

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 13.09.2025 17:15:34

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8e196f

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(филиал) г. Пятигорск

Стрельченко В.Ф., Абрамовский А.З., Шевченко Н.М.

ФУТБОЛ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)



Пятигорск
2017

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(филиал) г. Пятигорск**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Стрельченко Владимир Филиппович
Абрамовский Александр Захарович
Шевченко Николай Михайлович**

ФУТБОЛ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**По дисциплине «Элективный курс по физической культуре),
по всем направлениям подготовки квалификации выпускника
бакалавр**

**Пятигорск
2017**

УДК 796.332
ББК 75.5

Рецензенты:

Коваль Л.Н. – кандидат педагогических наук, доцент
Имнаев Ш.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Стрельченко В.Ф., Абрамовский А.З., Шевченко Н.М.
Футбол: учебно-методическое пособие. /Стрельченко В.Ф.,
Абрамовский А.З. , Шевченко Н.М. – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.

ISBN 978-5-9908158-1-0

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего профессионального образования, рабочим планом и программой дисциплины «Элективный курс по физической культуре» для студентов по всем направлениям подготовки квалификации выпускника бакалавр.

В пособии даются сведения по истории развития, теории, организации и методики занятий футболом.

Целью учебно-методического пособия является формирование у студентов знаний, практических умений и организационных навыков в области футбола.

Пособие предназначено для преподавателей высших и средних – специальных учебных заведений, учителей физической культуры, тренеров команд по футболу, школьников, студентов и молодежи для организации самостоятельной работы.

ISBN 978-5-9908158-1-0

УДК 796.332
ББК 75.5

© Стрельченко В.Ф., Абрамовский А.З.,
Шевченко Н.М.
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
Глава 1	
Футбол в российской системе физического воспитания.....	8
1.1. Основы обучения и тренировки в футболе. Задачи и структура учебно-тренировочного процесса.....	9
1.2. Принципы обучения.....	12
1.3. Методы обучения.....	15
Глава 2	
История развития футбола.....	18
2.1. Содержание и этапы развития игры.....	18
2.2. История развитие футбола в России.....	21
Глава 3	
Техника игры.....	41
3.1. Техника игры без мяча.....	41
3.2. Техника игры с мячом.....	42
3.2. 1.Удары по мячу.....	43
3.2.2. Остановка (прием) мяча.....	57
3.2.3. Ведение мяча (дриблинг).....	63
3.2.4. Отбор мяча.....	65
3.2.5. Вбрасывание мяча.....	66
3.2.6. Обманные движения (финты).....	66
3.2.7. Техника игры вратаря.....	73
Глава 4	
Тактика игры.....	84
4.1. Функции игроков.....	86
4.1.1. Вратарь.....	86
4.1.2. Игроки линии защиты.....	91
4.1.3. Игроки средней линии.....	93
4.1.4. Игроки линии нападения.....	95
4.2. Тактика нападения.....	96
4.3. Тактика защиты.....	102
Глава 5	
Методика обучения технике игры.....	109
5.1. Перемещения.....	109
5.2. Удары ногой по мячу.....	114
5.3. Остановки (прием мяча).....	117
5.4. Удары по мячу головой.....	118
5.5. Ведение мяча.....	120

5.6. Обманные движения.....	122
5.7. Отбор мяча.....	124
5.8. Вбрасывания мяча.....	126
5.9. Обучение технике игры вратаря.....	127
 Глава 6	
Методика обучения тактике игры.....	130
 Литература.....	140

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание как педагогический процесс призвано управлять физическим развитием и физическим образованием учащихся и студентов. Оно направлено на физическое совершенствование молодежи с целью подготовки их к полезному труду и защите Родины. Физическое воспитание предусматривает различные формы работы с молодежью, как в учебном заведении, так и вне его.

Президент и Правительство нашей страны подчеркивают, что «в укреплении здоровья населения, в гармоническом развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение их в повседневную жизнь должно проходить так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни».

Одной из форм вовлечения в двигательную активность молодых людей их физическое совершенствование являются спортивные игры.

Привлекательность и популярность игр - в их доступности и зрелищности. Это делает их прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс трудящихся. Играм принадлежит одно из первых мест по числу занимающихся и участвующих в соревнованиях. По разносторонности воздействия на организм они представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Игры оказывают и огромное

воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины и коллективистских качеств личности.

Спортивные игры в высшем учебном заведении входят в учебный предмет «Элективный курс по физической культуре», в программу которого включены общие вопросы теории спортивных игр, методика обучения и тренировки в спортивных играх, воспитание профессионально-прикладных навыков и умений, необходимых будущему специалисту.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Все выше сказанное в полном объеме относится к самой популярной спортивной игре «Футбол».

Практически во всех образовательных учреждениях футбол включен в учебные программы. Он широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе, используется в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов. Футбол занимающие достойное место среди других спортивных игр на всех уровнях, включая Олимпийские игры.

Глава 1

ФУТБОЛ В РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В российской системе физического воспитания футболу отводится одно из важнейших мест. Игровые упражнения, технические приемы, состоящие из естественных видов двигательных действий (бега, прыжков, метаний), выполняемые в различных вариантах и сочетаниях в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией при повышенном эмоциональном настрое молодого человека, способствуют развитию у него высокой координации, ловкости, выносливости и других качеств. Естественная координация является основой рациональной техники. Вот почему элементы футбола включены в программы по физической культуре общеобразовательной школы, начиная с первого класса, средние и высшие учебные заведения. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, теннис, хоккей и др.) включены в программу детско-юношеских спортивных школ отделов народного образования, добровольных спортивных обществ, а также в программы по физическому воспитанию в средних и высших учебных заведениях.

Футбол включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию, по ним проводятся всевозможные спортивные соревнования во всех возрастных группах.

В нашей стране большой популярностью пользуются такие соревнования, как «Кожаный мяч».

Разнообразные игровые приемы выполняются футболистами в большинстве случаев на свежем воздухе, в благоприятных гигиенических условиях и имеют большое оздоровительное значение. Занятия футболом способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, служат средством активного отдыха трудящихся, особенно лиц, занятых умственной деятельностью. Они положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного и других анализаторов.

Сложные коллективные тактические взаимодействия способствуют развитию взаимопонимания, выручки, умения подчинять личные интересы интересам коллектива, уважения к сопернику, чувства ответственности и патриотизма. В процессе занятий футболом происходит совершенствование физических и психических функций учащихся, молодежи и студентов.

Однако, как бы ни было велико положительное воздействие футболом на организм занимающихся, он не может решать всех задач всестороннего физического развития. Поэтому в учебном и тренировочном процессе по футболу необходимо целесообразное сочетание его с гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, другими видами спорта.

1.1. Основы обучения и тренировки в футболе. Задачи и структура учебно-тренировочного процесса

Футбол как одно из средств физического воспитания призван решать в учебно-тренировочном процессе задачи всестороннего развития занимающихся, вытекающие из

требований комплекса «Готов к труду и обороне» и задач программ по физической культуре различных уровней, направленных на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья учащихся и студентов, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание высоких нравственных и волевых качеств, а также понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, но и общественным долгом;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

На кафедрах физической культуры в учебно-тренировочном процессе решаются и задачи профессионально-прикладной подготовки: приобретение теоретических и методических знаний, овладение основными приемами современной техники и тактики игры, повышение спортивной квалификации.

Осуществление этих задач достигается применением передовых, наиболее эффективных методов проведения занятий.

В содержание учебно-тренировочного процесса включаются: физическая, техническая, тактическая, психологическая,

организационно-методическая и судейская подготовка. Эти основные части тесно взаимосвязаны.

В процессе обучения сложным двигательным навыкам органически сочетаются не только образовательные, но и воспитательные задачи. Обучая двигательным умениям и навыкам учащихся или студентов, преподаватель должен держать в поле зрения весь комплекс задач - воспитание в них честности, сознательной дисциплины, добросовестного отношения к труду и патриотизма. Специфика футбола, однако, не только накладывает свой отпечаток на методику решения общих задач воспитания, но и выдвигает ряд частных воспитательных задач, наиболее характерных для физической культуры:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между занимающимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий. Воспитание дружбы и высоконравственных отношений между юношами и девушками.

Решение оздоровительных задач осуществляется всем комплексом средств физического воспитания. Правильный подбор и

дозировка упражнений, оценка состояния здоровья, физического развития, подготовленности, возрастных особенностей занимающихся должны всегда находиться в центре внимания преподавателя.

Обучение дифференцируется также в соответствии с медицинскими показателями, на основе которых занимающиеся делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Начинающим футболистам, имеющим отставание в физическом развитии и подготовленности, даются целенаправленные упражнения, специальные задания на дом. Допускаются некоторые исключения в требованиях к выполнению учебных нормативов.

1.2. Принципы обучения

Процесс обучения и совершенствования многогранен, тесно связан с развитием физических и волевых качеств. Он строится в соответствии с закономерностями деятельности человека. Эти закономерности нашли отражение в дидактических принципах.

Принцип наглядности вытекает из необходимости формирования ясного представления об изучаемом материале с использованием четкого показа упражнения и различных наглядных пособий (схем, плакатов, кинограмм и т. д.). Осуществлять принцип наглядности необходимо на всех стадиях учебно-тренировочного процесса и во всех возрастных группах. Следует только учитывать ведущий для данного занимающегося анализатор. У одних восприятие происходит с опорой на зрительный анализатор, у других - на слуховой или наоборот. Знание этой специфики поможет преподавателю индивидуализировать реализацию этого принципа.

