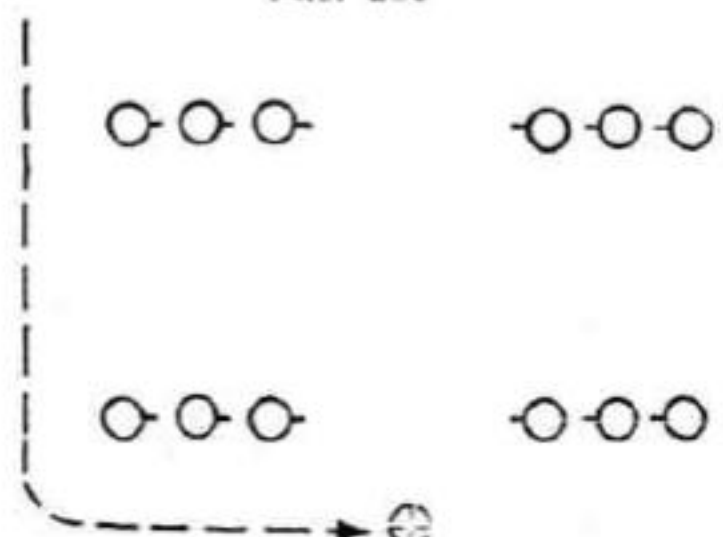


Рис. 262

Наиболее простая форма обучения техническим элементам в групповом занятии — когда ученики становятся в два ряда один против другого. Таким образом, на двух-четырех игроков будет один мяч. При этой форме преподаватель находится между рядами, в одном из их концов (рис. 261), или перемещается позади рядов.

Если количество мячей и место ограничены (например, в спортивном зале), но, несмотря на это, мы намерены провести групповое занятие, целесообразно расставить учеников в несколько стоящих друг против друга колонн. Количество колонн определяется местом и в первую очередь количеством мячей. При таком варианте расстановки место преподавателя — между двумя крайними колоннами (рис. 262). Игрок, выполнивший движение, становится в конец своей или противоположной колонны.

При групповых занятиях эти две формы наиболее соответствуют упомянутым выше требованиям. Место, ограниченное количество мячей, а возможно, и специфика изучаемого технического элемента могут потребовать особых форм занятий. Эти формы должны быть



Рис. 263

определены преподавателем в зависимости от местных условий.

Если тренер вынужден заниматься со всей командой, что бывает при работе в спортивных секциях, в процессе тренировок команд невысокого класса, а также в школьных кружках, ему необходимо учитывать упомянутые выше условия и возможности для оптимальной расстановки обучаемых.

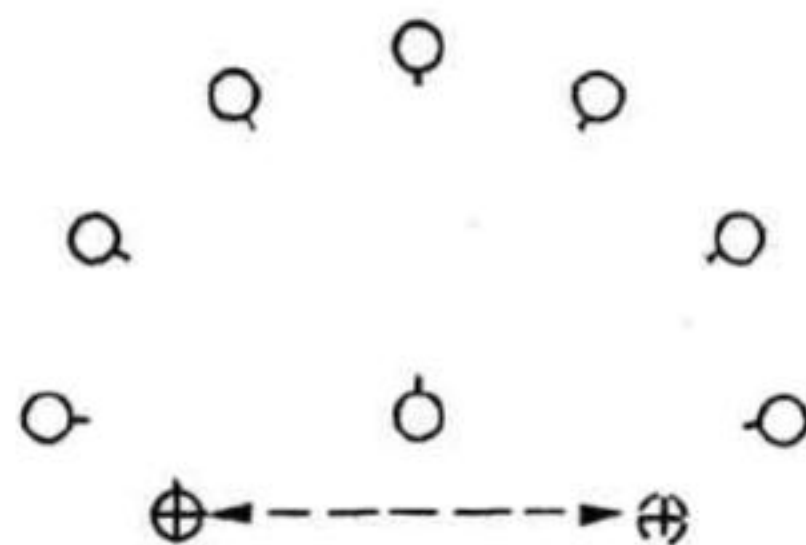


Рис. 264

Наиболее простая форма расстановки игроков в командных занятиях при наличии

одного мяча — полукругом (рис. 263) или кругом (рис. 264). Если число игроков команды больше обычного, они образуют двойной полукруг (рис. 265) или двойной круг (рис. 266). Преподаватель при этих формах обучения должен менять место в направлении,

