

Оснoвы тeхники и игры в футбол и методики обучения



Спичек О.В.

Общие характеристики и понятия техники игры в футбол

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

Технические приёмы – это средства ведения игры.

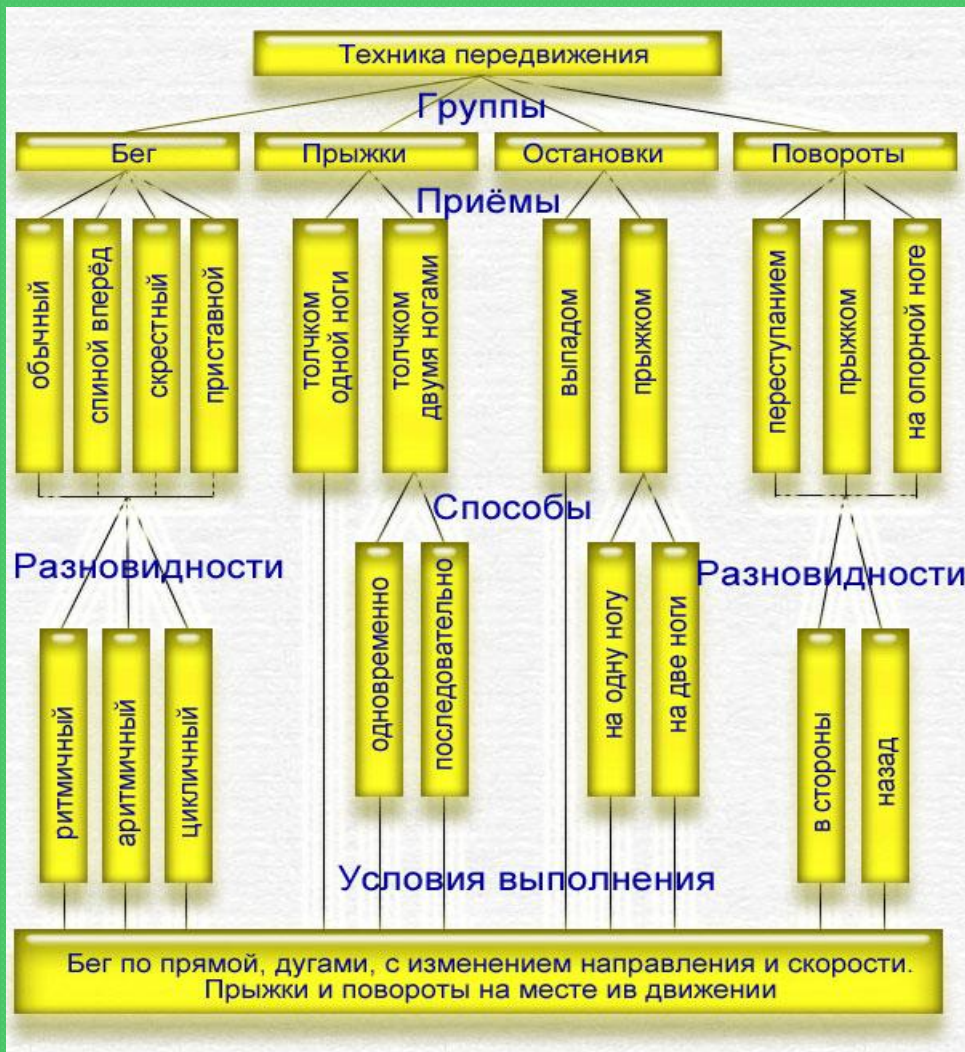
Быстрота и надёжность, простота и эффективность – вот современные требования к технике футбола.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: *техника полевого игрока и вратаря*. Они в свою очередь делятся на подразделы: *техника передвижений и техника владения мячом*. Внутри этих подразделов выделяются *группы* отдельных технических приёмов, которые выполняются различными способами.

Техника передвижения является общим подразделом для полевого игрока и вратаря. Она включает в себя следующую группу приёмов: бег, прыжки, остановки, повороты.

