

# Презентация на тему :Техника в Футболе

# Содержание:

- \* 1. Передвижение
- \* 2. Ведение мяча
- \* 3. Обманный движения (финты)
- \* 4. Остановка мяча
- \* 5. Удары по мячу ногой
- \* 6. Удары по мячу головой
- \* 7. Техника игры вратаря

# Передвижение



На футбольном поле во время игры футболист передвигается с помощью следующих технических приемов: быстрый и медленный бег, прыжки в длину и в высоту, повороты на месте и в движении, а также выполняя остановки.

В течении футбольного матча игрокам приходится резко менять скорость бега, а также проявлять сочетания бега с прыжками, резкими остановками, поворотами и разворотами. На месте и в движении. Используя в комплексе технические элементы передвижения игроков команды можно эффективно решать многие тактические задачи по ходу игры, например такие как: занимать выгодную по отношению к сопернику игровую позицию, искусственно создавать положение «вне игры», «закрывать» игрока противника, «открываться» под передачу мяча партнером

\* Данные технические приемы требуют от футболиста не только высокого уровня физической подготовленности, но и профессионального технического мастерства. Весь этот технический арсенал приемов и способов передвижения очень плотно взаимосвязан с умением всех игроков команды обрабатывать мяч, прицельно наносить удары мячом по воротам соперника, делать точные передачи партнерам, защищать свои ворота от ударов соперника

- 
- \* . Используя в комплексе технические элементы передвижения игроков команды можно эффективно решать многие тактические задачи по ходу игры, например такие как: занимать выгодную по отношению к сопернику игровую позицию, искусственно создавать положение «вне игры», «закрывать» игрока противника, «открываться» под передачу мяча партнером

Бег является основным средством передвижения при игре в футбол. Используются следующие типы бега: обычный бег, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. Обычный бег применяется игроками как правило для движений по прямой — для выхода на мяч, для продвижения на свободное место, для преследования соперника, для исполнения рывков и ускорений, а также при создании положений “вне игры” и так далее

\* Собственно таковой бег практически не отличается от бега легкоатлетического. Бег спиной вперед используется основным образом футболистами в период отбора мяча и “закрывания” «чужого» игрока. Таковой тип бега характеризуется короткими, семенящими шагами.

\* . Для перемены направления перемещения, при рывках с места на право либо налево, в последствии исполненных поворотов, в большинстве случаев, примут на вооружение бег скрестным шагом. К отличительным чертам такового бега относят пронос маховой ноги скрестно спереди опорной ноги и краткую фазу полета. Нередко в футболе, используют бег приставным шагом.

Во всевозможных игровых ситуациях это предварительный тип бега перед исполнением прыжка или перед выполнением других действий. Прыжки это составная часть техники некоторых ударов по мячу, остановок катящегося и летящего мяча грудью, ногой, головой и при исполнении разных финтов.

\* Используя прыжки, исполняют некие приемы остановок и поворотов. После того как игрок остановился, применяется движение в другом направлении. Потому окончательное положение в остановке считается стартовым для дальнейших действий. Повороты используются для минимизирования потери скорости при изменении направления движения.

\* . Поворот исполненный на месте зачастую переходит в другое начальное действие. Поворот является частью техники для исполнения различных ударов, остановок , финтов и ведения мяча. Повороты выполняются не только на одном месте, но и при движении

\* Прыжки при которых используется толчок одной ногой характеризуются интенсивным отталкиванием, которое сопровождается маховым перемещением ноги и перенесением центра тяжести тела в сторону прыжка. Приземление происходит на 1 или же две ноги. При исполнении прыжка толчком 2-мя ногами с места перед тем как оттолкнуться футболист “глубоко” приседает, после этого быстро выпрямляет ноги, сразу делая маховое перемещение руками вперед и вверх.

- 
- \* . Для того, чтобы исполнить прыжок с разбега перед отталкиванием делается стопорящая постановка ноги, в момент приседания к ней приставляется вторая нога. Затем реализация фаз отталкивания, полета и приземления происходит аналогично, как и после совершения прыжка с места. Остановки считаются успешным средством для того, чтобы изменить направление перемещения. Применяют 2 приема для остановки в игре: прыжок и выпад.

- 
- \* Для того чтобы остановиться прыжком исполняют низкий недлинный прыжок, приземление происходит на маховую ногу, которую для придания большей стабильности немного сгибают в колене. Приземление нередко производится и на две ноги. Остановку выпадом исполняют на заключительном беговом шаге. Маховая нога выставляется вперед упор на пятку, а затем переходит на ступню.