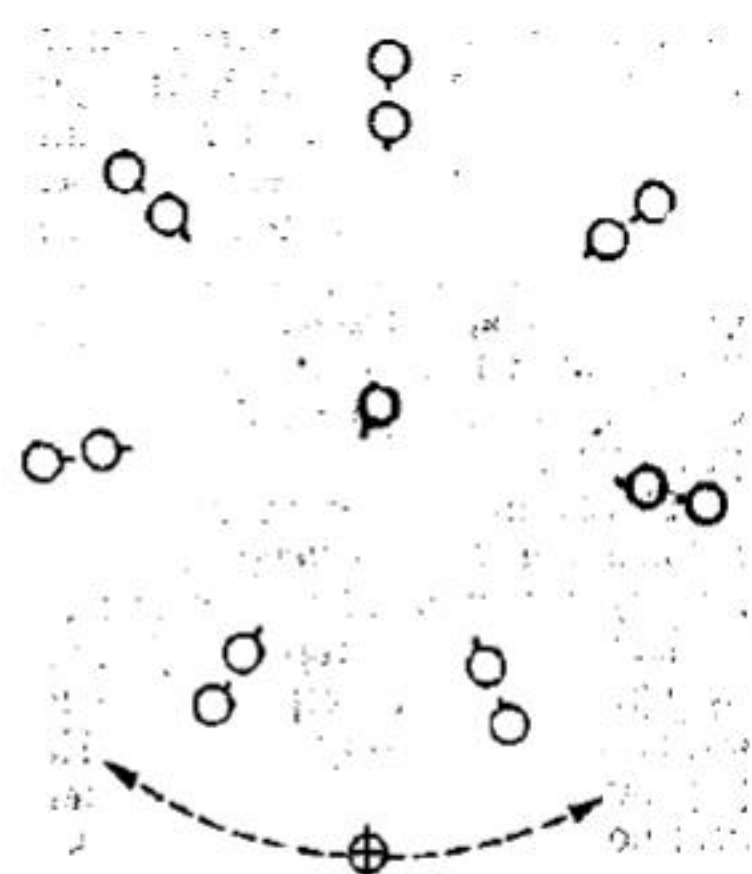


Рис. 265

указанном на рисунках.

Эти формы пригодны для обучения различным видам ударов ногой, головой, приема и ведения мяча, финтов, вбрасывания и т. д. При двойных полукругах и кругах ученик, выполнивший удар, становится за своим партнером.

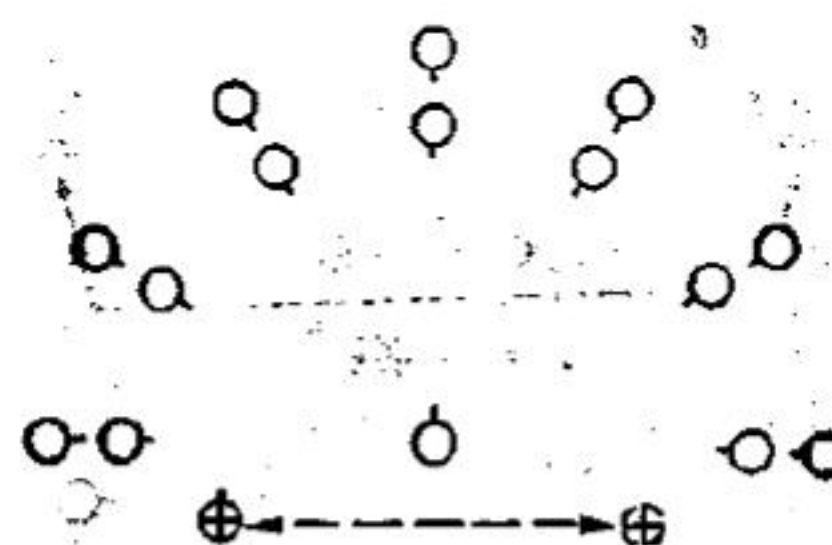
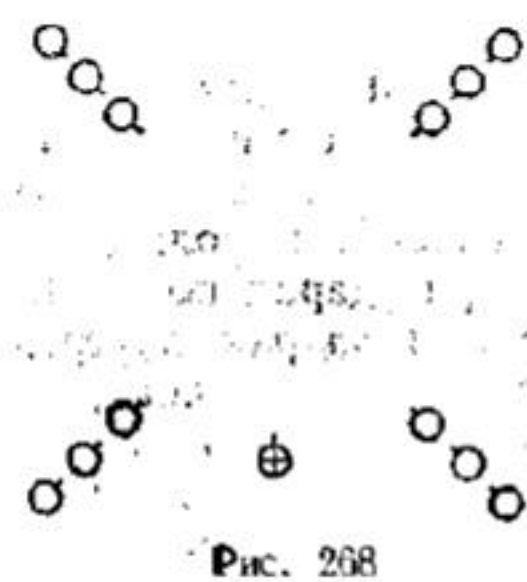
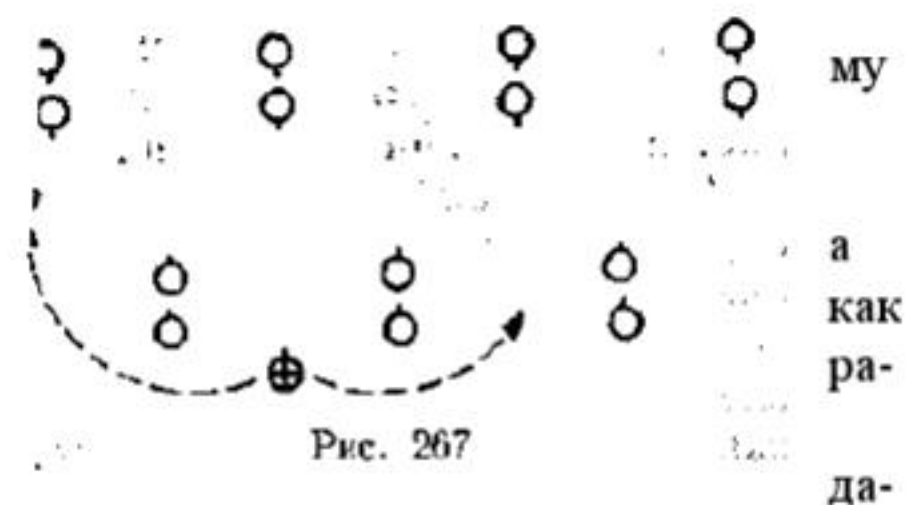