передвижени

Я



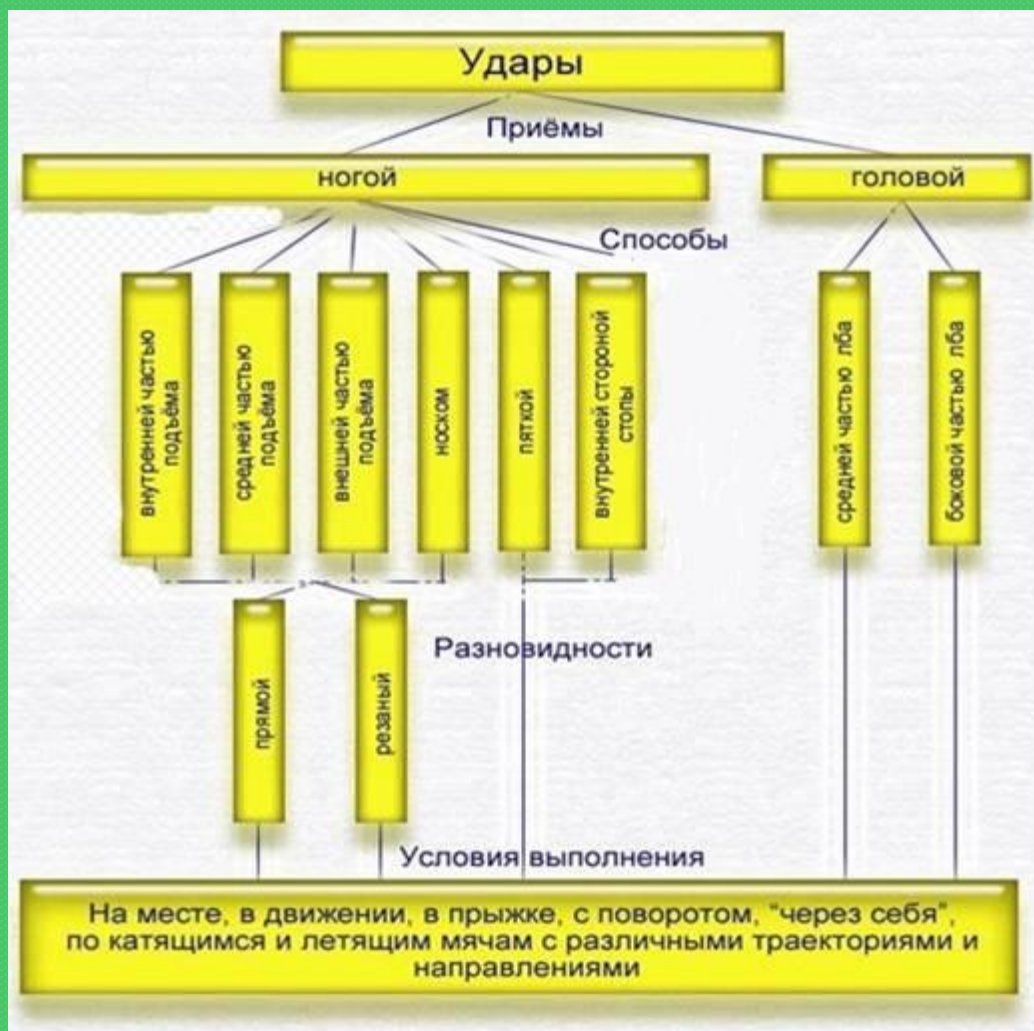
- 1) Бег.** Бег является основным средством передвижений. В футболе используются следующие приёмы бега: обычный, спиной вперёд, скрестным шагом, приставным шагом.
- 2) Прыжки.** Прыжки используются при выполнении некоторых приёмов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полёта и приземления. Различают два способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.
- 3) Остановки.** Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приёма остановки: прыжком и выпадам.
- 4) Повороты.** При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте обычно следуют стартовые действия. Используют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Техника владения мячом полевого игрока

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и специфический приём, выполняемый руками, – вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Удары по мячу

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.



1) **Удары по мячу ногой** выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъёма, носком, пяткой, коленом. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на всё многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов: предварительная, подготовительная, рабочая и завершающая.

2) **Удар по мячу головой** используется в процессе игры как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнёру. Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы. Наиболее часто в игре используются удары по мячу головой средней частью лба и его боковой

Остановки мяча

Остановки служат средством приёма и овладения мячом. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.



