

## **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

Хорошая физическая подготовленность очень важна для футболиста, всё же самое важное в игре – техника. Не владея техникой, нельзя правильно выполнять и тактические действия.

Что самое важное в футбольной технике? Прежде всего, это умение бить по мячу ногой. Не сумеешь правильно пробить по мячу – не забьёшь гола. Освоение ударов – самое главное в футболе. Мало ударить по мячу, надо ещё придать его полёту правильное направление, определённую скорость, высоту и дальность.

Удары по мячу ногой выполняются различными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъёма, носком, пяткой. Начинать обучение лучше с ударов внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма, причём вначале эти удары надо выполнять по неподвижному мячу: так легче.

При ударе внутренней стороной стопы не требуется сильный замах, т.к. этот удар обычно применяется при коротких и, реже, средних передачах (в пределах 10-20м) или же при ударах по встречному мячу. Удар внутренней стороной стопы более точный, чем другие. Туловище при ударе немного наклоняется назад, а руки движутся свободно. Удар внутренней частью подъёма обычно бывает более сильным, и мяч летит на большее расстояние.

Освоив эти два удара, можно переходить к разучиванию других ударов. Удар серединой подъёма похож на удар внутренней частью подъёма. Такой же замах, почти так же ставится опорная нога и так же движутся руки: при ударе правой ногой левая рука впереди, а правая отводится назад, и наоборот. Только подъём ноги больше распрямляется. Близок к этому удару и удар внешней частью подъёма. Большой замах ноги, похожее движение рук и положение туловища. Все эти удары могут быть очень сильными и используются при обстреле ворот и при дальних передачах.

Иногда футболисты заканчивают выполнение удара по мячу неправильным движением ноги: сразу после удара бьющая нога останавливается, как бы втыкается в землю и футболист оказывается не готовым к дальнейшим действиям. Поэтому после удара бьющая нога должна проводиться дальше вперёд, быть свободной и готовой для последующих движений.

При разучивании ударов легче всего вначале бить по неподвижному мячу. В дальнейшем надо учиться выполнять технические движения с катящимся мячом, а потом и с летящим. Для этого следует с разных сторон накатывать мяч, а также ударять по катящемуся мячу, предварительно стремясь догнать его. Словом, нужно разнообразить условия при ударе: они должны быть аналогичны ситуациям, возникающим во время игры.

При тренировке ударов по воротам на пути мяча можно поставить стойки или положить камни, после чего стараться пробить между ними по



воротам, предварительно обведя некоторые из них. Следует учить юных футболистов видеть «коридоры», через которые можно послать мяч в ворота.

При штрафных ударах, когда защищающиеся ставят «стенку», часто применяют так называемый резаный удар внутренней и внешней частью подъёма, при котором мяч летит по кривой. Задача бьющего так ударить по мячу, чтобы он облетел «стенку» сбоку и попал в ворота. Для вратаря это очень опасный удар.

Резаный удар часто применяют и при угловых. Обычно он выполняется по неподвижному мячу. Чтобы мяч закручивался влево, по нему ударяют как бы вскользь по правой стороне, чуть пониже центра. Удар выполняется внутренней частью подъёма правой ноги или внешней частью подъёма левой ноги. И наоборот, чтобы мяч закручивался вправо, по нему бьют внутренней частью подъёма левой ноги или внешней частью подъёма правой ноги.

Секрет хорошей игры головой во многом зависит от умения футболиста высоко прыгать толчком одной или двумя ногами и постоянно контролировать мяч до удара головой и в момент удара. При этом надо быстро определить высшую точку полёта мяча, где наиболее выгодно нанести удар по нему. Именно нанести удар головой, а не подставить голову под мяч. Чтобы удар получился сильным, во время прыжка надо как можно больше прогнуться, наклонить голову назад для замаха и, резко выпрямив туловище, ударить головой по мячу.

Главные задачи при совершенствовании ударов: обеспечить точность и нужную скорость полёта мяча, уметь изменить направление его полёта. Для выполнения этих задач даются различные упражнения, прежде всего, на попадание мячом в цель. Вот примеры таких упражнений:

1. Тренировка силы и точности удара. На стенке на высоте примерно 1,5 м рисуется квадрат 1х1м. Задание: попасть в него летящим (а не катящимся) мячом с расстояния 10м как можно большее число раз из 10 ударов. Освоив удары с 10 м, надо отойти ещё на 2-3 м назад. Если же, наоборот, попаданий мало – подойти к стене на 2-3 м. Совершенствуя точность удара, размер мишени можно уменьшить.