Принцип систематичности и последовательности

предполагает установление системы обучения. Систематичность в занятиях достигается четким планированием учебного материала и занятий. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Это позволит расширить и закрепить двигательные навыки. Вначале изучаются основные приемы, те, без которых невозможна игра в футбол — остановка и удар, а затем переходят к изучению более сложных, комбинированных действий, сочетающих два или несколько игровых приемов. Вначале они изучаются в простейших или упрощенных, а затем в более сложных условиях. Если систематически не упражняться в овладении двигательными навыками, то они постепенно утрачиваются.

Принцип постепенности заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений, в расширении технического и тактического арсенала, в развитии морально-волевых качеств, позволяющих овладевать сложными игровыми приемами. При увеличении объема и интенсивности нагрузок учитель должен принимать во внимание возрастные особенности занимающихся, правильно оценивать доступность выполняемых физических нагрузок, учитывать их оздоровительный эффект. Здесь необходимы помощь и контроль со стороны врачей и других специалистов. Конкретный материал для этого дается учебной программой и нормативными требованиями, выработанными на основе научных данных и практического опыта.

Принцип индивидуализации в процессе физического воспитания предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся

с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности занимающихся, их возрастными особенностями, способностью переносить физические нагрузки.

При разработке индивидуальных планов и рекомендаций преподаватель должен опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы.

Особого внимания требует индивидуальная работа при обучении лиц женского пола. Их психологические особенности требуют другой методики по сравнению с мужчинами, других физических нагрузок.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу, глубокое понимание решаемых в нем задач и того, какими средствами и методами они решаются.

Добиваясь неослабевающего интереса к занятиям, преподаватель решает задачи, как учебно-тренировочного характера, так и воспитательные.

Важно не только поставить перед занимающимися цель на ближайшее время, но и не выпускать из вида перспективу роста и совершенствования как каждого индивидуально, так и спортивного коллектива в целом.

Без глубоко осознанного понимания сущности технических и тактических приемов игры трудно рассчитывать на высокое качество овладения ими. Занимающиеся должны осознавать результаты своей деятельности, должны понимать происходящие при выполнении

тренировочных нагрузок физиологические и психические процессы, уметь контролировать свою работоспособность.

Сознательное отношение и интерес к учебно-тренировочному процессу порождают и активное стремление к усвоению и совершенствованию приемов игры, стремление к самосовершенствованию в футболе. Активность должна направляться и контролироваться преподавателем. Его своевременная и точная оценка успехов занимающегося повышает активность и интерес к занятиям.

Все вышеизложенные принципы обучения применяются во взаимной связи. Преподаватель в каждом отдельном случае должен самостоятельно решать, когда и в каких ситуациях применим тот или иной принцип обучения.

1.3. Методы обучения

Под методом обучения подразумевают способ приобретения знаний, умений и навыков, развитие двигательных, моральных и волевых качеств. Преподаватель объясняет и показывает те или иные двигательные действия, а учащиеся овладевают ими. Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием материала, подготовленностью учащихся.

В учебно-тренировочном процессе по футболу существуют три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализация осуществляется при непосредственном использовании практического

действия - упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение.

Рассказ применяется для пополнения знаний занимающихся о технико-тактических приемах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности. Рассказ должен быть образным, эмоциональным, доходчивым.

Объяснение помогает не только раскрыть форму и характер движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение. Объяснение - это изложение сути конкретного движения, действия, которое создает предпосылки для выполнения упражнения. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, не останавливаясь на деталях. Объяснением пользуются при разучивании игровых приемов группой, при изучении групповых командных действий, при установке на предстоящую игру.

Беседа проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждения допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой и индивидуальной.

Разбор в спортивной практике широко используется после выполнения какого-либо задания (отработки технического или тактического действия), при анализе закончившейся игры или предстоящей встречи. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам учитель, или двусторонним, когда в нем принимают участие и занимающиеся.

Задание является формой постановки задачи перед уроком или перед выполнением игрового упражнения. Задания могут даваться одному или нескольким учащимся на игру по выполнению какого-либо индивидуального или группового тактического действия.

Указание - это краткая форма задания на выполнение упражнения по технике и тактике. Часто пользуются им при проведении учебных игр или отработке тактических взаимодействий. Указания могут даваться в процессе взаимодействий без остановки игры или игрового упражнения.

Контрольные вопросы и задания

- 1. Какие цели лежат в основе учебно-тренировочного процесса по футболу?*
- 2. Какие общие и частные воспитательные задачи, наиболее характерных для физической культуры, решаются в процессе занятий футболом?*
- 3. Какие дидактические принципы лежат в основе учебно-тренировочного процесса по футболу?*
- 4. Какие методы обучения применяются в учебно-тренировочном процессе по футболу?*

Глава 2

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА

2.1. Содержание и этапы развития игры

Футбол - спортивная игра, самая любимая и популярная на нашей планете. Недаром говорят: «Футбол - игра миллионов». ФИФА (Международная федерация футбольных ассоциаций) объединяет около 150 национальных федераций стран мира, в которых занимаются свыше 40 миллионов человек. Миллионы занимающихся и бесчисленную армию болельщиков привлекают к футболу его простота и доступность, мастерство и импровизация игроков, захватывающий дух борьбы и непредсказуемость результата игры.

Содержание игры заключается в противоборстве двух команд, по одиннадцать игроков в каждой, стремящихся овладеть мячом и забить его в ворота соперников большее количество раз, чем пропустить в свои. Если же за игровое время ни одной из команд не удастся добиться преимущества, то объявляется ничья. Несмотря на большие размеры ворот (732 см в длину и 244 см в высоту), забить в них мяч сложно, потому что: а) игра ведется в основном ногами и головой (правила соревнований запрещают касаться

мяча руками); б) трудно совершить без помех прицельный удар по воротам в условиях концентрированной, активно играющей защиты; в) попаданию мяча в ворота препятствует вратарь.

Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков. Футболист должен быть всесторонне развитым спортсменом, понимать игру и грамотно взаимодействовать с партнерами.

Дата и место рождения футбола не установлены, но известно, что с незапамятных времен люди играли в игры, похожие на современный футбол. Родиной футбола считается Англия, где в 1893 г. была создана первая в мире футбольная ассоциация и разработаны первые правила игры. Родина футбола много сделала для его развития и популяризации. Англичане в 1883 г. создали систему игры с двумя защитниками (1-2-3-5) или «пять в линии», которую применяли все команды мира до 30-х годов. В начале века в футбол играли во многих странах мира, что послужило предпосылкой к созданию ФИФА (1904 г.) и включению футбола в программу Олимпийских игр (1908 г.). В 1925 году было введено правило «вне игры», действующее в настоящее время и оказавшее большое влияние на развитие тактики игры.

Первый чемпионат мира (Уругвай, 1930 г.) показал возросшее технико-тактическое мастерство игроков. Все

команды играли по тактической системе «пять в линии», но в игре отдельных команд уже наметились черты системы с тремя защитниками (1-3-2-2-3) или «дубль-ве», которую впервые продемонстрировала в конце 20-х годов английская команда «Арсенал». Система «дубль-ве» находилась на вооружении команд до шестого чемпионата мира (Швеция, 1958 г), где команда Бразилии продемонстрировала синтез высочайшей техники, отменной физической подготовленности и принципиально новой организации командных действий, что принесло ей заслуженную победу. Бразильцы применили систему игры с четырьмя защитниками (1-4-2-4), давшую ей большие преимущества перед остальными командами, игравшими по системе «дубль-ве». Если бразильцы в развитие футбола внесли новую, более совершенную организацию игры, то команды Голландии и ФРГ в середине 70-х годов продемонстрировали футбол, получивший название «тотальный», в основе которого положены фундаментальная функциональная подготовка игроков и универсализация специалистов на базе их всесторонней технико-тактической подготовленности. Тотальный футбол - не система, а принципиально новый подход к пониманию и развитию игры. Последние чемпионаты мира показали, что будущее игры в совершенствовании современного тотального футбола, ведущую роль в котором будут играть яркие индивидуальности, обладающие уникальной физической, психологической и

технико-тактической подготовкой, способные в процессе матча творчески решать тактические задачи и быть лидером своей команды. Процесс универсализации игроков будет продолжаться, принцип коллективизма получит дальнейшее свое развитие. Традиционно сильны команды Бразилии, Италии, ФРГ, Англии, Испании, Аргентины, Югославии, Венгрии, Чехословакии и других стран. В послевоенные годы футбол стал развиваться в странах Африки и Азии.

2.2. История развития футбола в России

В России с футболом познакомились в конце прошлого столетия. Когда к нам его завезли иностранные рабочие и моряки. Первая футбольная команда была образована при петербургском «Кружке любителей спорта» (1897 г.). Футбол очень быстро завоевал популярность во всех слоях общества. После Петербурга футбол получает распространение в таких городах как Киев, Одесса, Орехово-Зуево. Проводятся первые матчи между сборными командами городов.