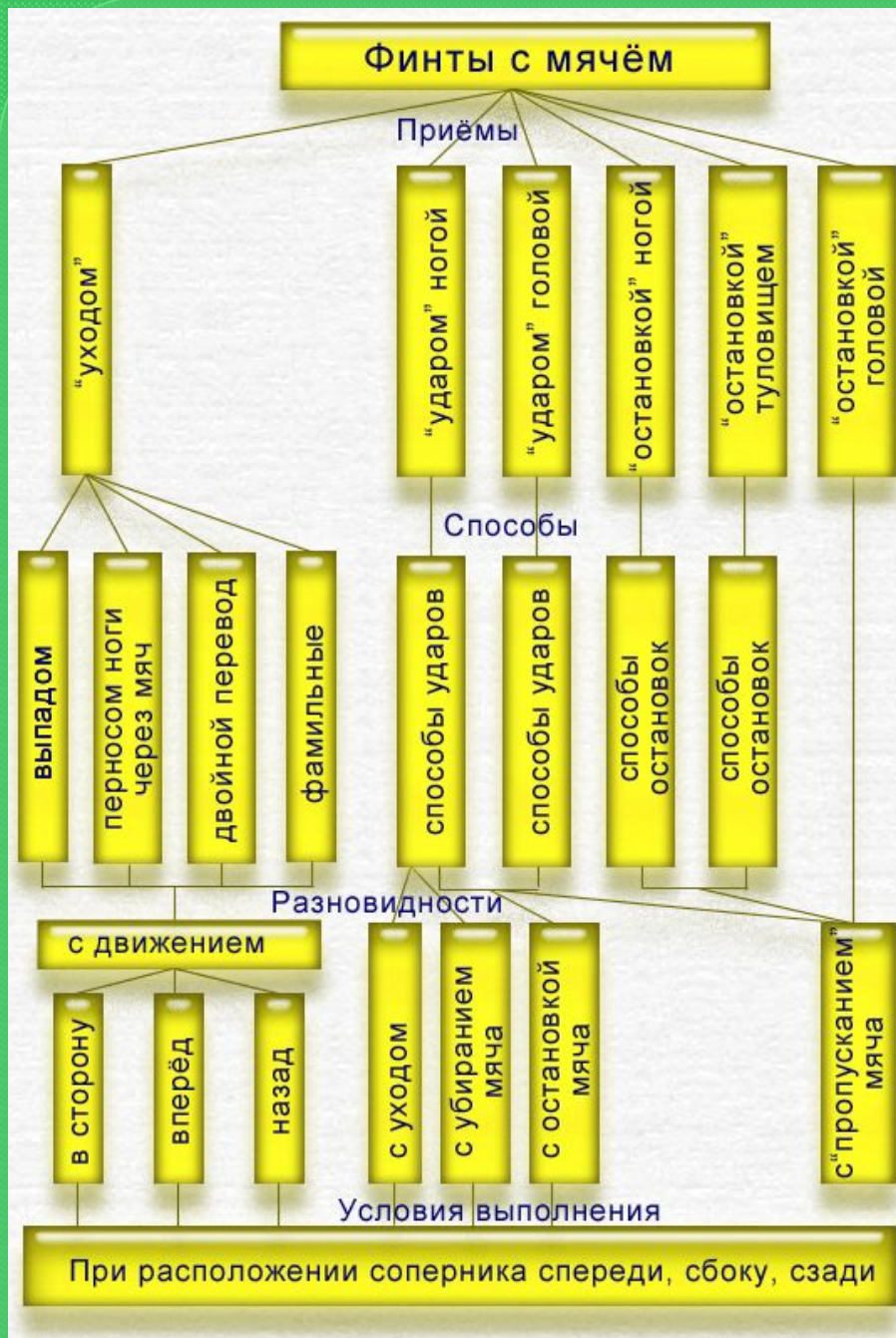
- 1) **Остановка мяча ногой** используется наиболее часто. Существуют различные способы остановок: внутренней стороной стопы, подошвой, подъемом и бедром.
- 2) **Остановка мяча грудью** – основана на принципах амортизации и уступающего движения.
- 3) **Остановка мяча головой** – используется в игре реже, так как она более трудна по исполнению и менее

Ведение мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков на поле. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег и выполняются в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногой и головой.