Рис. 266



Для обучения передачам, ударам по мячу головой, приема мяча со стороны можно рекомендовать расстановку квадратом или волнообразной линией, иногда и парами или по трое, показано на рис. 267 и 268 (обратите внимание на место и направление движения ваттеля на отдельных рисунках).



На командных занятиях при обучении почти всем техническим элементам приемлема форма расстановки в две колонны, одна против другой (рис. 269).

Если одна колонна сдвинута в сторону, то такой способ расстановки может быть хорош при выполнении упражнения в передаче в сторону, во время ведения мяча (рис. 270). Передавший мяч игрок встает в конец своей колонны.

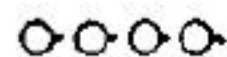
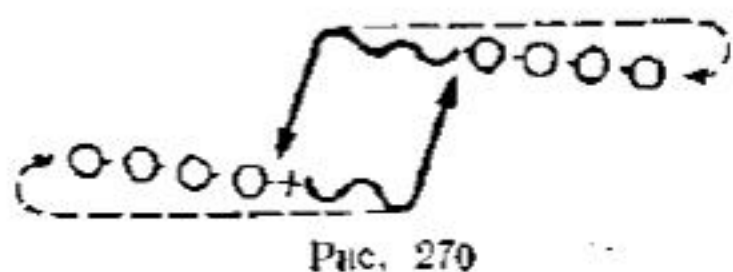
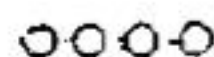


Рис. 269



При описанных выше формах обучения расстоя-

ние между игроками заранее определить нельзя. Это зависит от характера разучиваемого элемента, подготовленности учеников и не в последнюю очередь от размеров площадки для тренировки.

Приведенные формы расстановки игроков наиболее простые и употребительные. Однако характер разучиваемого технического элемента, подготовленность учеников, дисциплина и материальные условия могут потребовать от преподавателя изменения формы занятий.

Обучение начинающих новым техническим элементам

Обучение новому техническому элементу, предусмотренному в графике тренировок, мы начинаем уже в подготовительной части тренировки. Выполняя различные подготовительные, целевые и направляющие упражнения, мы содействуем предотвращению возможных травм и быстрейшему освоению разучиваемого элемента.

Обучение новому материалу начинается в основной части занятия. Обучение ведется обычным методом. Расставив учеников, следует коротко объяснить изучаемый элемент техники. Затем тренер или наиболее умелый игрок демонстрируют его.

После демонстрации движения обучение элементу проводится постепенно, с объяснением отдельных технических приемов.