- 
- \* После того как игрок остановился, применяется движение в другом направлении. Потому окончательное положение в остановке считается стартовым для дальнейших действий. Повороты используются для минимизирования потери скорости при изменении направления движения. Поворот исполненный на месте зачастую переходит в другое начальное действие. Поворот является частью техники для исполнения различных ударов, остановок , финтов и ведения мяча. Повороты выполняются не только на одном месте, но и при движении.

\* Повороты используются для минимизирования потери скорости при изменении направления движения. Поворот исполненный на месте зачастую переходит в другое начальное действие. Поворот является частью техники для исполнения различных ударов, остановок , финтов и ведения мяча. Повороты выполняются не только на одном месте, но и при движении.

\* . Применяют 2 приема для остановки в игре: прыжок и выпад. Для того чтобы остановиться прыжком исполняют низкий недлинный прыжок, приземление происходит на маховую ногу, которую для придания большей стабильности немного сгибают в колене. Приземление нередко производится и на две ноги. Остановку выпадом исполняют на заключительном беговом шаге. Маховая нога выставляется вперед упор на пятку, а затем переходит на ступню. После того как игрок остановился, применяется движение в другом направлении

\* Применяют 2 приема для остановки в игре: прыжок и выпад. Для того чтобы остановиться прыжком исполняют низкий недлинный прыжок, приземление происходит на маховую ногу, которую для придания большей стабильности немного сгибают в колене. Приземление нередко производится и на две ноги. Остановку выпадом исполняют на заключительном беговом шаге. Маховая нога выставляется вперед упор на пятку, а затем переходит на ступню. После того как игрок остановился, применяется движение в другом направлении

# Ведение мяча



Рис. 53. Ведение мяча  
вправо внешней сторо-  
ной подъёма правой  
ноги

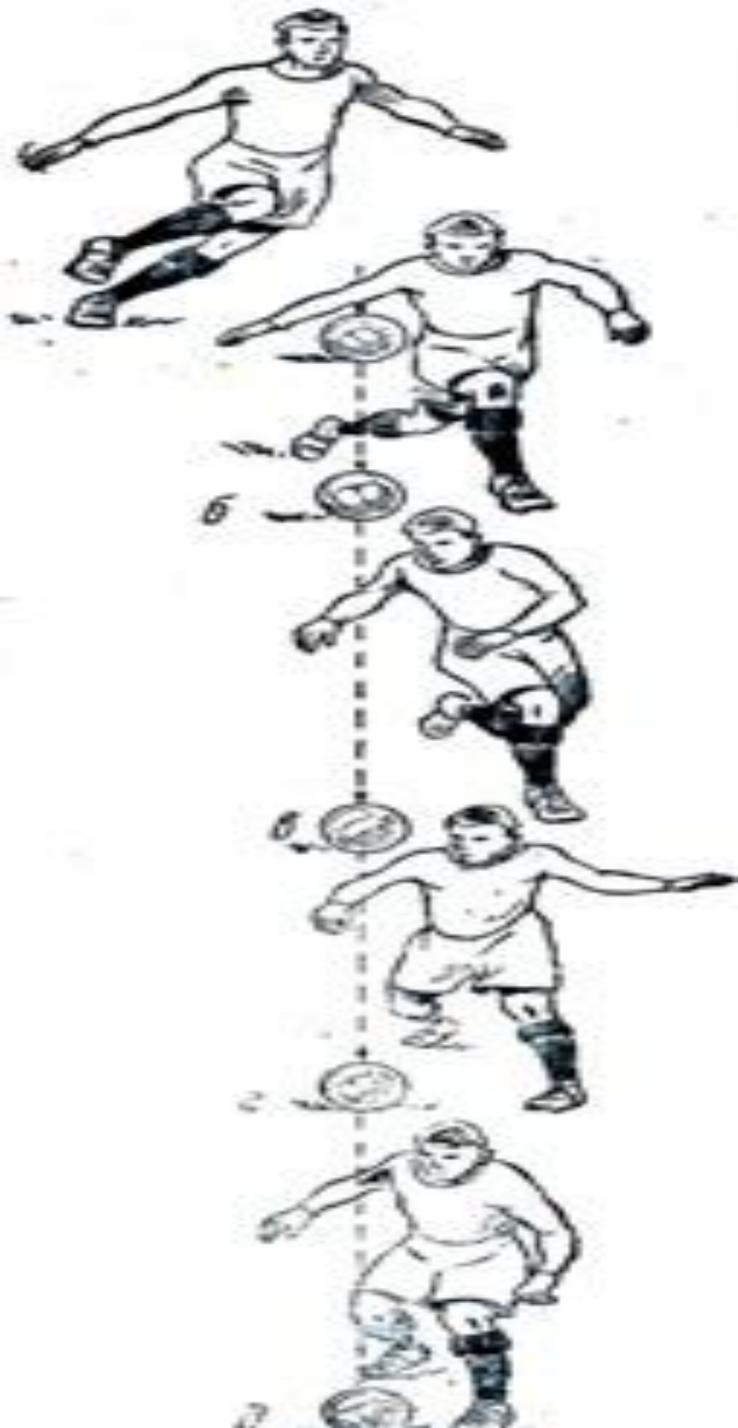


Рис. 54. Ведение с толч-  
ком по мячу при нача-  
ле шага. Атака против-  
ником слева затруднена