- 1) **Ведение мяча ногой** – основной приём ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Различают несколько способов ведения мяча ногой, наиболее часто используемых в игре. Их отличие заключается только в способе нанесения ударов (внешней или внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внутренней стороной стопы, носком, бедром).
- 2) При **ведении мяча головой** игрок перемещается в различных направлениях, удерживая мяч в воздухе. Удары по мячу выполняются в основном серединой лба.



Обманные Движения

К ним относится группа приёмов техники футбола, выполняемых в непосредственном единоборстве с противником, в целях преодоления его сопротивления и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры. Техника футбола включает следующие основные приёмы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности.

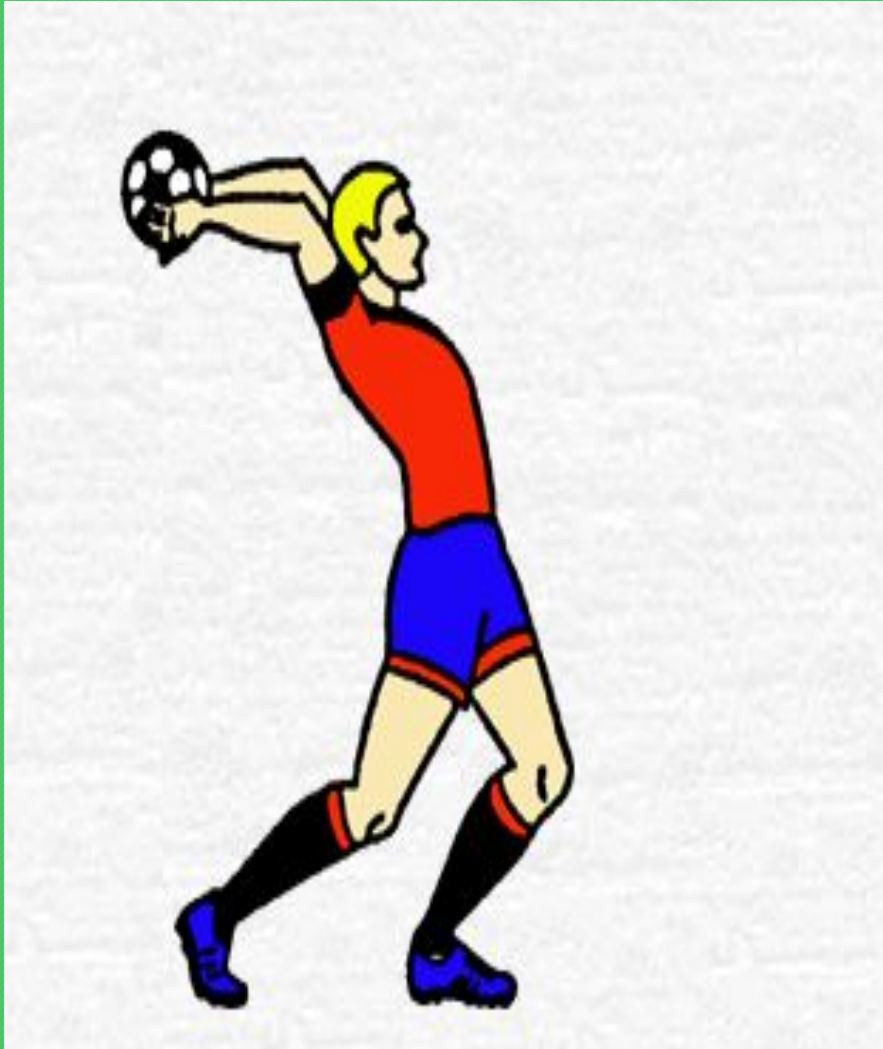
Осуществляется главным образом в момент приёма мяча соперником или во время ведения, когда он несколько отпускает мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Отбор мяча