После овладения техническим элементом нужно для практики включить его в игру «при помехах», в различные игры или в эстафетные игры, а также в двустороннюю игру. Условия игр или соревнований надо составить так, чтобы разученный элемент можно было применять разнообразно и часто, что приведет к лучшему его усвоению.

Проводя занятия с большой группой, тренер, естественно, ограничивается только исправлением общих ошибок. Исправлять индивидуальные ошибки лучше на индивидуальных занятиях.

Если после повторного устного замечания или показа, как исправить ошибку, устранить ее не удалось, следует прибегнуть к более эффективному методу. Например, применить подводящие упражнения с имитирующими движениями и созданием вынужденных положений. Если и это не поможет, то ту часть упражнения, в которой допущена ошибка, тренер показывает отдельно несколько раз, а в случае необходимости возвращается к предыдущей ступени обучения. После ликвидации грубых ошибок можно переходить к постепенному освоению технического элемента, которое осуществляется до удачного его выполнения.

Освоение правильной техники — длительный процесс. На тренировках часто можно видеть, как тот или иной игрок хорошо бьет по мячу, а во время игры допускает ошибки. При обучении необходимо большое терпение. Надо помнить, что для отличного владения техникой в ходе игры необходимо, чтобы она перешла в навык, а для этого нужно время.

При обучении начинающих надо стремиться, чтобы они правильно выполняли общепринятые технические элементы. Вначале нельзя мириться ни с какими индивидуальными отклонениями. Однако позднее можно допустить небольшие отклонения от общепринятого способа выполнения элемента. Случается, например, что игроки при ударах по воротам не полностью отводят ногу назад. Другие при ударах внутренней частью стопы не поворачивают полностью ударную ногу, чтобы достичь этим посланной по дуге в сторону крученной передачи. Некоторые футболи-

сты при игре головой бьют по мячу только боковой частью лба. Такие индивидуальные отклонения в технике могут допускаться, если игрок применяет их с хорошим результатом и особенно если они уже закрепились. Однако при выполнении технических элементов индивидуальным методом нельзя допускать крайностей, ибо ошибочная техника в конечном итоге приводит к плохой игре.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие (<i>К. Бесков</i>).....	5
Предисловие к русскому изданию	6
Введение	7
Основные понятия	8
О технике футбола	12
Движение футболиста без мяча.....	14
Движение футболиста с мячом.....	18
Прием мяча	82
Игра головой.....	111
Ведение мяча	152
Финты (обманные движения).....	156
Отбор мяча.....	181
Вбрасывание.....	192
Игра вратаря.....	190
Комплексные технические упражнения	233
Общая методика обучения технике.....	248

ИБ 439

Арпад Чанади ФУТБОЛ

техника

Заведующий редакцией Э. П. Киян

Редактор Л. Г. Трипольский

Художник В. Н. Конохов

Художественный редактор Ю. В. Архангельский

Технический редактор Т. Ф. Евсенина

Корректор Л. В. Чернова

Сдано в производство 7/IX 1977 г. Подписано к печати 13/XII 1977 г. Бумага тип. № 1. Формат 60X90¹/₁₆ Печ. л. 16,0. Усл. п. л. 16,0. Уч.-изд. л. 17,06. Тираж 100 000 экз. Издат. № 5718. Цена 1 р. 20 к. Заказ № 1876.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва К-6, Калевская ул. 27.

Ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени Первая Образцовая типография имени А. А. Жданова Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. Москва М-54, Валуевская, 28.

Вице-президент УЕФА Шандор Барч об этой книге сказал:



Как один из специалистов венгерского футбола, я горжусь этой работой Арпада Чанади. Эта книга в своем роде представляет венгерский футбол так, как в начале 50-х годов его представляла венгерская команда.

Я прочитал немало книг о футболе за последние 25 лет, но откровенно могу сказать, что книга Арпада Чанади является лучшей из них по той причине, что она более методически зрелая, подробная и научно обоснованная.

Если бы я был тренером, я бы не только тщательно изучил ее, но и всегда держал бы ее у себя под подушкой, чтобы в любой момент перед сном или в бессонные ночи открыть ее и еще раз выяснить непонятные для себя вопросы.

Но так как я уже не тренер, я лишь прочитал ее и отвел ей почетное место в моем книжном шкафу. Я рекомендую каждому прочитать ее и не только прочитать, но и внимательно изучить. Я уверен, ваша любовь к футболу возрастет, а ваше знание игры обогатится.