Для ведения мяча по прямой линии обычно применяют удары внешней частью подъема (рис.52 и 53). Ведение по кривым линиям производят также и внутренней частью подъема, расположенной ближе к носку. Если не предвидят атаки со стороны противника, то мяч ведут равномерными ударами необходимой силой.

\* Удары, в особенности при игре на земляной площадке, наносят в нижнюю часть катящегося мяча, и с таким расчетом, чтобы придать ему обратное вращательное движение (при случайном, более сильном ударе это не даст мячу уйти далеко от ведущего его игрока). Наибольшая возможность держать мяч под контролем будет в том случае, если мяч катится в 1—1,5 метра впереди ведущего игрока. Если не предвидится близкой угрозы со стороны противника, мяч выгоднее отпускать на большее расстояние (до 8—10 метров).

\* Один из вариантов ведения мяча — толкание ногой, заканчивающей шаг. В этом случае мяч находится все время «под игроком». При этом, если мяч ведут правой ногой, то подход противника к игроку с левой стороны затруднен (рис. 54). Если мяч ведут левой ногой, то затруднена атака справа. При ведении мяча с целью обойти противника применяют обманные движения или так называемые «финты».



ФИНТЫ

Финты ногами не менее действенны в игре, но легче распознаются опытным противником. Чаще всего такие финты применяют, когда противник, атакует спереди и сбоку.

### **Финт «ложная остановка мяча».**

Игрок, владеющий мячом, равномерно движется по прямой. Противник, атакуя сбоку, рассчитывает, что пути скрестятся в определенном месте и произойдет борьба за мяч. Игрок, ведущий мяч, неожиданно поднимает ногу, полностью воспроизводя попытку остановить мяч наступанием на него сверху

\* Противник резко меняет направление, рассчитывая встретить игрока значительно раньше. Но игрок, ведущий мяч, в последний момент, вместо остановки, посылает мяч вперед, увеличивая скорость и, не меняя направления, продвигается вперед. Противник, изменивший направление, остается на месте, где было проведено обманное движение остановки.

## **Финт «ложный удар».**

Игрок, владеющий мячом, по мере приближения противника делает движение корпусом и ногой, заставляющее противника принять меры к перехватыванию мяча (рис. 56-а—д). Это обманное движение должно производиться в тот момент, когда перехватывание мяча возможно лишь при крайнем усилии, выводящем атакующего из дальнейшей борьбы в этой фазе.

\* В последний момент, когда удар должен бы быть нанесен, бьющая нога останавливается у мяча или проносится над ним. Мяч остается у ног, и дальше следуют действия владеющего мячом игрока, подсказываемые обстановкой игры.

## **Финт «уход — отрывание».**

В современной технике футбола большое значение имеет уход от противника не только с мячом, но и без него. Финт для ухода от противника делают следующим образом: игрок в небольшом темпе, с нарастающей скоростью, делает несколько шагов, увлекая за собой противника, который будет вынужден двигаться также с нарастающей скоростью.

- 
- \* Производящий финт игрок дает себя догнать (или, лучше, даже обогнать), затем резко поворачивается и с максимальной быстротой перемещается на свободное место, от которого отвлекся противник.

## Остановка мяча

Останавливать мяч можно ногой, головой и телом. Остановка ногой катящегося мяча. Мячи, катящиеся на игрока, останавливают чаще всего внутренней стороной ступни. Нога, принимающая мяч, расслаблена, и в момент соприкосновения с мячом (как бы уступая мячу) отводится немного назад. Чем сильнее идет мяч, тем отчетливее и мягче надо отводить ногу назад для поглощения (амортизации) силы его удара.

\* Сочетание положения ступни и большего или меньшего ее отведения позволяет останавливать мяч, придавая ему определенное направление. В зависимости от того, под каким углом к пути мяча поставлена внутренняя сторона ступни, изменится направление его движения. После неполной остановки мяч может пойти вправо, вперед или влево.