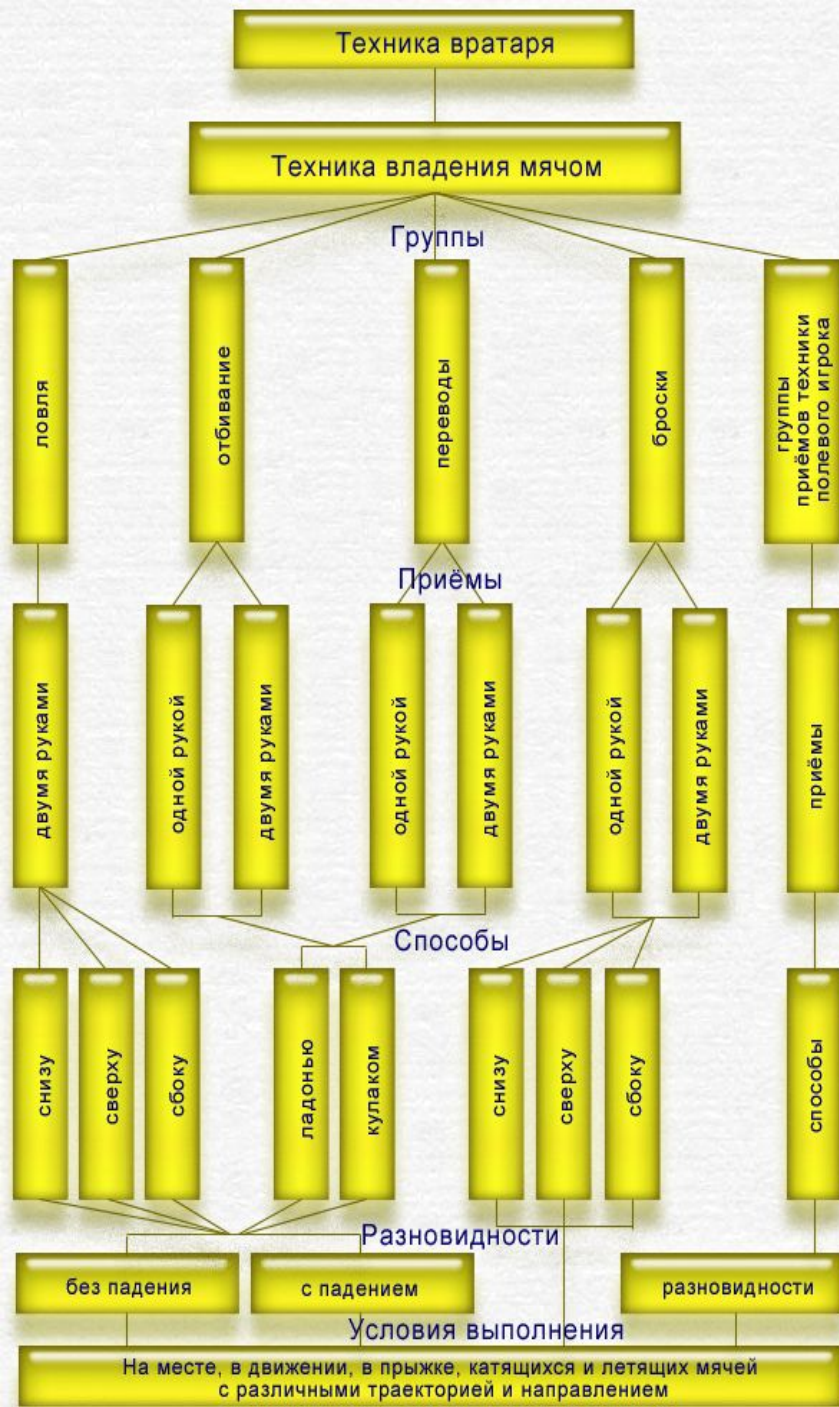


- 1) **Отбор мяча ногой** может производиться в выпаде или в подкате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, находящимся на расстоянии более 2 м от игрока.
- 2) **Отбор толчком плеча** должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо.

Вбрасывание мяча



Единственный прием, который выполняют полевые игроки руками — вбрасывание мяча; его относят к технически не сложным действиям. Структура движений при вбрасывании практически полностью определяется правилами футбола. Несмотря на простоту выполнения, данный прием является значимым, так как он используется для ввода мяча в игру после его потери противником.



