

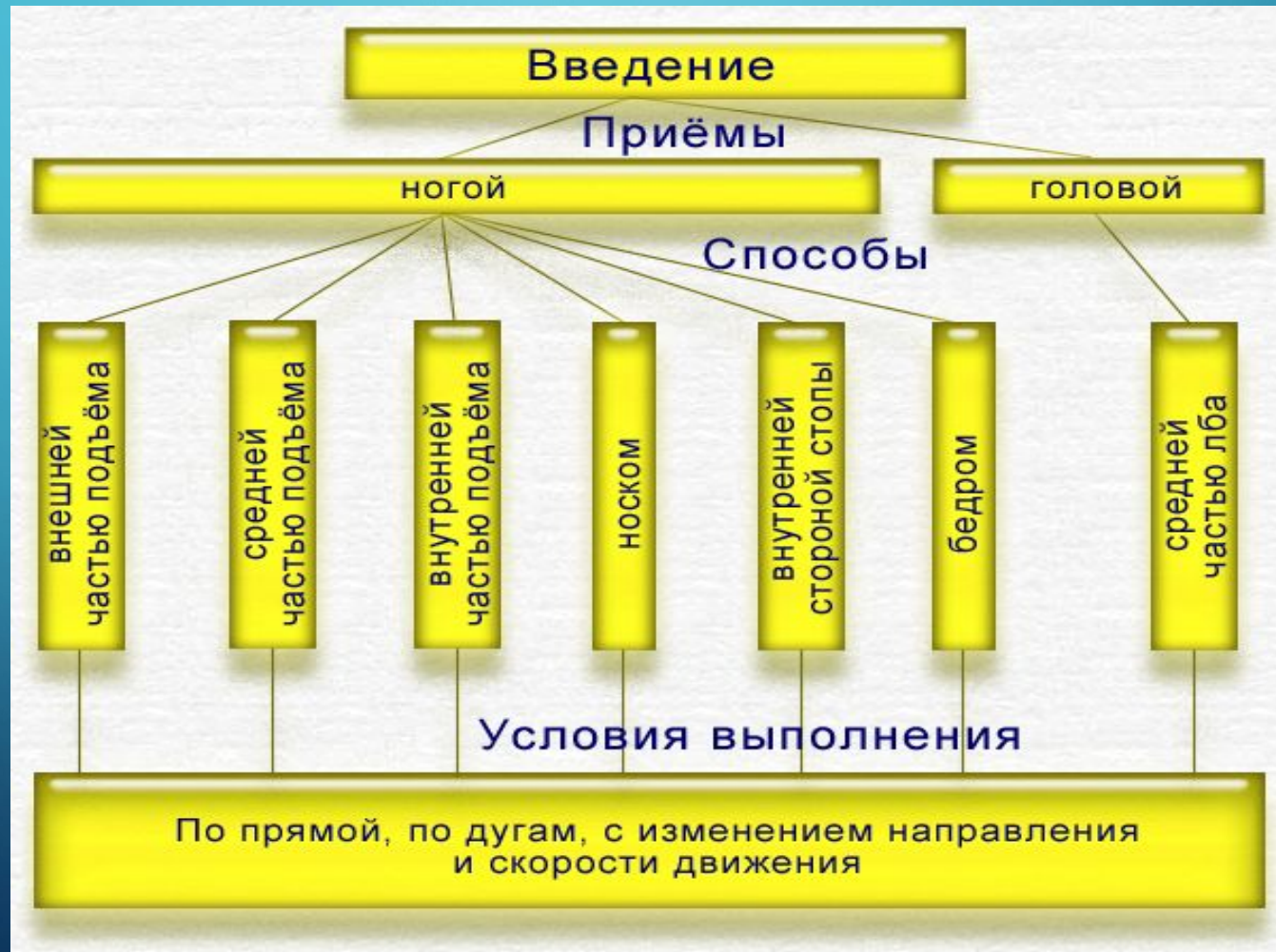


ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА

С помощью ведения мяча выполняются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (иногда ходьба) и производятся в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой и головой.



КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕДЕНИЙ МЯЧА



Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Так как детали техники бега и ударов по мячу ногой различными способами были рассмотрены выше, подробно остановимся на особенностях ведения мяча.



Ведение мяча внешней частью подъема принято считать наиболее универсальным способом. Используя данный прием, футболисты перемещаются по прямой, дугам и с изменением направления движения. При выполнении приема стопу ведущей мяч ноги необходимо развернуть носком в середину.



При ведении мяча носком опорная нога ставится сбоку от мяча; маховая нога, согнутая в колене, движется к мячу; игрок подталкивает мяч перед собой носком. Туловище прямое или немного наклонено вперед. Колени маховой ноги в момент соприкосновения стопы с мячом находится над мячом. Чтобы выполнить перемещение по дуге, удары следует производить по той части мяча, которая дальше



- **Ведение мяча бедром** . Данный способ ведения используется для обработки мячей, летящих на средней высоте, а также во время быстрого бега, чтобы не тратить время на опускание мяча вниз. Короткими движениями вверх, в необходимом направлении мяч подбивается частью бедра (находящейся ближе к колену).
- Кроме того, для ведения прыгающих мячей применяют удары бедром и средней частью подъема. Используя данные приемы, можно продвигаться с д... в воздухе.



Ведение мяча внутренней стороной стопы

применяется, если игроку необходимо изменить направление движения. С мячом контактирует внутренняя часть стопы — от большого пальца до голени. Футболист толкает мяч развернутой наружу (от себя) стопой, возвращаясь после толчка в исходное положение. Колено ноги, выполняющей ведение, тоже развернуто наружу, туловище немного наклонено в сторону опорной ноги. Во время ведения шаг



ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА

Одной из главных задач при обучении данному приему является достижение слитности движений. Решение такой задачи обеспечивается тренировкой в ведении мяча различными способами, с различной скоростью, в различных направлениях и в усложненных условиях — с использованием препятствий (подвешенных мешков; стоек; барьеров и игроков).

Для освоения ведения мяча на высокой скорости используют метод сопряженного воздействия — речь об этом пойдет несколько ниже. Рекомендуется применять большое количество игр и игровых упражнений.

Специалисты советуют упражнения, направленные на совершенствование в технике ведения мяча различными способами, включать в подготовительную часть тренировочного занятия.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА

Обучение необходимо осуществлять в такой последовательности: ведение внешней частью подъема, ведение внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы, ведение серединой подъема, ведение носком, ведение бедром, ведение головой.

На **первом этапе** учатся вести мяч во время ходьбы, затем — во время бега, постоянно увеличивая скорость передвижения.

Второй этап обучения — выполнение ведения мяча поочередно левой и правой ногой по прямой линии, затем по дуге, “восьмеркой” и, наконец, “слаломом” (между флажками, “фишками”).

Третий этап — закрепления и совершенствования — предполагает выполнение различных задач с применением ведения мяча. Например, ведение мяча после передачи партнера, ведение с остановками по сигналу, выполнение ударов по воротам (мишени) после ведения мяча; ведение мяча в усложненных условиях: на фоне утомления, при наличии дефицита времени, в ограниченном пространстве, на фоне ограничения деятельности ведущих анализаторов (слуховых, зрительных), при активном противодействии соперника и т.д.

С ЦЕЛЮ КАЧЕСТВЕННОГО ОВЛАДЕНИЯ ТАКИМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМОМ, КАК ВЕДЕНИЕ МЯЧА, НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Ведение осуществляется путем несильных, последовательных толчков мяча ненапряженной стопой.
2. В момент соприкосновения ноги с мячом взгляд игрока направлен на мяч, за ситуацией на поле он следит периферическим зрением. Между двумя прикосновениями ноги к мячу взгляд игрока на мгновение переключается (для оценки обстановки) на поле, в этот момент периферическое зрение его сосредотачивается на мяче.
3. В тех случаях, когда рядом находится соперник, мяч нельзя отпускать от себя дальше 2 м, если же нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 10-12 м.
4. Ведут мяч дальней от соперника ногой, закрывая подступы к мячу туловищем и опорной ногой.
5. Ведение следует применять только в тех случаях, когда нет возможности использовать передачу.