# Остановка мяча подошвой

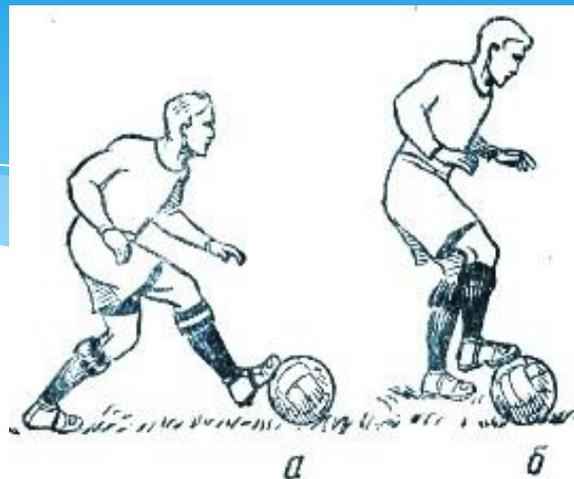


Рис. 41. Остановка подошвой мяча, катящегося навстречу:

а — начальная фаза;  
б — конечная фаза остановки



Рис. 42. Остановка внешней стороной ступни летящего над землей мяча



Рис. 43. Остановка внешней стороной ступни мяча, летящего над землей сбоку-слева к игроку



Рис. 44. Остановка подошвой мяча, падающего сверху



Рис. 45. Остановка внутренней стороной ступни мяча, падающего сверху

Останавливая мяч подошвой, игрок подставляет немного согнутую ногу навстречу мячу. В момент соприкосновения мяча с подошвой надо поставить ногу так, чтобы пятка находилась ниже носка. Затем ногу отводят обратно, уступая мячу. При этом она сгибается в колене. В тот же момент игрок наклоняет корпус над мячом, создавая себе возможность двигаться с ним в нужном направлении

\* . **Остановка подошвой мяча, падающей сверху-спереди.** Наиболее надежный способ — остановка таких мячей после отскока их от земли. Игрок, рассчитав место приземления мяча, ставит ногу так, чтобы она, будучи немного согнутой в колене, встретила подошвой отскочивший от земли мяч. В момент соприкосновения подошвы с мячом нога чуть поднимается, амортизируя удар, и мяч, потеряв силу, остается у ног игрока. Если игрок стоит боком к идущему мячу, то останавливать его можно также внутренней или внешней стороной ступни.

\* Другой способ остановки мяча, падающего сверху, — непосредственная встреча, его подъемом на высоте, доступной игроку. При этом нога вместе с прикоснувшимся к ней мячом резко опускается. Опорная нога в этом случае должна быть немного согнута. Руки помогают сохранять равновесие. Нога, встречающая мяч, расслаблена и за минимальную долю секунды до встречи с мячом производит резкое движение вниз. Начальная скорость этого движения ноги почти равна скорости падения мяча.

\* Как только он коснулся подъема, скорость движения ноги вниз уменьшается, нога сгибается в колене, и мяч остается на ноге игрока. Так останавливать мяч можно и внешней стороной подъема, поближе к носку.



Рис. 46. Остановка  
подъёмом мяча, падающего  
сверху



Рис. 47. Остановка внут-  
ренней стороной ступни  
мяча, летящего на высоте  
живота

# Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди-живота.



Рис. 48. Остановка внутренней стороной ступни мяча, летящего на высоте груди



Рис. 49. Остановка в прыжке внешней стороной ступни мяча, летящего на высоте груди



Рис. 46. Остановка подъемом мяча, падающего сверху



Рис. 47. Остановка внутренней стороной ступни мяча, летящего на высоте живота

Если игроку неудобно принять мяч грудью или животом, то для остановки такого мяча он делает шаг в сторону и полуоборот, занимая такую позицию, чтобы, подняв ногу, остановить мяч внутренней или внешней стороной ступни. В этом случае нога может быть напряжена и уступающее ее движение должно быть небольшим, так как она теперь действует как длинный рычаг, который уже сам по себе смягчает прием мяча.

## Остановка мяча головой.

Встречая мяч головой, игрок как бы устремляет и корпус и ноги навстречу мячу. По мере приближения мяча, ноги начинают немного сгибаться, а после того, как мяч коснется головы, ноги сгибаются с максимальной быстротой. Корпус при этом расслабляется, а голова втягивается в плечи.