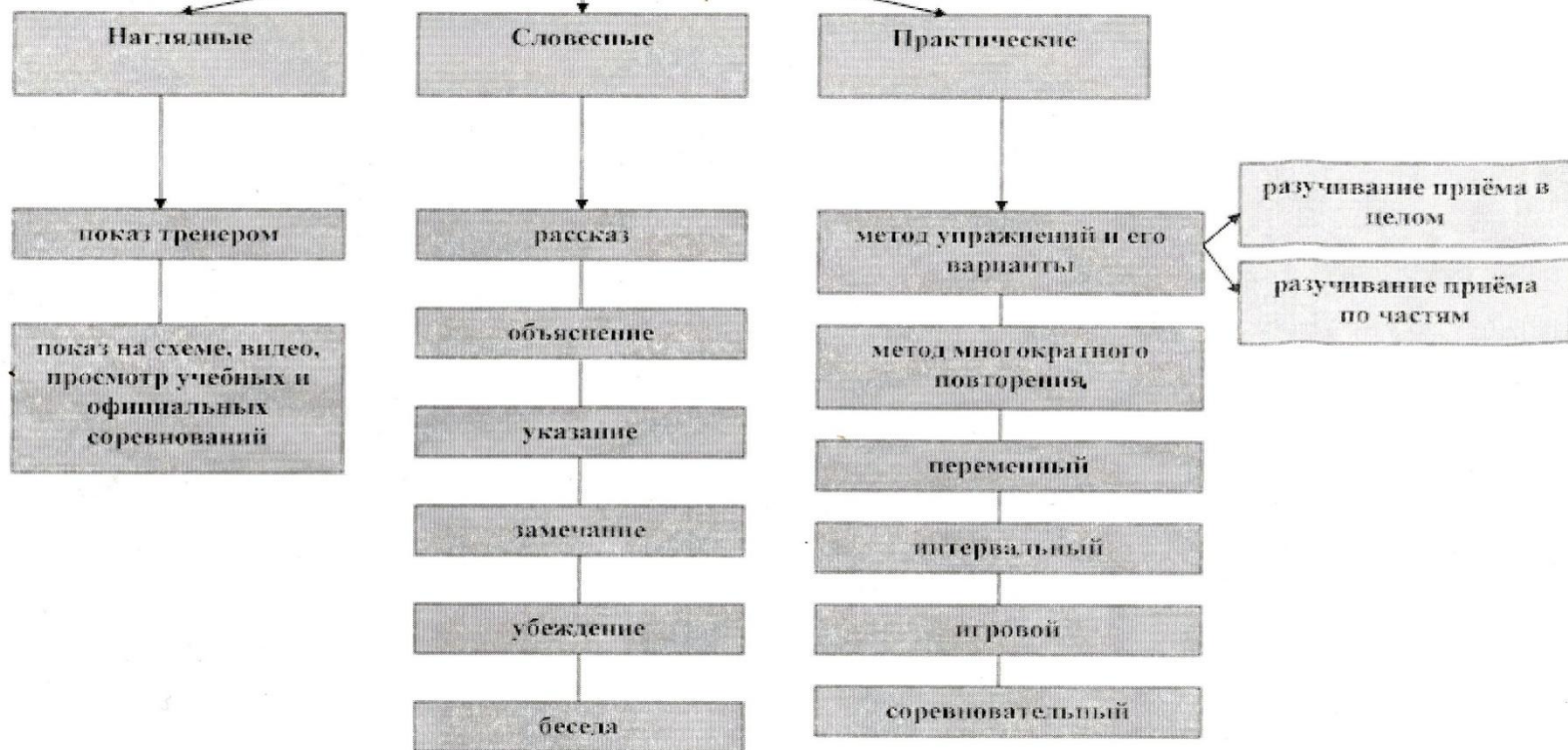
Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Также в процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

- 1) **Ловля мяча** – это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.
- 2) **Отбивание мяча.** Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т. д.), применяется его отбивание. *Отбивание мяча* выполняется как *двумя*, так и *одной рукой*.
- 3) **Перевод мяча** – направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину.
- 4) **Броски мяча** позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия

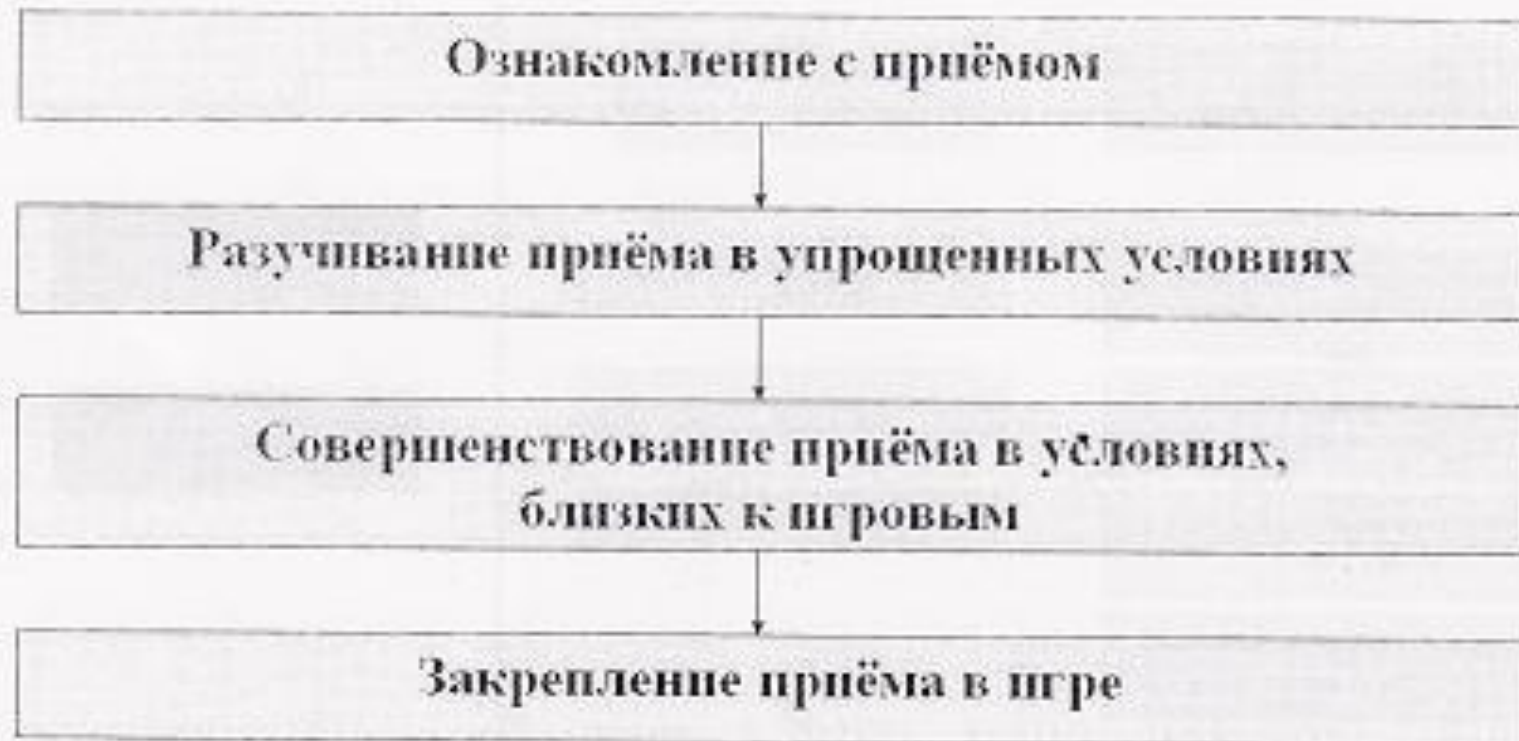
Методика обучения технике игры юных футболистов

Основные методы обучения и тренировки техники



Методика обучения технике игры юных футболистов

Структура обучения техническому приёму



Методика обучения технике игры юных футболистов.

1. Демонстрация (показ), рассказ
2. Разучивание в целом, разучивание по частям
3. Повторение технического приема в различных упражнениях:
 - разнообразие упражнений
 - серийное повторение упражнений
(2-3 серии по 8-10 упражнений в каждой)
 - изучение нового материала в течении 3-5 последующих тренировок
 - методика обучения «в связках»
4. Выполнение технического приема на оценку