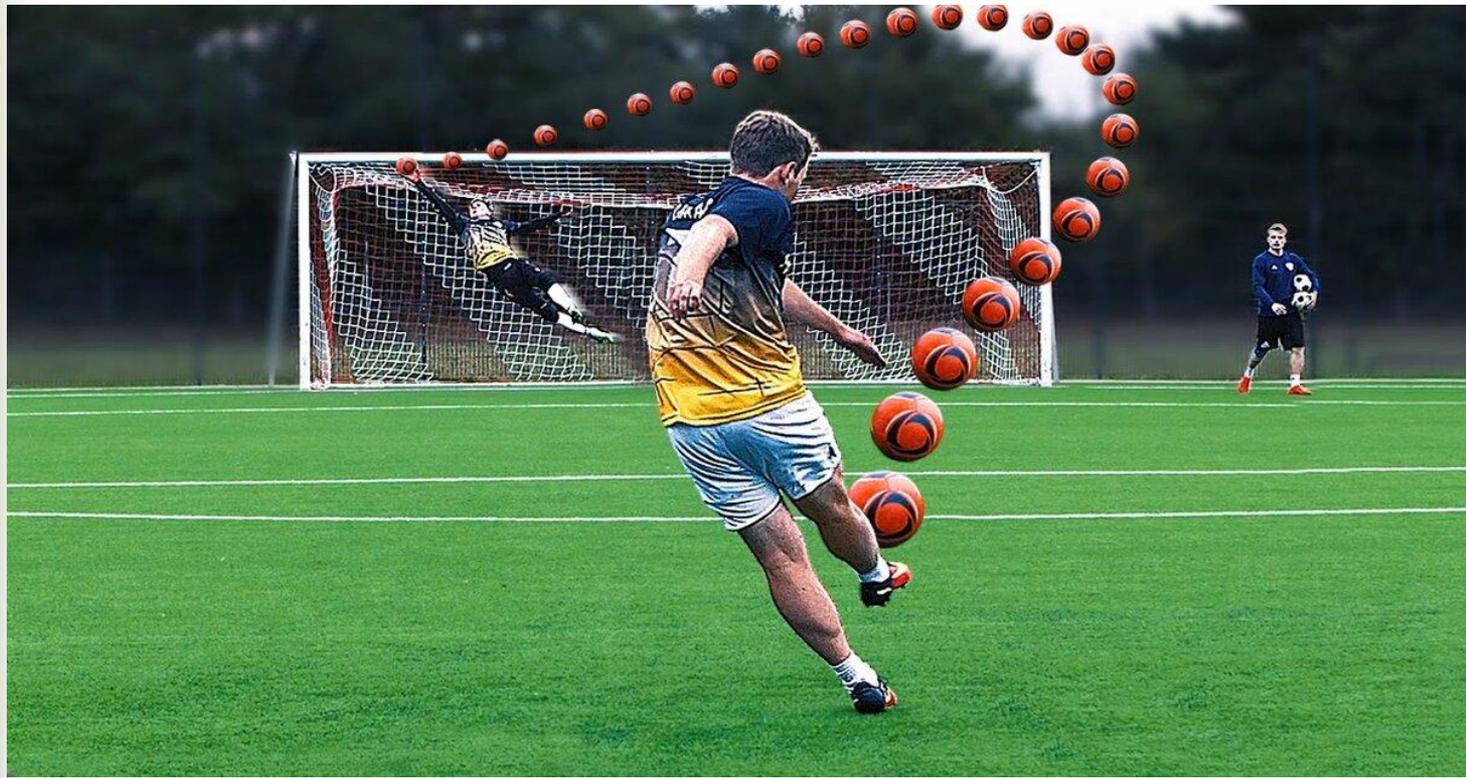


УДАРЫ ПО МЯЧУ





- ***Удары по мячу*** — основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.
- Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью.

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Выполняют следующими основными способами:

- внутренней стороной стопы,*
- внутренней, средней и внешней частями подъема,*
- носком,*
- пяткой,*
- коленом,*
- бедром*
- внешней стороной стопы.*