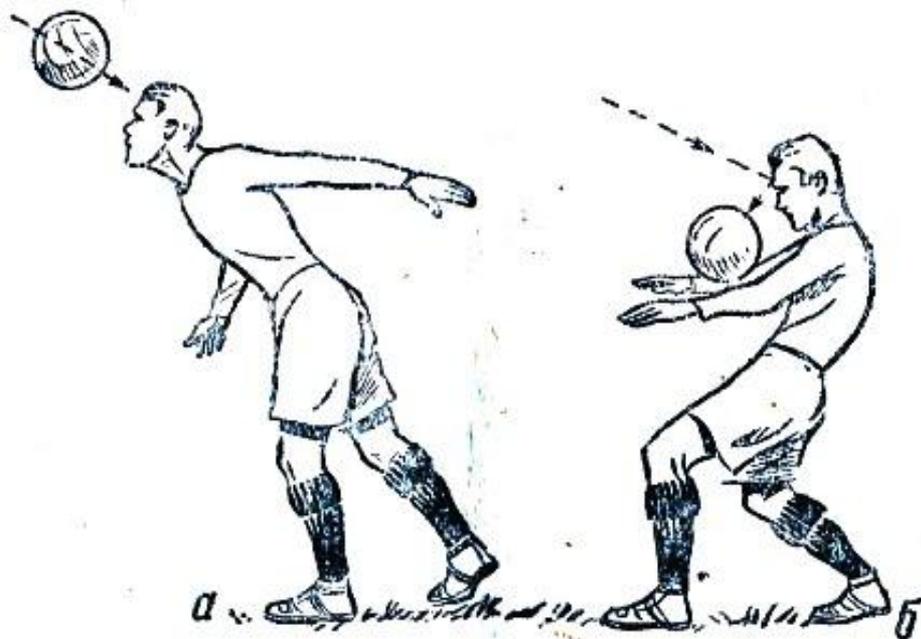


Рис. 50. Остановка мяча головой

а—начальная фаза; б—конечная фаза остановки

# Остановка мяча грудью.

Перед остановкой игрок выдвигает вперед грудь, разводит руки в стороны-назад и принимает такое положение, которое дало бы возможность, не сходя с места, «уйти» корпусом назад на. В момент прикосновения мяча к груди игрок резко отводит корпус назад, грудь вбирает, руки выносит вперед-вниз, а ноги немного сгибает в коленях. Мяч скользит вниз по телу и падает на землю.

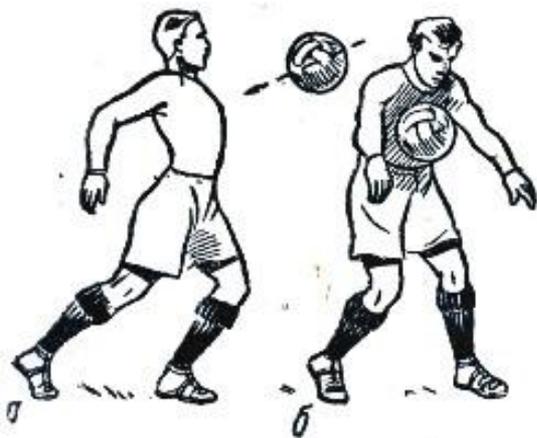


Рис. 51. Остановка мяча грудью:  
а—положение перед остановкой; б—момент остановки



Рис. 52. Ведение мяча вперед толчками (ударами) непосредственно перед постановкой ноги на землю

## Остановка мяча животом.

Мячи, летящие с большой скоростью (силой), не рекомендуется останавливать животом непосредственно с полета. Такие мячи лучше принимать одним из способов, описанных выше. Мячи, отскакивающие от земли, можно останавливать животом. В момент приема необходимо напрячь мышцы живота и, после остановки мяча, для быстрого овладения им, уйти на один шаг назад или отойти в сторону. Возможны также остановки мяча бедром, голенью, пяткой и другими частями тела. Все эти способы мало надежны. Пользоваться ими в игре следует «только в крайних случаях».

## Удары по мячу ногой.

\* **Удар носком.** По неподвижному мячу вверх, угол вылета  $40—50^\circ$ . Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10—12 см сзади и в 5—10 см сбоку от мяча. Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.

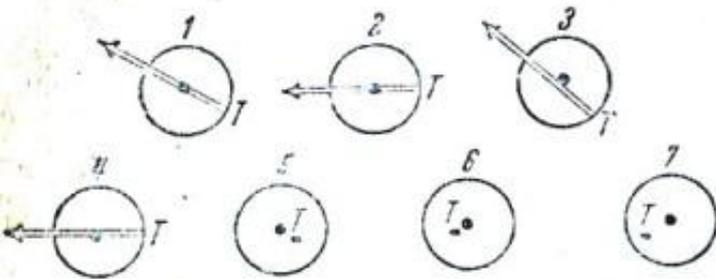
\* Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутце приподняты кверху и напряжены, пятка опущена. Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене. Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди. Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу.