Вначале игра была уделом класса имущих, создавших футбольные команды, для поступления в которые были установлены высокие членские взносы, что явилось социальным барьером для организованных занятий футболом молодежи из рабочего класса. После революции 1905 г. буржуазия стала использовать спортивные кружки и объединения, в том числе и футбольные, для привлечения в них молодежи с целью отвлечения ее от политической борьбы. Повсеместно в России стали создаваться футбольные

лиги и клубы, и назрела необходимость организовать Всероссийский футбольный союз (1911 г.), который на следующий год вступил в ФИФА. Сборная России, наспех собранная и не проводшая ни одной совместной тренировки, неудачно дебютировала в футбольном турнире пятой Олимпиады (Стокгольм, 1912 г.), проиграв в первом матче финнам со счетом 1:2. Только после Великой Октябрьской социалистической революции футбол получил повсеместное развитие и всенародное признание, стал самой популярной игрой и эффективным средством физического воспитания трудящихся. Уже в 1922 г. было разыграно первенство страны, а через два года в 1924 г. - первенство РСФСР; футбол становится полноправным членом всех комплексных спортивных мероприятий. С 1936 г. первенство страны и розыгрыш Кубка СССР начали проводиться среди клубных команд. Первым чемпионом страны стали московские динамовцы, а Кубок СССР выиграла московская команда «Локомотив». Постоянные контакты с зарубежными командами обогащали советский футбол. С прогрессивной системой игры «дубль-ве» советские футболисты познакомились в 1937 г. во встречах с командой Басконии, составленной из лучших игроков Испании. Уже в 1940 г. московские динамовцы, взяв на вооружение систему игры с тремя защитниками, применили непрерывную смену мест игроков в нападении, что вносило в игру элемент внезапности. Взаимное развитие футбола за рубежом и у нас

в стране было приостановлено войной с фашистской Германией. В боях за Родину погибли многие лучшие футболисты, а команда киевского «Динамо» показала, что такое советский характер, и стала образцом коллективного героизма. Под дулами автоматов она вышла на поле и в присутствии полного стадиона оккупантов одержала победу над их командой, за что 3 ведущих игрока были расстреляны. Однако и во время войны футбольная жизнь в стране продолжалась. Еще гремела война, а уже в 1944 г. был разыгран Кубок СССР, который выиграла команда героического Ленинграда.

Первые послевоенные международные матчи показали, что, несмотря на трудные годы войны, советские мастера мяча не уступают зарубежным. Лучшее тому подтверждение — итог встреч в Англии (1946 г.) московского «Динамо» с лучшими профессиональными командами: две победы и две ничьи, соотношение мячей 19:9 в пользу динамовцев, которые показали преимущества советской школы футбола. Федерация футбола СССР в 1946 г. вступила в ФИФА и с этого времени принимает участие во всех международных соревнованиях. Наиболее успешно советские футболисты выступали с середины 50-х до середины 60-х годов. В эти годы сборная СССР выиграла олимпийский футбольный турнир (Мельбурн, 1956 г.), Кубок Европы (Париж, 1960 г.) и заняла четвертое место в восьмом первенстве мира (Лондон, 1966 г.). Успехом советского футбола нужно считать

выигрыш серебряных медалей в чемпионатах Европы (1964 и 1972 гг.) и бронзовых медалей на Олимпийских играх (1972, 1976 и 1980 гг.). Динамовские команды Киева (1975, 1986 гг.) и Тбилиси (1981 г.) владели Кубком обладателей кубков европейских стран, а в 1975 году киевляне стали лучшей командой Европы, выиграв Суперкубок в упорной борьбе у мюнхенской «Баварии» - обладателя Кубка чемпионов.

Первые футбольные сложности начались в СССР в 1990 году, когда от участия в чемпионате СССР отказались тбилисское «Динамо» и «Гурия» из Ланчхути, а вслед за ними и вильнюсский «Жальгирис». В том же году сборная СССР впервые в истории не вышла из группового этапа на чемпионате мира. В декабре 1991 года в связи с объявлением о создании СНГ сборная команда СССР по футболу фактически прекратила своё существование. Однако Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) позволил сборной СССР участвовать в финале ЧЕ-1992 под знамёнами сборной СНГ. Выступление в нем сборной СНГ оказалось неудачным, сыграв вничью с Германией (1:1) и Нидерландами (0:0), а в решающем матче проиграв Шотландии (0:3).

8 февраля 1992 года был образован Российский футбольный союз (РФС), который официально объявил себя правопреемником Федерации футбола СССР. Его президентом стал Вячеслав Колосков, возглавлявший ФФ СССР на момент её упразднения. В июле 1992 года конгресс

ФИФА признал сборную России полноправным участником ФИФА. Тогда же футбольная сборная СНГ официально стала сборной России по футболу.

Первым тренером новой российской футбольной сборной стал **Павел Садырин**. Под его руководством команда выиграла свой первый матч: 16 августа 1992 года в товарищеской встрече была обыграна сборная Мексики со счётом 2:0. Первый гол в истории сборной России забил **Валерий Карпин**. Сборная России как правопреемница СССР была допущена к выступлениям в отборочном турнире ЧМ-1994, в то время как сборным других бывших советских республик было отказано (за исключением прибалтийских стран - Эстонии, Латвии и Литвы). Россия одержала в мировом отборе пять побед, две ничьи и потерпела одно поражение, заняв второе место в отборочной группе и пропустив вперёд Грецию.

На мировое первенство в США в связи с финансовыми трудностями и конфликтными ситуациями между игроками, тренерами и президентом Федерации футбола Вячеславом Колосковым российская сборная поехала не в оптимальном составе и, попав в «группу смерти» (соперники - Бразилия, Швеция и Камерун), не смогла выйти в плей-офф, заняв третье место в группе. Рекордная победа над Камеруном со счётом 6:1 и пять мячей Олега Саленко в одной встрече из его шести (шестой пришёлся на матч со шведами) не подсластили горечь поражения. Олег Саленко же стал

лучшим бомбардиром турнира наряду с игроком сборной Болгарии Христо Стоичковым.

Летом 1994 года после отставки Павла Садырина главным тренером сборной России по футболу стал Олег Романцев. Под его руководством команда начала подготовку к ЧЕ-1996 в Англии, которая прошла более чем успешно: российская сборная вновь досрочно обеспечила себе выход в финальную часть, а также установила сразу два рекордных показателя в истории отборочных турниров чемпионатов Европы: забила больше всех голов и показала рекордную суммарную разницу мячей во всех играх квалификации - 34:5 (впоследствии эти рекорды были побиты сборной Испании в отборе к ЧЕ-2000, чья разница мячей составила 42:5). Кроме того, отборочный турнир Евро-96 считается одним из лучших в истории сборной России ещё и потому, что именно в нём команда одержала свою самую крупную победу - над Сан-Марино со счётом 7:0, разделила очки только со сборной Шотландии (ничьи 0:0 и 1:1) и не потерпела ни единого поражения, что позволило выйти с первого места в финальную часть европейского первенства.

Сборная попала в достаточно сильную группу в составе Италии, Чехии и будущих чемпионов - Германии.

В матче с Италией ошибка вратаря Станислава Черчесова привела к поражению 1:2. Германией был нанесён моральный удар по сборной: Маттиас Заммер и Юрген Клинсман почти в одиночку разгромили Россию 3:0 (Клинсман оформил дубль).

С Чехией была зафиксирована боевая ничья 3:3. В игре с чехами российские футболисты продемонстрировали свои лучшие качества, проигрывая по ходу матча 0:2 команда проявила волю, сравняла счёт и вышла вперёд, но за 5 минут до финального состава команде Чехии удалось уйти от поражения.

Одно набранное очко в трёх матчах привело к отставке Романцева. На место главного тренера сборной России по футболу на весь цикл ЧМ-1998 во Франции был назначен ***Борис Игнатьев***.

В отборочном турнире ЧМ-1998 группа досталась относительно несложная: Болгария, Израиль, Кипр и Люксембург. Уверенно стартовав в турнире, сборная России разгромила команду Кипра со счётом 4:0, а после гостевой ничьи с Израилем (1:1) и победы над Люксембургом (4:0) Россия уверенно заняла первое место в группе 5.

Однако потом сборная сенсационно сыграла вничью с Кипром 1:1, неожиданный проигрыш болгарам в Софии со счётом 1:0. Болгарские футболисты в итоге стали первыми. Россияне вынуждены были играть стыковые матчи.

Соперником России в стыковых матчах стала Италия. Ничья в Москве 1:1 оставляла какие-то шансы и надежды, однако в Неаполе итальянцы не позволили России использовать свои моменты и выиграли 1:0, впервые за 20 лет лишив экс-сборную СССР чемпионата мира.

Несмотря на непопадание в финальный турнир ЧМ-1998,

РФС предложил Борису Игнатьеву остаться главным тренером до августа 1998 года, а затем продлил контракт до 31 декабря 1999 года. Однако 19 июня 1998 года Игнатьев заявил о решении оставить пост. 23 июля его отставка была принята.

Исполком РФС единогласно избрал новым главным тренером российской сборной *Анатолия Бышовца*, ранее уже возглавлявшего сборные СССР и СНГ. Перед ним была поставлена задача сформировать к ЧМ-2002 новую крепкую команду, способную выйти в финал. В результате подготовку к ЧЕ-2000 Бышовец и сборная рассматривали как тренировочный этап подготовки к чемпионату мира.

