

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ ГРУППУ ПРИЕМОВ:

- удары;
- остановки;
- ведение;
- обманные движения (финты);
- отбор мяча.



УДАРЫ ПО МЯЧУ

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

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс.

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами:

внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

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.

Удар внутренней частью подъема

Используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций

Некоторые особенности техники выполнения удара

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



Возможные ошибки:

1. Опорная нога поставлена слишком близко к мячу и мешает нанести удар в сторону от себя;
2. Опорная нога слишком далеко, а бьющая, еле дотягиваясь до мяча, попадает не в середину его, а в ближнюю часть. Мяч в этом случае срезается вправо;
3. Опорная нога мешает бьющей.

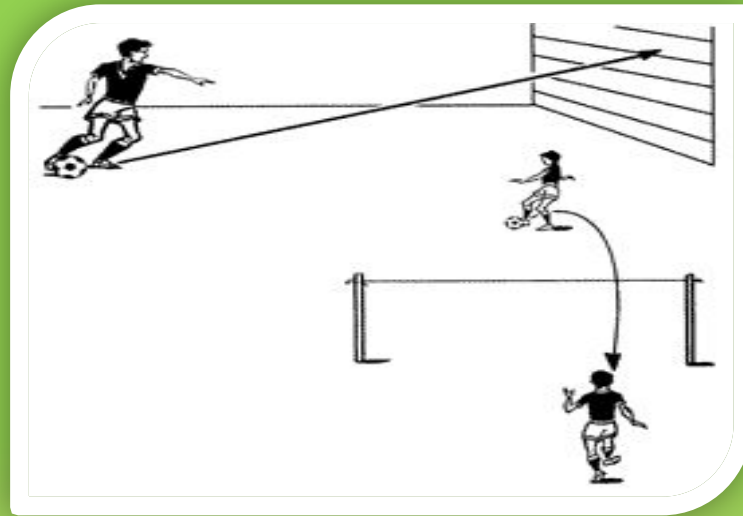


Специальные упражнения

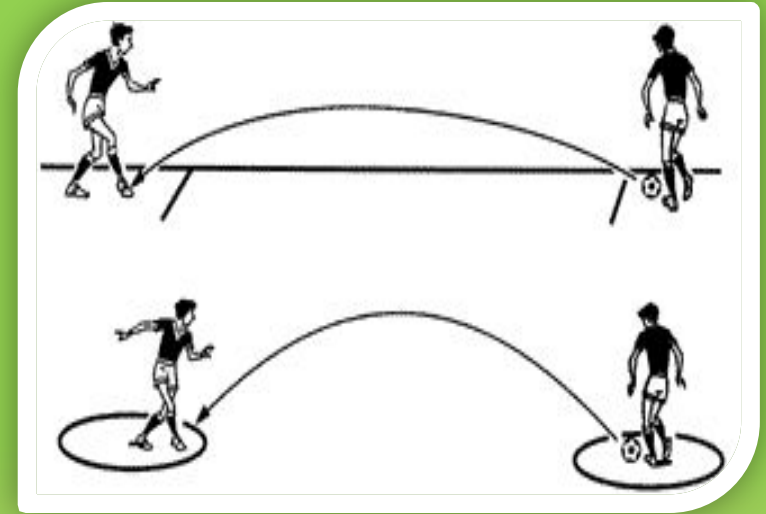
«Точность удара»



«Как подходить к мячу»
(имитация удара)

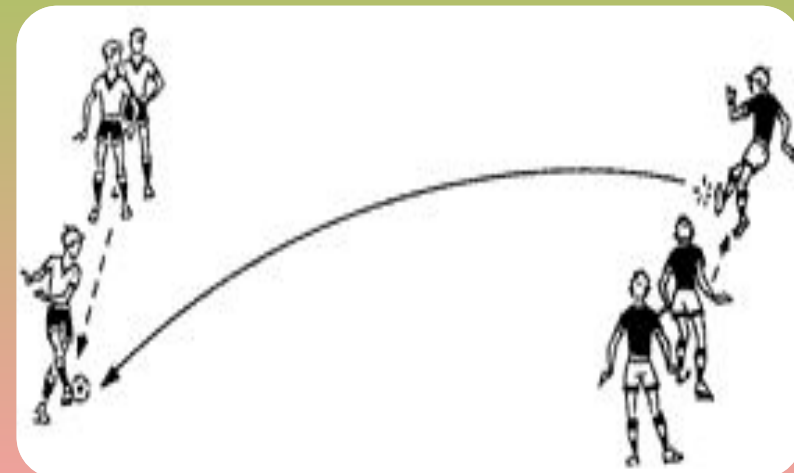
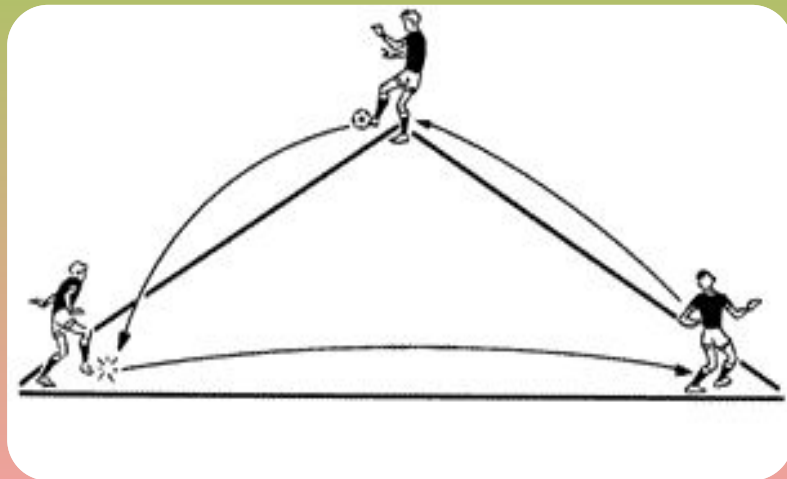


Удары через веревочку



Забей за линию
Из круга в круг

Групповая отработка ударов



Удар внешней частью подъема

Наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа

Техника удара

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

Возможные ошибки:

1. Опорная нога слишком близко к мячу. Опорная нога мешает бьющей.
2. Срезка мяча вправо.
3. Опорная нога слишком далеко от мяча.