- \* Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10—12 *см* сзади и в 5—10 *см* сбоку от мяча. Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется. Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутце приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

\* Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене. Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди. Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.



Рис. 1. Удар носком



*T*—Место приложения силы удара  
← — Направление силы удара

Рис. 2. Место удара и полёт мяча

1—мяч пойдёт вверх; угол вылета  $40-55^\circ$ ; приложенная сила проходит через центр мяча. 2—мяч пойдёт низом; приложенная сила проходит через центр мяча; мяч вращается вперед из-за притормаживания о землю. 3—мяч пойдёт резко вверх; приложенная сила не проходит через центр мяча; её избыток придаёт мячу вращение в обратную сторону, что способствует его подниманию. 4—мяч пойдёт низом, «прибиваясь» к земле, сделает несколько небольших отскоков и потеряет силу полёта. 5-7 — вид сзади: 5—мяч пойдёт вверх-влево с вращением влево; 6—мяч пойдёт вверх-вправо с вращением вправо; 7—мяч соскользнет с носка и уйдёт под углом резко вправо на небольшое расстояние (10—12 м)

\* **Удар подъёмом.** Удар подъёмом — основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает значительно большую точность, нежели при ударе носком. *Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом.* Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него.



Рис. 3. Удар подъёмом по неподвижному мячу. Место, которым производится удар подъёмом

- 
- \* . Тяжесть тела — вся на опорной ноге. Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить.

- 
- \* Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу — и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела — на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.

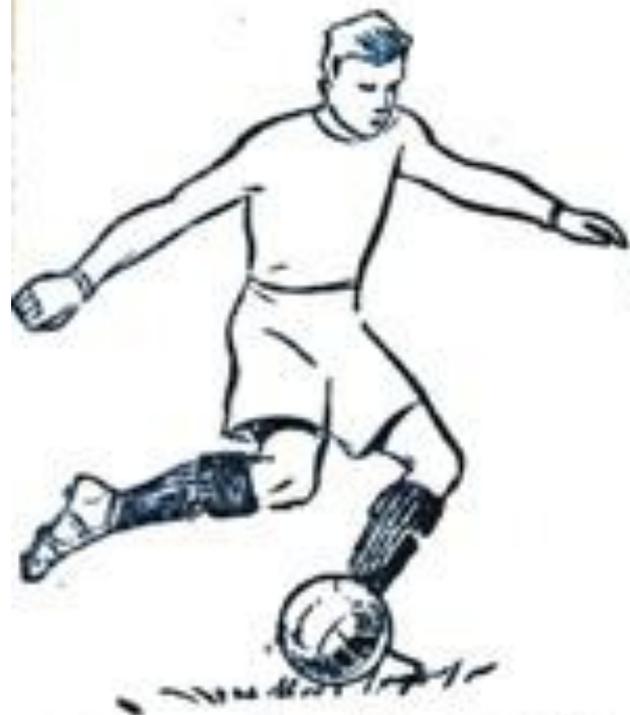


Рис. 4. Типичное положение при ударе прямым подъёмом с разбега. Отличное положение опорной ноги



Рис. 5. Вид сзади при ударе прямым подъёмом правой ноги. Бедро бьющей ноги уже впереди, голень отстала. Острый угол, образованный бедром и голенью, сохраняется до предельной возможности



Рис. 6. Вид сбоку при ударе прямым подъёмом левой ноги. Хорошее положение опорной и бьющей ног

\* При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди. После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвижения таза.

\* Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, — отсюда термин «проводка», принятый в футболе). Для того, чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед.

\* Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровке бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъёма».



Рис. 9. Удар прямым подъёмом. Опорная нога далеко в стороне от мяча. Мяч пойдёт низом, так как положение бьющей ноги правильное



Рис. 10. Удар прямым подъёмом в прыжке вперёд. Мяч пойдёт низом, несмотря на то, что опорная нога далеко сзади. Правильное положение бьющей ноги гарантирует низкий полёт мяча



Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу.