Бышовец стал худшим тренером в новейшей истории сборной России: команда проиграла все шесть матчей, в которых он ею руководил. А сам отборочный цикл Евро-2000 стал самым драматичным в истории сборной - три стартовых матча под руководством последнего тренера «красноармейцев» были проиграны Россией без шансов, причём ровно столько же товарищеских встреч проиграла сборная под его же руководством.

В результате в декабре 1998 года в рейтинге ФИФА российская сборная опустилась на рекордное 40 место, и 18 декабря Бышовец был уволен из-за «неудовлетворительных результатов» сборной. Он пробыл на посту тренера всего 5 месяцев.

Главным тренером сборной России по футболу во второй

раз стал *Олег Романцев*. Он заявил, что настолько рано начинать подготовку к ЧМ-2002 бесполезно, и нужно попытаться взять максимум очков в продолжении отборочного тура ЧЕ-2000, а в лучшем случае - вырвать путёвку на чемпионат Европы. В результате в рамках квалификации на Евро сборная выдала мощную победную серию из шести матчей, апогеем которой стала победа над французами в Париже со счётом 3:2 - впервые в своей истории (в том числе и с учётом выступлений сборной СССР) Россия обыграла действующих чемпионов мира не в товарищеской встрече, да ещё и в гостях. Кроме того, это было первое поражение сборной Франции с момента финала ЧМ-1998.

Перед решающим матчем с Украиной сборная России находилась на втором месте в группе 4, уступая «жёлто-синим» с разницей в одно очко. Только победа россиян в этом матче гарантировала им выход на чемпионат Европы. Сыграв со счётом 1:1, российская сборная осталась без Евро-2000.

В отборочном турнире ЧМ-2002 сборная России после семи игр заняла первое место в своей группе и впервые за шесть лет вышла в финальный тур мирового чемпионата. Крупнейшие победы сборная одержала над аутсайдерами из Люксембурга (3:0), Фарер (3:0) и над будущими соперниками по квалификации к Евро-2004 из Швейцарии (4:0). После окончания отборочного тура пошли слухи об отставке

Романцева, который заявлял, что не будет руководить сборной в Японии.

В финальном турнире ЧМ-2002 сборная попала в откровенно лёгкую группу в составе организаторов-японцев, хозяев последнего чемпионата Европы бельгийцев и будущих чемпионов Африки тунисцев. Однако даже в такой ситуации сборная умудрилась не выйти из группы. Победа над Тунисом 2:0 оставила массу вопросов (эта победа является последней победой сборной России на чемпионатах мира по состоянию на 2016 год); в матче с японцами зафиксировано поражение россиян 0:1. В решающем матче с Бельгией Россию устроила бы даже ничья, последовало поражение 2:3 - эта неудача поставила жирную точку в карьере Романцева как тренера сборной России.

7 июля 2002 года главным тренером сборной стал **Валерий Газзаев**. Перед ним было поставлено две основные задачи: войти в тройку лидеров на ЧЕ-2004 и выйти в четвертьфинал ЧМ-2006. РФС очень рассчитывал на амбициозность нового тренера в достижении поставленных целей. Стартовый круг квалификации к ЧЕ-2004 получился одним из лучших: были одержаны результативные победы над Ирландией (4:2) и Албанией (4:1). Победные результаты осенних игр в первой части отборочного круга ЧЕ-2004 в РФС называли «удовлетворительными».

Однако следующий круг закончился для россиян бесславно. Весной команда проигрывает албанцам 1:3 и

грузинам 0:1, в Базеле Россия с трудом удерживает ничью со Швейцарией 2:2. 20 августа 2003 года Газзаев заявил об уходе с поста главного тренера сборной России.

Новым - временным - руководителем футбольной сборной стал *Георгий Ярцев*. Последние отборочные игры ЧЕ-2004 российская футбольная сборная провела на подъёме и заняла второе место в турнирной таблице, уступив сборной Швейцарии и попав в стыковые матчи со сборной Уэльса. Первый из них, проводившийся в Москве, закончился ничьёй 0:0; зато во втором россияне победили в гостях со счётом 1:0. В новейшей истории сборной России это было первое и пока единственное попадание на крупный чемпионат через стыковые матчи.

На финальном турнире ЧЕ-2004 в Португалии Россия угодила в группу с достаточно крепкими соперниками: Испания, Португалия и будущие чемпионы - Греция.

Испании российские футболисты проиграли 0:1, Португалии - 0:2. В последнем, уже ничего не решавшем для России матче, дебютант Дмитрий Кириченко отметился самым быстрым голом в истории чемпионатов Европы, забив мяч уже на 2-й минуте первого тайма. В результате Россия обыграла Грецию со счётом 2:1.

Тем не менее, несмотря на провальное выступление россиян, Георгий Ярцев остался на посту главного тренера сборной.

Осенью 2004 года сборная под руководством Ярцева

начала борьбу за выход в финальную часть ЧМ-2006. Ничья со Словакией (1:1), крупная победа над слабым Люксембургом (4:0), а затем разгромным поражением от португальцев со счётом 1:7, прозванным «ночным позором», которое стало апофеозом провальной работы Ярцева.

По окончании первого отборочного круга ЧМ-2006 российские футболисты, занимая третье место в группе 3, находились в нестабильном положении. Последовало сразу два увольнения: 2 апреля 2005 года на должность президента РФС вместо Вячеслава Колоскова был назначен **Виталий Мутко**. 4 апреля 2005 года Георгий Ярцев подал заявление об уходе по собственному желанию.

Новым тренером сборной России был назначен **Юрий Сёмин**; контракт с ним был подписан до конца 2005 года. Перед ним поставили задачу выхода России в финальную часть ЧМ-2006 РФС.

Увы, в отличие от Ярцева, спасти Сёмину сборную от непопадания на крупный турнир не удалось. После трёх побед и трёх ничьих Россия прекратила борьбу, заняв в таблице третье место и уступив Португалии и Словакии. В декабре 2005 года Сёмин покинул тренерский пост.

Место главного тренера сборной России по футболу с приставкой «и. о.» занял старший тренер сборной **Александр Бородюк**. 9 декабря 2005 года он продлил свой контракт старшего тренера, подчеркнув, таким образом, что сборную он возглавляет временно, до лета 2006 года. Именно тогда,

когда в Европе у клубов закончится игровой сезон, в российскую сборную планировали пригласить иностранного тренера.

В январе 2006 года в прессе впервые прозвучала информация о том, что летом сборную России возглавит иностранец. В качестве кандидатов назывались два голландца - главный тренер сборной Австралии Гус Хиддинк и главный тренер сборной Республики Корея Дик Адвокат. Играть отборочные матчи ЧЕ-2008 с новым главным тренером предстояло российской сборной уже осенью 2006 года.

1 марта 2006 года глава РФС Виталий Мутко сообщил, что новым главным тренером сборной России определённо станет голландский специалист *Гус Хиддинк*.

Стартовые матчи отбора Евро-2008 не сулили ничего хорошего: ничьи с Хорватией (0:0) и Израилем (1:1). Однако победы над эстонцами и македонцами с одинаковым счётом 2:0, в марте 2007 года снова победа над Эстонией (и снова со счётом 2:0), в июне - над Андоррой (4:0) и ничья с хорватами (0:0) повысила шансы России попадания в финальную часть европейского турнира. В сентябре Россия вдесятером сламывает сопротивление македонцев (3:0), затем с тем же счётом на «Уэмбли» проигрывает англичанам. Судьба сборной зависела от матча в Москве, поражение в котором ставило бы крест на дальнейшей борьбе. Однако Россия взяла верх со счётом 2:1 над Англией и сделала большой шаг на

пути к Евро-2008. Ровно через месяц в Израиле россияне сенсационно проиграли на последних минутах со счётом 1:2 и фактически отдали путёвку англичанам. Спасти российскую сборную могли только две вещи: победа над андоррцами в гостях и победа хорватов в Лондоне над Англией, причём эти встречи должны были состояться через 4 дня в одно и то же время. И то, во что с трудом могли верить российские любители футбола, всё-таки свершилось: хорваты выиграли 3:2 в Лондоне, а россияне с трудом выиграли в Андорре-ла-Велье со счётом 1:0. Хорватия и Россия вышли на Евро-2008.

В финальной части первенства Европы Россия попала в группу к шведам, будущим чемпионам Европы испанцам и чемпионам действующим - грекам. Стартовый проигрыш испанцам со счётом 1:4 словно выбил команду из ритма, однако дальнейшие победы над греками 1:0 и шведами 2:0 позволили России впервые за 20 лет выйти в плей-офф крупнейшего турнира. Соперником по матчу четвертьфинала стала Голландия, выигравшая три групповых матча с общим счётом 9:1. Матч закончился победой россиян в дополнительное время со счётом 3:1.

В полуфинале россияне снова встретились с испанцами и проиграли будущие чемпионы Европы со счётом 3:0. Сборная России разделила 3 место с командой Турции, получила бронзовые медали ЧЕ-2008 и в августе 2008 года впервые за 11 лет вошла в десятку сильнейших футбольных команд мира

в рейтинге ФИФА.