2. Тренировка навесного удара (его хорошо применять, когда обороняющиеся ставят «стенку» и мяч нужно направить через неё). На земле рисуется круг диаметром 2 м. Задание: попасть в него мячом с расстояния 10-15 м как можно большее число раз из 10 ударов. Для этого нужно подрезать мяч снизу, чтобы он, описав кривую, падал в круг сверху. В упражнении также можно увеличивать или уменьшать расстояние до круга или величину круга.

Каждый футболист должен уметь бить одинаково как правой, так и левой ногой: в игре бываю моменты, когда нет времени переводить мяч на «удобную» ногу. Поэтому все удары нужно тренировать обязательно обеими ногами.

Прежде чем сделать передачу или пробить по воротам, надо завладеть мячом, т.е. перехватить его после передачи соперника или остановить после



передачи партнёра. Остановка мяча – тоже один из основных элементов техники футбола. Главное правило остановки – принимающая мяч часть тела должна быть расслаблена. Если мяч быстро идёт по земле, то надо подставить под него внутреннюю сторону стопы и сделать уступающее движение ногой, чтобы мяч остался около ноги. Если мяч летит на высоте 1 м, следует поднять на его пути расслабленную ногу, чтобы мяч опустился рядом. Когда мяч опустится, надо пропустить его немного под правую или левую ногу, после чего накрыть стопой. Летящий или катящийся навстречу мяч можно остановить и способом «под подошву». В этом случае мяч также накрывается стопой, которая ставится на его пути так, чтобы носок был выше пятки.

В игре мяч нередко останавливают мяч грудью. При этом игрок подставляет грудь навстречу летящему мячу, а при приёме мяча немного наклоняется назад. Опускающийся мяч можно остановить, приняв его на бедро. При этом бедро должно быть расслаблено. Можно остановить мяч, принимая его на носок или на подъём стопы. Правда, это более сложная остановка, требующая длительного обучения.

Остановив мяч, игрок передаёт его партнёру или ведёт самостоятельно, подталкивая правой или левой ногой. Мяч можно вести так, как наиболее удобно для игрока, и любой ногой, но при этом надо следить, чтобы скорость бега не тормозилась мячом. Тренировать ведение мяча нужно не только по прямой линии, но и при поворотах в различные стороны.

Финты (обманные движения) – интересные, но одни из самых трудных приёмов. Наиболее часто применяют в игре финт «ложный замах». Суть его в том, что игрок, ведущий мяч, делает сильный замах, будто бы для удара. Когда защитник бросается на перехват мяча и теряет равновесие, ведущий мяч неожиданно задерживает движение бьющей ноги и вместо удара проталкивает или ведёт мяч в нужном ему направлении.

Каждый финт состоит из двух частей: ложного движения и настоящего, с уводом мяча в нужном направлении. Первое движение нужно сделать так квалифицированно, чтобы соперник поверил в него, а второе выполнить как можно быстрее, чтобы защитник не успел среагировать на него.

Финты используют для того, чтобы обвести соперника. Защитник же нацелен на то, чтобы отобрать мяч у нападающего. Одним из наиболее эффективных способов отбора мяча является подкат. Существуют и другие способы отбора мяча, но принцип здесь один: успеть подставить ногу под мяч, когда соперник осуществляет ведение, или на пути полёта мяча во время передачи соперником.

Упражняться в совершенствовании основных технических приёмов лучше всего в парах. Целесообразно совмещать сразу два технических приёма. Например, один из партнёров бьёт по мячу внутренней стороной стопы, а другой останавливает его каким-либо приёмом; один вбрасывает мяч, а другой принимает его на грудь; нападающий выполняет финт, а защитник пытается отобрать мяч и т.д.



Можно отрабатывать технические приёмы и в тройках. Например, один игрок вбрасывает мяч, другой принимает его головой и направляет третьему, а тот останавливает мяч «под подошву» или на бедро и любым ударом снова направляет первому. Конечно, при этом надо время от времени меняться местами.

Хорошо совершенствовать технические приёмы в группе. Например, 5-6 ребят образуют круг, а один стоит в центре круга. Стоящий в центре посылает мяч головой одному из стоящих в круге, а тот возвращает мяч обратно. Стоящий в центре принимает мяч на голову и направляет его следующему игроку, и так по кругу до тех пор, пока мяч не упадёт на землю.

Но самое главное при совершенствовании технических приёмов – это многократное их повторение с постепенным усложнением и приближением к условиям, наиболее часто встречающимся в игре.





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693  
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47  
GMT+03:00

14.01.2022 10:58 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу документа