Рис. 11. Удар внутренней частью подъёма. Место, которым производят удар



Рис. 12. Удар внутренней частью подъёма. Мяч пойдёт низом

\* Мяч идет низом. Удар производят чаще всего с бокового разбега. Этот удар значительно легче удара прямым подъемом и его применяют в игре наиболее часто. При таком ударе мяч большей частью поднимается вверх. Для придания мячу низкого полета, необходимо выносить вперед (за мяч) колено бьющей ноги. При этом необязательно, чтобы колено было над мячом. Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

\* . Корпус во время удара должен быть наклонен внутрь угла, образованного линиями разбега и полета мяча. Опорная нога согнута в колене. Ступня опирается на внешнюю часть подошвы. Движение рук— такое же, как и при ударе прямым подъемом. При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

\* Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

# Удары по мячу головой.



Рис. 32. Удар лбом без прыжка:  
а—положение замаха; б—положение после удара

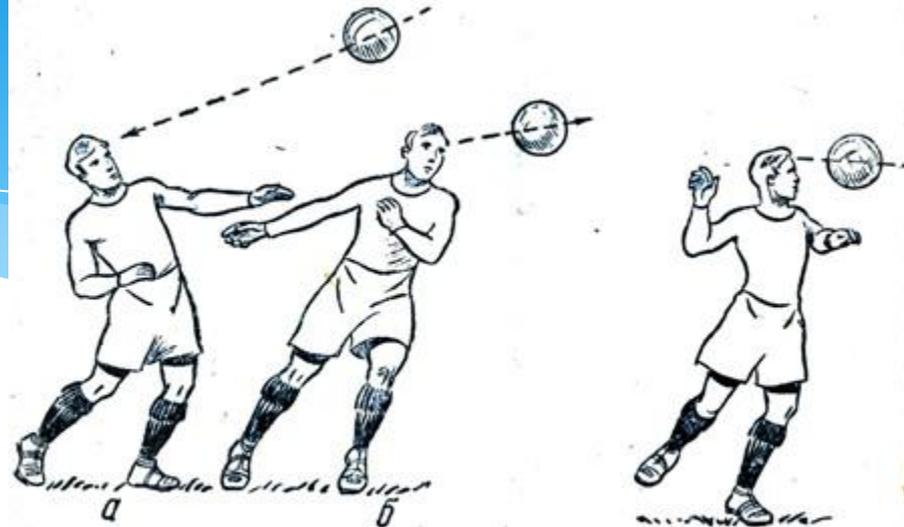


Рис. 33. Удар боковой частью головы без прыжка:  
а—положение замаха; б—положение после удара

Рис. 34. Удар лбом по мячу, летящему сбоку-слева

\* Для большей устойчивости и силы удара игрок ставит ноги в положение небольшого шага. Ноги согнуты в коленях. Тяжесть тела перенесена на сзади стоящую ногу. Корпус отклонен назад и немного повернут в сторону этой ноги. Голова откинута назад, но лишь настолько, чтобы не потерять из виду мяч. Руки держатся свободно. Положение игрока в этой фазе должно быть свободным и ненапряженным.

\* Для удара игрок резко посылает корпус вперед энергичным сокращением мышц живота, бедер и разгибанием сзади стоящей ноги. Голова дополнительным движением вперед усиливает удар. аиболее сильным будет удар, нанесенный непосредственно после прохождения корпусом и головой фронтальной плоскости. При ударе в конце размаха, когда сила уменьшается, или до прохождения фронтальной плоскости, когда сила еще развита не полностью, полет мяча не будет далеким.

\* . В зависимости от положения головы по отношению к корпусу в момент удара и от места приложения его силы, мяч пойдет выше или ниже. При ударе лбом без прыжка по мячу, летящему сбоку - справа, левая нога выставляется вперед, корпус поворачивается назад - вправо, левая нога сгибается в колене, а правая опирается на носок. Руки свободно опущены вниз. Удар производится так же, как и по встречному мячу. При ударе сбоку-слева положение соответственно меняется.

\* Удар боковой частью головы; мяч летит сбоку-слева и отсылается обратно. Игрок, обращенный левым боком к приближающемуся мячу, переносит вес тела на согнутую в колене правую ногу. Левая нога отстоит на 30—40 см от правой. Корпус наклонен в сторону опорной ноги. В момент, предшествующий удару, корпус энергично выпрямляется. Голова при приближении мяча делает дополнительное энергичное движение, нанося удар теменным или лобным бугром. Удар должен быть нанесен непосредственно после выпрямления корпуса. При ударе справа положение соответственно меняется.

# Техника игры вратаря.



Рис. 57. Приём вратарём низкого мяча:

*а*—вратарь подготовлен к приёму низкого мяча, ноги и руки прямые;  
*б*—мяч подтянут к животу



Рис. 59. Ловля вратарем (с выходом вперед) встречного мяча, летящего на уровне живота:

*а*—начальное положение; *б*—конечное положение; обратите внимание на угол, образованный корпусом и бедрами, в котором надежно покоится мяч