В борьбе за попадание на ЧМ-2010 Россия попала в группу к Германии, Финляндии, Уэльсу, Азербайджану и Лихтенштейну. Основная борьба в группе развернулась между Россией и Германией, и если бы в последних двух матчах россияне сыграли хотя бы вничью с немцами и выиграли у азербайджанцев, подопечные Гуса Хиддинка гарантировано поехали бы на мундиаль в Южную Африку. Однако решающий поединок с немцами в Москве завершился победой гостей со счётом 1:0.

Пробиваться на мундиаль пришлось через сито стыковых матчей. Казалось, что выпавшая Словения (49-е место в рейтинге ФИФА на тот момент) не станет проблемой. Однако дома Россия выиграла 2:1, а в гостях Словения взяла реванш и победила 1:0. По сумме двух встреч счёт был 2:2, но правило гола на чужом поле вывело словенцев на чемпионат мира. Игра в Мариборе стала одной из худших в истории сборной - команда не могла попросту взломать словенскую оборону. В результате сборная России вновь не поехала на мировое первенство и впервые с 1978 года пропустила два чемпионата мира подряд.

Последний матч под руководством Гуса Хиддинка сборная России провела 3 марта в Дьёре, сыграв с венграми вничью 1:1.

Когда Хиддинк принял сборную, она находилась в рейтинге ФИФА на 39-м месте, а потом поднялась до 6-й

позиции. На жеребьёвке отборочного этапа Евро-2012 Россия была уже в первой корзине.

15 июля 2010 был подписан РФС контракт с *Диком Адвокатом*.

В отборе к Евро-2012 сборная России попала в группу к Ирландии, Армении, Словакии, Македонии и Андорре. Этот квалификационный турнир сборная выиграла без особых проблем, потерпев лишь одно поражение от Словакии со счётом 0:1 - сборная России впервые за 10 лет завоевала путёвку на крупный чемпионат с первого места в группе. На начало чемпионата Европы беспроигрышная серия сборной России составляла 14 матчей, включая сенсационную победу со счётом 3:0 в товарищеском матче над будущими финалистами Евро - сборной Италии.

На финальном турнире ЧЕ-2012 соперниками россиян по группе стали Чехия, Польша и третий раз подряд Греция. Однако сборная России оказалась почти в такой же ситуации, как и 10 лет назад на чемпионате мира в Японии: самая простая группа (если судить по рейтингу ФИФА сборных-участниц). В стартовом матче россияне обыграли сборную Чехии со счётом 4:1. Во второй игре против хозяев из Польши россияне неожиданно для многих сыграли вничью 1:1. В третьем матче проиграли Греции со счётом 0:1 и выбыли из турнира.

Ещё до начала Евро-2012 было объявлено, что контракт Адвоката с РФС продлён не будет, и таким образом матч с

греками стал последним матчем голландца у руля сборной.

После ухода из сборной Дика Адвоката, наставником российской сборной стал бывший тренер сборной Англии ***Фабио Капелло***.

В отборе к ЧМ-2014 сборная попала в группу к Португалии, Израилю, Северной Ирландии, Азербайджану и Люксембургу.

Сборной России заняла первое место в группе и вернулась на чемпионаты мира спустя 12 лет отсутствия. В финальном этапе сборная попала в группу к командам Республики Корея, Бельгии и Алжира.

В финальном этапе команда сыграла откровенно неудачно: ничья 1:1 против Республики Корея (единственный гол забил Александр Кержаков), поражение 0:1 от Бельгии и ничья с Алжиром 1:1 (гол забил Александр Кокорин) не позволили России выйти в следующий этап. Впервые в истории российская сборная на групповом этапе международного турнира не сумела одержать хотя бы одну победу.

В отборочном турнире чемпионата Европы во Франции 2016 года сборная России попала в группу к сборным Швеции, Австрии, Черногории, Молдавии и Лихтенштейна.

Если начало отборочного турнира было довольно удачным, то вторая его часть оказалась провальной, вплоть до непопадания в финальную стадию чемпиона. Следствием провала на ЧМ-2014 и череды неудач в отборочном турнире к

ЧЕ-2016 стал вылет сборной даже из Топ-30 рейтинга ФИФА. Дал о себе знать также и назревший скандал с главным тренером сборной Фабио Капелло.

РФС официально объявил об отставке с поста главного тренера сборной Фабио Капелло.

Спасать ситуацию, без отрыва от производства в ЦСКА, взялся *Леонид Слуцкий*.

5 сентября 2015 года сборная России под руководством Слуцкого провела домашнюю игру против Швеции в отборе на Евро-2016. Артём Дзюба забил на 38-й минуте единственный гол в ворота Андерса Исакссона. Несмотря на последовавший шквал атак шведов во втором тайме, Россия удержала победу и вернулась в борьбу за 2-е место в группе (1-е уже было прочно закреплено за Австрией).

8 сентября сборная в гостях разгромила сборную Лихтенштейна со счётом 7:0, повторив рекорд 20-летней давности, когда была разбита с тем же счётом сборная Сан-Марино: в том матче Артём Дзюба оформил первый в истории российской сборной покер, забив 4 мяча (больше него в одном матче забивал только Олег Саленко, отправивший пять мячей в ворота Камеруна в 1994 году на чемпионате мира). В октябре сборная одержала две победы над Молдавией со счётом 2:1 и Черногорией со счётом 2:0, что позволило ей занять второе место в группе G и выйти на чемпионат Европы. Следует отметить, что в последнем матче с Черногорией первый гол забил 34-летний защитник ФК

«Рубин» Олег Кузьмин. Сергей Игнашевич в игре против сборной Молдавии забил гол и стал самым результативным защитником в истории сборной России (8 голов). Что примечательно, Артём Дзюба после матча с Молдавией (9 октября 2015 года) стал вторым в списке бомбардиров всего отборочного турнира на ЕВРО - 2016. В итоге Дзюба и Ибрагимович поделили между собой третье место забив по 8 голов. Бомбардир россиян к тому же был включен в символическую сборную турнира.

Попав в группу В, со сборными Англии, Уэльса и Словакии, сборная России начала турнир с матча против сборной Англии - 1:1.

Во втором туре группового этапа сборная России встретилась со сборной Словакии и уступила ей со счетом 1:2.

Третий тур с Уэльсом для сборной России должен был стать решающим, нужна была только победа. Однако россияне уступили валлийцам со счетом 0:3 и заняли последнее место в группе В.

После поражения Леонид Слуцкий взял всю вину на себя и сообщил, что сборную к чемпионату мира-2018 должен готовить другой тренер.

11 августа 2016 года главным тренером был назначен **Станислав Черчесов**. Первый матч под его руководством, носивший ранг товарищеского со сборной Турции и в котором дебютировали игроки Юрий Газинский, Александр

Ерохин и Фёдор Кудряшов, завершился 31 августа нулевой ничьёй. Следующий матч, также товарищеский, 6 сентября сборная России выиграла у сборной Ганы 1:0 (единственным голом отличился на 20-й минуте Смолов), что стало первой победой Черчесова в качестве тренера российской сборной. В этом матче Василий Березуцкий сыграл свой 100-й матч за сборную, а Игорь Акинфеев отстоял 92-й матч в воротах сборной, побив рекорд Рината Дасаева. Первое поражение под руководством Черчесова сборная потерпела 9 октября 2016 года от Коста-Рики, где заменявший травмированного Акинфеева Сослан Джанаев пропустил четыре мяча (автоголом «отличился» Василий Березуцкий, последний мяч был пропущен с пенальти), но гол Самедова и дубль Дзюбы привели к минимальной разнице мячей - 3:4 в пользу Коста-Рики. Следующий матч, в котором за сборную дебютировал Кирилл Панченко, со сборной Катара 10 ноября, сборная России также проиграла, несмотря на вернувшегося в ворота Акинфеева - 1:2 (единственный гол за россиян забил с пенальти Самедов; свой пенальти не реализовал Кокорин, впервые сыгравший за сборную после Евро - 2016). В пятом матче под руководством Черчесова, 15 ноября, сборная России одержала неуверенную победу над сборной Румынии (единственный гол забил на последних минутах вышедший на замену Жиркову Оздоев, для которого этот гол стал первым за сборную).

Глава 3

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника футбола - это исторически сложившийся комплекс приемов, посредством которых ведется игра. О техническом мастерстве футболиста говорит:

- а) количество приемов, которыми игрок в совершенстве владеет;
- б) стабильность и надежность применяемых приемов независимо от сбивающих факторов (напряженность матча, активное противодействие соперников, реакция болельщиков, непогода и т.п.);
- в) эффективность и целесообразность применяемых приемов;
- г) легкость, непринужденность и рациональная скорость выполнения приемов.

От технической подготовки игроков зависит реализация тактических и стратегических планов команды. Техника футбола специфична и многообразна, что создается разнообразием способов, вариантов, разновидностей и условий выполнения приемов.

3.1. Техника игры без мяча

Стойки и перемещения (бег, прыжки, остановки, повороты) составляют основу (фундамент) футбола. Футболист в среднем за игру владеет мячом примерно три минуты, остальное время он играет без мяча. Технически верные перемещения способствуют правильным и рациональным технико-тактическим действиям игрока. Каждый игрок должен уметь играть в стойке футболиста, перемещаться бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, быстро менять способ передвижения, скорость и направление движения, с места и с

разбега высоко и далеко прыгать, владеть своим тело как в опорном, так и в безопорном положении, внезапно останавливаться и поворачиваться на месте и во время бега.

