



«Методика обучения техники выполнения финтов в футболе».

Подготовил: студент группы С4-2 Чесноков
Игорь



Что такое <<финт>> в футболе?

Футбольный финт — это движения, вследствие которых соперника вводят в заблуждение, обманный приём исполненный футболистом.

Важно отметить то, что качественное исполнение финтов зависит от наличия у футболиста необходимых физических и психических качеств, его интуиции и возможности импровизировать.

Виды << финтов >>

Их огромное множество и перечислить все их не получится,но я перечислю одни из самых известных:

1.Радуга- Финт стал популярен благодаря нигерийскому нападающему Джей-Джей Окоче: во время движения вперёд он оставлял мяч за спиной и пятками перебрасывал его через свою голову и встречающего защитника.

2. Эластико- Суть финта заключается в том, чтобы показать защитнику своё намерение двинуться в одну сторону, но в итоге рвануть в другую: например, наклонить корпус вправо и толкнуть мяч внешней стороной стопы в том же направлении, затем молниеносно перенести центр тяжести влево, переложить мяч на внутреннюю сторону стопы и обездвижить соперника.

3. Рабона- С помощью этого трюка можно запутать защитника во время навеса или паса с фланга. В свое время им успешно пользовались Диего [Марадона](#), Роберто Баджо, сейчас его применяют Златан Ибрагимович и Криштиану Роналду. Находясь, скажем, на правом фланге, они заводят под опорную правую ногу свободную левую и выполняют навес или передачу. Этот манёвр требует скорости и нерядовой координации движений.

4. Финт Круиффа- Нападающий сделал вид, что будет подавать мяч в штрафную правой ногой, но во время замаха убрав мяч под себя пяткой, направился к лицевой уже без опеки.

5. Финт Зидана- Для выполнения «финта Зидана» необходимо по ходу движения развернуться с мячом на 360 градусов и одновременно сместиться в сторону, чтобы открыть перед собой свободный коридор.



Методика обучения техники выполнения << финтов >>.

На мой взгляд, обучение << финтам >> довольно неоднозначное. Мне кажется игрок рано или поздно сам начнёт использовать какие-либо обманные действия в игре. Всё зависит от того, сколько человек играет в футбол, от его физических качеств, от фантазии и импровизации, от ситуации.

Но, конечно, полностью игнорировать процесс обучения << финтам >> тоже нельзя. И поэтому тренеры используют специальные подводящие упражнения.

Начинать обучение << финтам >> надо только после того, как были изучены базовые движения, удары и тд.



Упражнения

«С выпадами и поворотами» (во время бега).

«Бег с резким торможением и переменной направления».

«Бег “змейкой”».(с мячом/без)

«Уход (с мячом) в сторону от соперника».

«Проноса ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход».

«Повороты с мячом вокруг себя влево/вправо» (на месте, в движении)(левой ногой/правой)

«Ложный замах и затем резкий уход от соперника в другую сторону».(на месте и в движении)



Возможные ошибки при выполнении

Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоящего напротив.

Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону,

но успел преградить путь. Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной. Очень

медленное обманное движение, поэтому действия показались

сопернику неправдоподобными, и соперник на них не

среагировал.



Спасибо за
внимание.