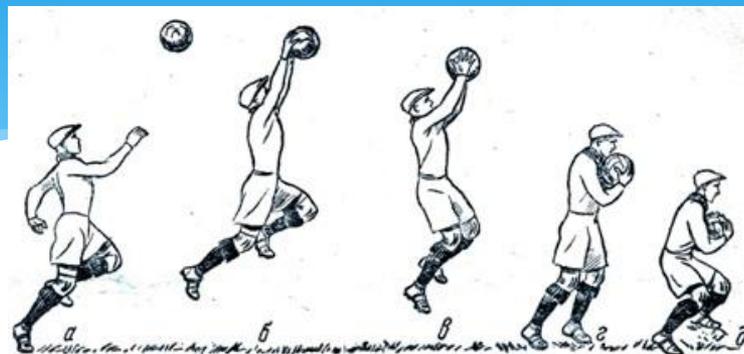


Рис. 63. Ловля вратарем высоких мячей:

*а*—первая фаза: вратарь готовится принять мяч—начало прыжка, толчок одной ногой; *б*—вторая фаза: мяч принят на максимально высокой для вратаря точке; обратите внимание на правильное положение кистей; *в*—третья фаза: вратарь после прыжка начинает опускаться, руки опускаются вниз, ладони перемещаются по мячу, подготовленная надежная хватка; *г*—четвертая фаза: вратарь проламывает, обхват мяч закончен, даже неудачное прикосновение не вызовет потери мяча; *д*—пятая фаза: мяч надежно взят, вратарь готов к дальнейшему действию, справа или влево



Рис. 60. Неправильное положение при ловле мяча, летящего на уровне груди. Ошибка, наиболее часто встречающаяся у некоторых вратарей.

Рис. 61. Правильное положение вратаря при ловле мяча, летящего на уровне груди. Благодаря прыжку вверх, мяч принимается так же, как и летящий на уровне живота

# Ловля мячей без падений.

- \* Принимая встречный мяч, катящийся по земле, вратарь становится, сомкнув ноги на пути мяча, и нагибается, сохраняя ноги прямыми. Руки опущены книзу, ладони обращены вперед, причем пальцы немного расставлены. Концы пальцев почти касаются земли. Принимая мяч, руки напрягаются, не делая уступающих движений, так как длинный рычаг, образованный руками, поглощает силу удара. Как только мяч прикоснулся к ладоням, корпус начинает выпрямляться, руки обхватывают (подхватывают) мяч и «приносят» его к животу.

## Ловля мячей, летящих над землей до высоты груди.

Как правило, во всех случаях ловли мяч должен прежде всего встретиться с ладонями. Ладони надо держать так, чтобы не дать мячу соскользнуть с них и пройти по предплечьям или над ними к животу или бедрам. Встреча мяча ладонями должна быть такой, чтобы после потери силы мяч не упал на землю. Ноги надо сомкнуть настолько, чтобы была исключена возможность пропустить мяч. Руки, встретив мяч, мягким вытягивающим движением приносят его к животу. Корпус нагибается, и мяч входит вместе с подхватившими его руками в образовавшийся «угол»

## Ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря.

Руки, встретившие мяч и остановившие его, притягиваются к корпусу, который продолжает двигаться к мячу, стремясь как можно раньше образовать заслон между мячом и воротами. Заключительная фаза ловли — такая же, как и при ловле встречного мяча. В этом случае, в целях смягчения ловли мяча, выставленные вперед руки не должны быть полностью выпрямлены, и обхват мяча делают с таким расчетом, чтобы было удобно прижать его к телу.

\* Ловля мячей непосредственно на грудь с последующим обхватом руками не рекомендуется. Мячи, летящие на уровне груди, надо ловить следующими приемами: делают прыжок вверх с таким расчетом, чтобы поймать мяч с подтягиванием к животу, или же мяч встречают выставленными вперед руками, ладонями вперед, с пальцами, обращенными кверху. В первом случае необходим небольшой разбег навстречу мячу с последующим прыжком вверх.

В этом случае, в целях смягчения ловли мяча, выставленные вперед руки не должны быть полностью выпрямлены, и обхват мяча делают с таким расчетом, чтобы было удобно прижать его к телу.

## Ловля высоких мячей в прыжке.

При ловле высоких мячей с прыжком не рекомендуется преждевременно поднимать руки, ибо это ослабляет толчок, а следовательно, уменьшает высоту прыжка. Во время прыжка руки энергичным движением выносят в нужное положение. Поднятые вверх и вытянутые руки с ладонями, обращенными вперед, широко расставленными пальцами встречают мяч.

\* Руки напряжены и лишь в случае необходимости незначительно отводятся назад для смягчения приема мяча. Когда мяч потерял силу, ладони перемещаются, обхватывая его. Последующим движением рук мяч притягивают к корпусу . Подтягивание мяча к корпусу должно произойти по возможности до приземления.