3.2. Техника игры с мячом

Игровые приемы с мячом являются сутью футбола. Играя, футболисты как бы соревнуются в умении бить, останавливать и вести мяч. В матче всегда неоспоримым преимуществом обладает команда, лучше владеющая мячом. Каждый полевой игрок, чтобы научиться хорошо играть, должен овладеть техникой:

- а) ударов ногой и головой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на разной высоте и скорости, посылая его точно и сильно в цель (в ворота, партнеру и т. п.);
- б) остановок ногой, туловищем и головой мяча, катящегося и летящего с разной скоростью и траекторией полета;
- в) ведения мяча с изменением скорости и направления движения;
- г) отбора мяча у соперника во время передач, приема и ведения;
- д) вбрасывания мяча;
- е) обманных движений (финтов) на удар, передачу, ведение, отбор и т. д.

Вратарь, кроме приемов полевого игрока, должен

владеть техникой ловли, отбивания, переводов и введения мяча в игру.

3.2.1. Удары по мячу

Они являются основными игровыми приемами в футболе. Ударом забиваются мячи в ворота соперников, ударами мяч передается между партнерами. Передачи являются языком футбола. Как правило, игроков высокого класса отличают точные, сильные, своевременные и разнообразные способы нанесения ударов по мячу. Футболисты играют, применяя удары по мячу ногой и головой.

Удары по мячу ногой производятся носком, серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущемуся мячу. Несмотря на индивидуальные различия в выполнении ударов по мячу ногой разными способами, анализ позволяет выявить общие слагаемые техники, которая состоит из разбега, постановки опорной ноги и замаха ударной ногой, удара, проводки и принятия стойки для быстрого продолжения игры.

Скорость полета мяча зависит от:

- а) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;
- б) скорости и массы тела или его части в момент удара;
- в) твердости части ноги, ударяющей по мячу;
- г) скорости летящего мяча;
- д) упругости мяча, а также от движения воздуха и состояния игрового поля.

Траектория и направление полета мяча находятся в прямой зависимости от нанесения удара в нужную точку мяча.

Прямым называют удар, если его направление проходит через центр тяжести мяча, *резаным* - если его направление проходит в стороне от центра тяжести мяча. Мяч при прямом ударе летит по прямой траектории, при резаном - по дугообразной.

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») (рис.1) - самый точный по сравнению с другими ударами, что обеспечивается соприкосновением с мячом большой площади поверхности стопы. Ударом «щечкой» футболисты пользуются тогда, когда требуется максимальная точность.

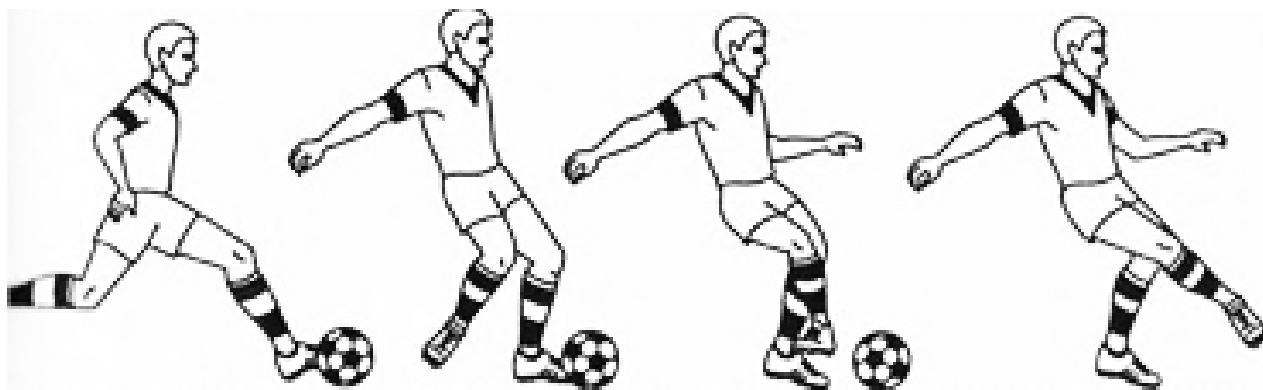


Рис.1. Удар по мячу внутренней стороной стопы «щечкой»

Его применяют при передачах мяча на близкое расстояние по земле и по воздуху, для взятия ворот при прострелах, при выполнении одиннадцатиметрового удара. Удар выполняется с места и в движении по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Разбег короткий и прямой в направлении удара, последний шаг шире предыдущего

примерно на одну треть. Опорная нога, согнутая в колене, ставится в 10-15 см сбоку от мяча на стопу носком в направлении удара, замах незначительный. В момент удара стопа фиксируется перпендикулярно направлению полета мяча, тяжесть тела переносится на опорную ногу. Заканчивается удар проводкой мяча ударной ногой и переносом тяжести тела на носок опорной. Разноименная бьющей ноге рука выносится вперед, одноименная - назад. Туловище выпрямляется, слегка отклоняясь назад. Траектория полета мяча задается местом постановки стопы и приложением точки удара по отношению к центру тяжести мяча.

Удар внутренней частью подъема (рис.2) - один из самых распространенных приемов ввиду разнопланового применения его в игре. Применяют этот удар, посылая мяч в ворота со среднего и большого расстояния - до 40-50 м.-



Рис.2. Удар внутренней частью подъема

Им выполняют штрафные, свободные и угловые прострельные и навесные передачи в штрафную площадь. Удар выполняется с энергичного разбега 6-8 м под углом 30-

60° к направлению полета мяча. Опорная нога ставится после последнего широкого шага через пятку на всю ступню на расстоянии 15-30 см сбоку или сбоку-сзади от мяча. Центр тяжести переносится на согнутую в коленном и голеностопном суставах опорную ногу.

Одновременно с последним, удлиненным шагом разбега бьющая нога делает замах. В момент удара бьющая нога закрепляется, стопа напряжена, носок оттянут, тяжесть тела переносится на переднюю часть ступни опорной ноги. Руки располагаются в стороны, помогают сохранить равновесие. Туловище, наклоненное в сторону опорной ноги, выпрямляется и отклоняется назад в зависимости от траектории полета мяча, которая задается нанесением удара в определенную точку мяча. После завершения удара и проводки бьющая нога ставится чуть накрест перед опорной ногой, одноименная ей рука заносится назад.

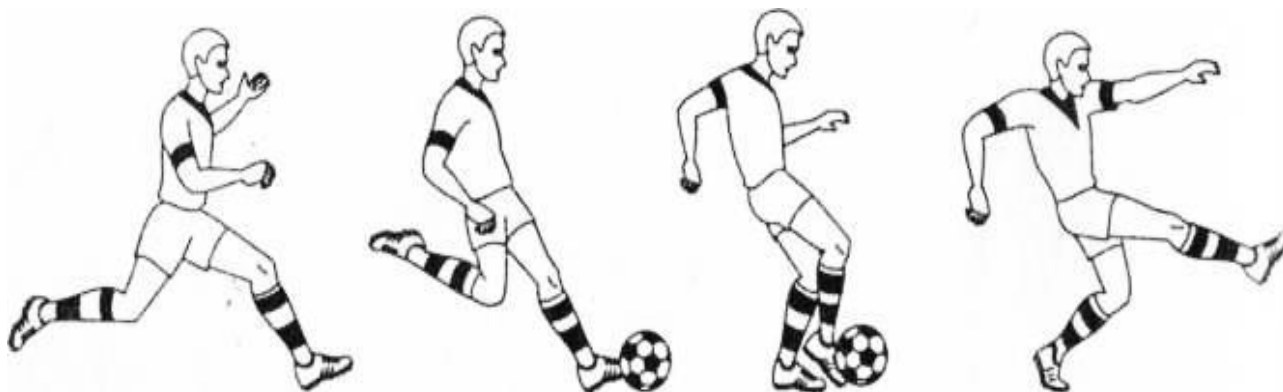


Рис.3. Удар средней частью подъема

Удар серединой подъема (рис.3) отличается большая скорость полета мяча и относительная точность, что дает возможность применять этот удар при выполнении передач и

ударов по воротам со среднего и дальнего расстояния, для введения мяча в игру от ворот, при выполнении штрафных и отбойных ударов от ворот, а также при нанесении ударов через себя. Удар серединой подъема выполняется с разбега, реже с места по неподвижному и движущемуся мячу.

Разбег, мяч и направление удара находятся на одной линии. После разбега опорная нога перекатом с пятки на стопу ставится на 10-15 см сбоку от мяча. Носок направлен параллельно направлению удара. В момент удара бьющая нога закреплена во всех суставах, носок оттянут. Центр тяжести перемещается на носок опорной ноги. Туловище выпрямляется. Рука, противоположная бьющей ноге, выносится вперед, другая - назад. Руки поддерживают равновесие. Во время удара игрок смотрит на мяч. Удар завершается проводкой в плоскости направления полета мяча. После удара бьющая нога расслабляется. Траектория полета мяча зависит от места постановки опорной ноги и попадания в нужную точку мяча.