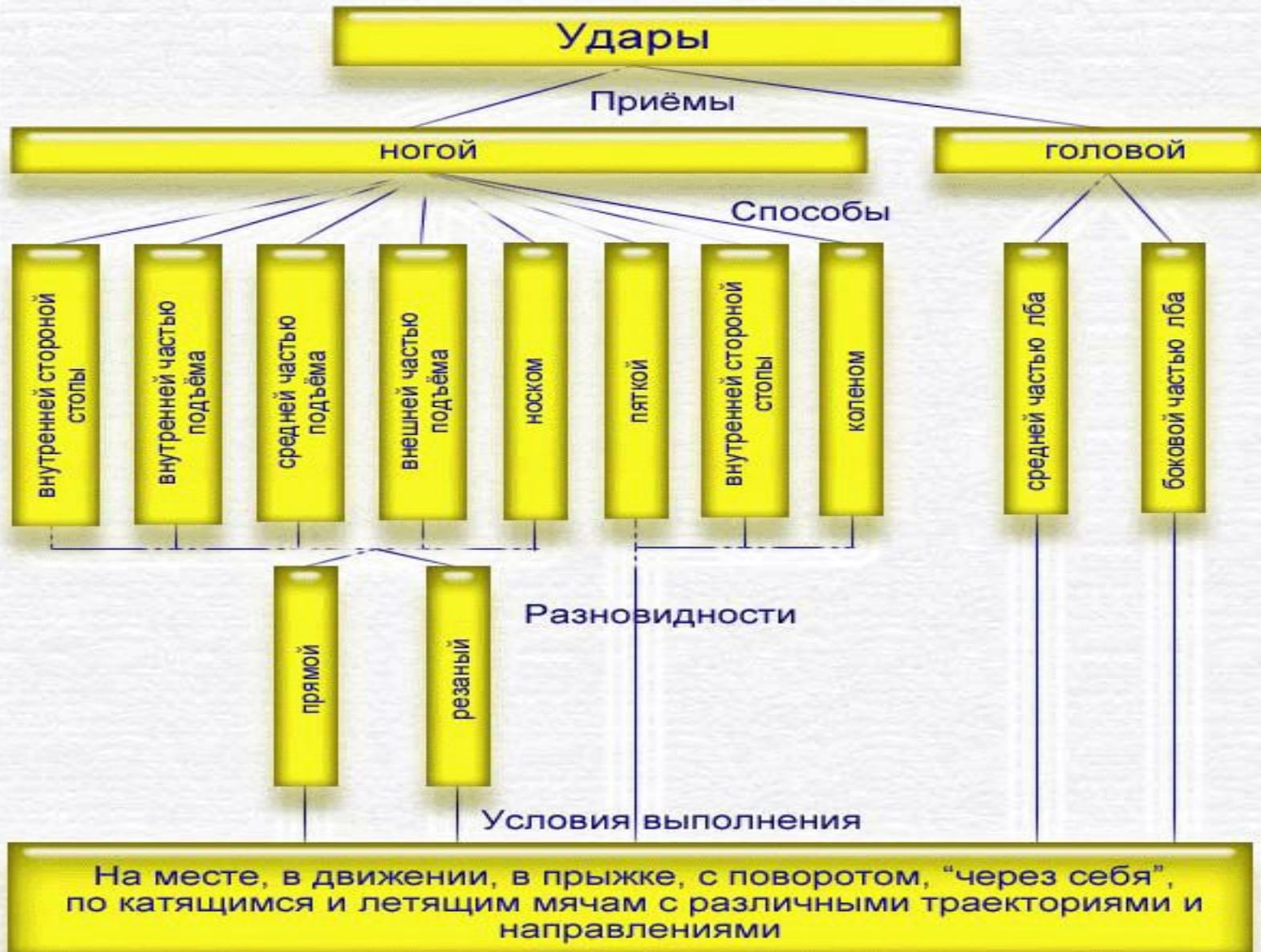
УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Производят:

- по неподвижному мячу,
- по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях;
- с места,
- в движении,
- в прыжке,
- с поворотом,
- в падении.



Классификация ударов



Необходимо отметить, что при нанесении удара по мячу задействованными оказываются множество мышц тела человека



1. Мышцы живота
2. Боковая (косая) мышца туловища
3. Грудная мышца
4. Трапециевидная мышца
5. Дельтовидная мышца
6. Трехглавая мышца
7. Широчайшая мышца
8. Мышца, отводящая бедро
9. Мышца задней поверхности бедра
10. Мышца голени
11. Ахиллесово сухожилие
12. Двуглавая мышца
13. Четырехглавая мышца бедра

Удар внутренней частью подъема



Выполняется аналогично удару прямым подъемом, но в последний момент перед ударом носок надо развернуть наружу.

Удар внешней частью подъема

Техника удара:

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.



Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

Удар щечкой применяется в основном для точных передач или ударов по воротам на небольшом расстоянии.

Техника удара:

Опорная нога должна быть сбоку-сзади.

Колено опорной ноги чуть согнуто.

Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной.

В момент удара можно наклонить туловище над мячом.



Удар внешней частью подъема с подкруткой

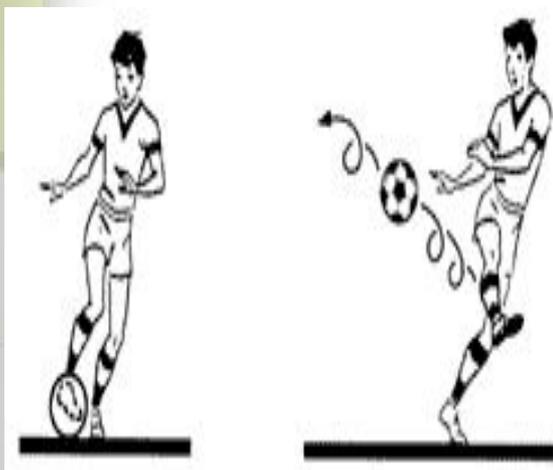
- **Техника удара**

Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.

- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.

- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.

- Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



Удар носком

Техника удара:

Отвести ногу назад.

Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.

Опорная нога чуть позади мяча.

Бьющая нога резко выпрямляется.

Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.



Удар серединой подъема

Техника удара:

Опорная нога ставится рядом с мячом.

Бьющая нога выполняет замах.

Резкое движение ноги вперед.

Левая рука выносится вперед-вверх.

Удар бьющей ноги в середину мяча.



**Благодарю за
внимание!**