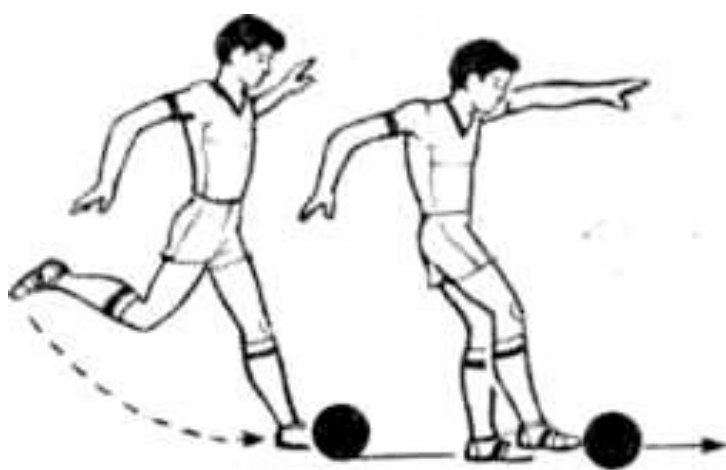


Рис.4. Удар внешней частью подъема

Удар внешней частью подъема (рис.4) применяется при выполнении передач и ударов с близкого, среднего и

дальнего расстояния, для выполнения штрафных и угловых ударов, при ударах по мячу, катящемуся и летящему сбоку. Этим способом выполняются «резанные» удары, скрытые передачи. Разбег при выполнении удара внешней частью подъема выполняется почти по линии направления полета мяча. Опорная нога ставится в 20-30 см сбоку или сбоку-сзади мяча. Стопа бьющей ноги с оттянутым вниз носком поворачивается внутрь. Проводка при прямом ударе делается в направлении полета мяча, при резаном - под углом до 90° по отношению к линии направления удара. Траектория полета мяча задается расстоянием между опорной ногой и мячом и степенью поворота стопы бьющей ноги внутрь. В остальном структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожа.

Удар внешней стороной стопы используют при ударах по мячу, катящемуся навстречу или сбоку с внешней стороны бьющей ноги. Его применяют при выполнении финтов и различных скрытых ударов и передач. Удар внешней стороной стопы выполняется так же, как и внешней частью подъема, только стопа еще больше поворачивается вовнутрь. Удар наносится частью стопы от основания мизинца до пятки.



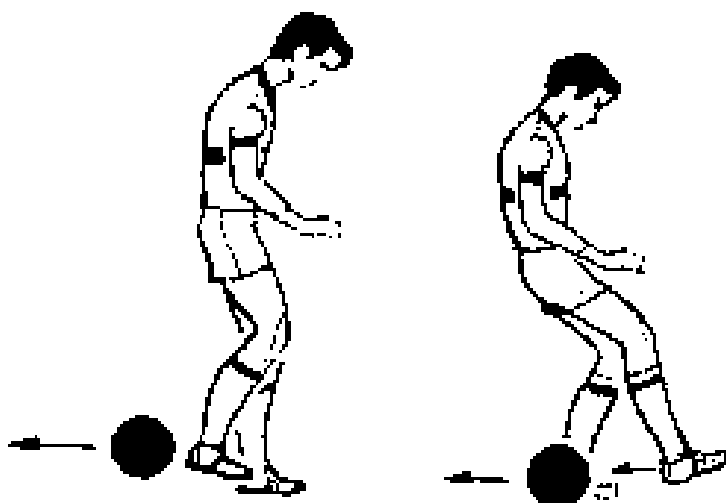
Удар носком (рис. 5)

характеризуется
быстротой движений,
высокой скоростью мяча,
но при помощи этого
удара трудно добиться
точности. Этим ударом

вводят мяч в игру от ворот, выполняют средние и дальние передачи, отбирают мяч у противника, передают мяч партнеру и проталкивают его в ворота в условиях большой скученности игроков и небольшого лимита времени. Чаще применяют данный удар в

Рис.5. Удар носком сырую погоду.

Техника удара носком отличается от техники удара серединой подъема положением стопы бьющей ноги, носок которой несколько приподнят кверху.



Удар пяткой

(рис.6) отличается
относительная
сложность,
незначительная сила и
низкая точность, но он
неожиданный для

противников. Применяют

Рис.6. Удар пяткой удар пяткой для скрытой

передачи партнеру на близкое расстояние. Для выполнения

удара опорная нога ставится сбоку от мяча, бьющая проносится над мячом вперед, и за счет резкого движения ее назад наносится удар пяткой. Стопа движется параллельно земле, туловище слегка наклоняется вперед, руки способствуют сохранению равновесия. При выполнении удара пяткой игрок в отличие от остальных ударов не контролирует мяч глазами.

Описанная выше техника ударов полностью относится к ударам, выполняемым по неподвижному мячу.

Удары по катящемуся мячу по технике исполнения, по структуре движений близки ударам по неподвижному мячу. Сложность заключается в умении игрока рассчитывать свои движения в соответствии со скоростью и направлением полета мяча. Особенность заключается в постановке опорной ноги, которая ставится при ударе по мячу, катящемуся от игрока, сбоку-впереди мяча; при ударе по мячу, катящемуся сбоку, опорная нога ставится сбоку, носком в направлении удара. Удар наносится в момент приближения мяча к опорной ноге.

Удары по летящему мячу. Техника ударов по опускающимся и низколетящим мячам идентична технике ударов по катящемуся мячу. Скорость и траектория полета мяча создают основную трудность при выполнении ударов по летящему мячу, заключающуюся в определении момента удара.

Если техника ударов по опускающимся и низколетящим

мячам не отличается от техники ударов по катящемуся мячу, то структура движений при ударах с поворотом и при неожиданных ударах с полуплета и через себя имеет свои характерные особенности.

Удар с поворотом (рис.7) применяется для нанесения удара по мячу, летящему на уровне пояса сбоку. Перед ударом опорная нога ставится через пятку на внешний свод стопы носком в сторону предполагаемого полета мяча.

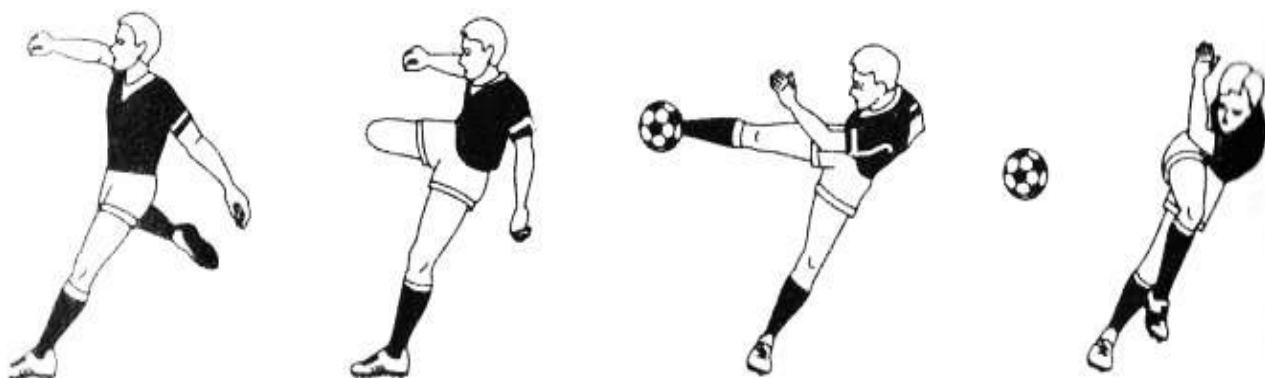


Рис.7. Удар с поворотом

Тяжесть тела переносится на опорную ногу, незначительно согнутую в суставах. Туловище наклоняется в сторону опорной ноги. Бьющая нога движется по дуге почти параллельно земле.

Стопа направлена вниз. Удар выполняется параллельно земле серединой, внутренней и внешней частью подъема. Руки отведены в стороны для поддержания равновесия. Сила удара зависит от интенсивности поворота, точность удара - от точки попадания по мячу: в центр тяжести мяча, выше или ниже него. После проводки бьющая нога движется вперед и ставится скрестно перед опорной ногой. Удар с поворотом

неожиданный для вратарей, им пользуются нападающие при ударах по воротам, когда нельзя другим способом передать мяч или необходимо быстро нанести удар по мячу при большой скученности игроков.

Ударом через себя (рис.8) бьют мяч в ворота, передают его партнерам или отбивают от ворот, когда другим способом нанести удар нельзя. Опорная нога ставится через пятку за опускающимся мячом.



Рис.8. Удар через себя

Удар по мячу наносится ногой, носок которой направлен вверх, в момент, когда мяч находится примерно на уровне плеч.

Туловище отклоняется назад, опорная нога поднимается на носок. Чем ниже выполняется удар, тем выше траектория полета. Для придания полету мяча траектории в горизонтальной плоскости или сверху-вниз необходимо выполнить удар по мячу, находящемуся на уровне головы и над точкой опоры. Точность и сила удара возрастают при

нанесении удара с последующим падением на руки, затем на спину.

Удар через себя назад наносится в горизонтальном положении туловища.

Удар с полукета (рис.9) наносится в момент отскока мяча от земли. Им пользуются игроки при ударах по воротам и при передачах на большое расстояние, вратари - при введении мяча в игру с рук. Удар выполняется серединой и внешней стороной подъема.

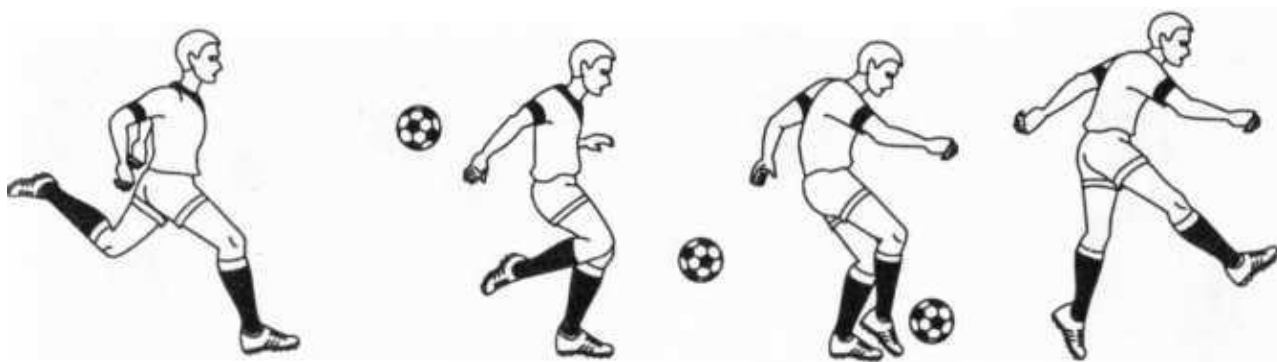


Рис.9. Удар с полукета

В момент удара голень вертикальна, носок оттянут вниз. Голеностопный и коленный суставы закреплены. Туловище отклоняется назад. Траектория полета мяча зависит от места попадания по мячу, положения опорной ноги по отношению к мячу и положения стопы бьющей ноги и туловища футболиста во время проводки.

Удары по мячу головой относятся к основным техническим приемам футбола, посредством которых ведется игра. Игроки и команды, владеющие техникой ударов по мячу головой, обладают, большим преимуществом: ударом головой мяч забивается в ворота, передается партнерам,

выбивается защитниками из штрафной площади при разрушении атаки соперника по воздуху. Игроки, владеющие техникой ударов головой, как правило, выигрывают верховые мячи. Несмотря на индивидуальные различия в выполнении техники ударов по мячу головой, общим в структуре этого приема является замах, удар по мячу серединой лба и боковой частью головы, реже - теменной частью головы и затылком. Удары выполняют в опорном и безопорном положении (в прыжке).



Удар серединой лба отличается высокой точностью. Это объясняется большой площадью соприкосновения с мячом, возможностью осуществлять зрительный контроль и относительной силой удара, что обеспечивается твердостью ударяющей поверхности и участием в ударе большой массы мышц тела.

Рис.10. Удар серединой лба

Удар серединой лба с места без прыжка (рис.10) осуществляется из стойки в небольшом шаге, ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Перед ударом туловище отклоняется назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу.

Удар начинается с выпрямления сзади стоящей ноги и

туловища и наносится лбом. Мяч во время выполнения приема контролируется глазами, мышцы шеи и спины в момент удара напрягаются. Заканчивается удар наклоном туловища вперед и переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. Сила удара зависит от амплитуды замаха туловищем и степени напряжения шеи и спины. Точность полета мяча определяется точкой попадания лбом по мячу и проводкой.

Удар серединой лба в прыжке выполняется в борьбе за верховой мяч, находящийся выше головы или далеко от футболиста.

Эффективность при ударах головой в прыжке зависит от высоты прыжка, умения быстро рассчитывать место и момент отталкивания и встречи с мячом. Прыжки осуществляют, толкаясь двумя и одной ногой. После фазы отталкивания техника удара головой схожа с техникой ударов головой в опорном положении. По окончании удара приземление происходит на носки и полусогнутые ноги, расставленные шире, чем при отталкивании.



Рис.11. Удар серединой лба в прыжке

Прыгают, толкаясь двумя ногами (*рис.11*), когда нельзя разбежаться и когда мяч находится ненамного выше головы; толкаясь одной ногой, с разбега, когда необходимо достать высоко или далеко летящий мяч и при этом опередить соперника. Удары серединой лба в прыжке выполняют иногда броском вперед за мячом, летящим на расстоянии 3-4



метра от игрока на высоте груди или пояса, с последующим падением на руки и грудь (*рис.12*).

Рис.12. Удар по мячу серединой лба в падении

Рис.13. Удар по мячу серединой лба в прыжке с поворотом

Удар серединой лба с поворотом (рис.13) применяют, если нужно изменить направление полета мяча. Перед ударом голова и туловище поворачиваются в сторону предполагаемого удара, поворот осуществляется на носках, туловище отклоняется назад. Дальнейшая техника этого приема идентична технике удара серединой лба с места без поворота. Техника удара серединой лба в прыжке с поворотом отличается от удара серединой лба в прыжке тем, что после прыжка происходит поворот головы и туловища в направлении удара.

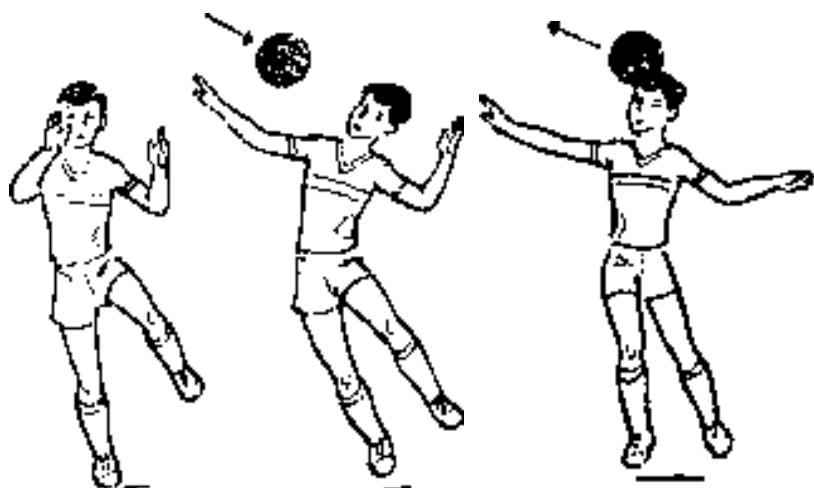


Рис.14. Удар боковой частью лба

Удар боковой частью лба выполняется, когда нельзя нанести удар серединой лба и когда мяч летит сбоку.

Перед ударом в опорном положении тяжесть тела переносится на сзади стоящую согнутую ногу, туловище и голова делают замах слева направо при приближении мяча справа. Удар начинается активным разгибанием ног, туловища и шеи в предполагаемом направлении удара и

наносится боковой частью лба в момент прохождения головы и тела вертикали. Заканчивается удар наклоном туловища в сторону удара и переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. При ударе в прыжке (*рис.14*) после отталкивания двумя и одной ногами делается замах в сторону, противоположную цели. Удар наносится в высшей точке взлета за счет энергичного выпрямления туловища и движения головы с дальнейшей проводкой мяча. Приземление происходит на носки согнутых ног.

3.2.2. Остановка (прием) мяча

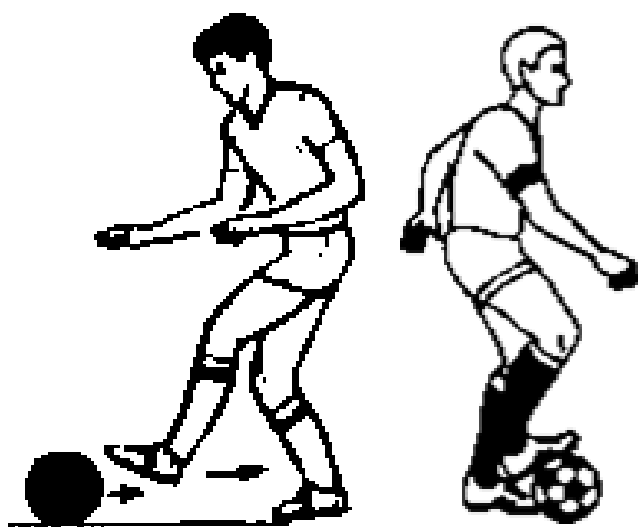
Остановка (прием) мяча является средством, которое дает возможность взять под контроль мяч, овладеть им с целью совершенствования дальнейших игровых действий: ведения, передач и ударов по воротам.

В игре выполняются полные и неполные остановки мяча с переводом его в положение, удобное для продолжения игры. Остановку мяча осуществляют за счет уступающих амортизирующих движений ногами, грудью, животом, шеей и накрыванием мяча стопой, голенью, животом. Мячи останавливают катящиеся и летящие на разной высоте и с разной скоростью. О классности игрока судят по умению обрабатывать самые трудные мячи легко, быстро и непринужденно в сложной игровой обстановке, преодолевая сопротивление соперника.

Остановки мяча ногами имеют общие основы техники для всех приемов и способов:

- а) постановка опорной ноги;
- б) встреча мяча;
- в) остановка мяча;
- г) принятие исходного положения, удобного для продолжения игры.

В игре мяч останавливают ногой: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, бедром, голенью.



Остановка подошвой катящегося мяча (рис.15).

Опорная нога ставится носком в сторону катящегося мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед навстречу мячу. Носок приподнят, стопа с голенью образуют угол примерно 90° . Пятка находится над землей на расстоянии 5-10 см. При касании мяча принимающая нога, гася скорость полета, выполняет незначительное уступающее движение назад и прижимает мяч к земле.

Рис.15. Остановка

подошвой катящего мяча



Остановка подошвой опускающегося мяча

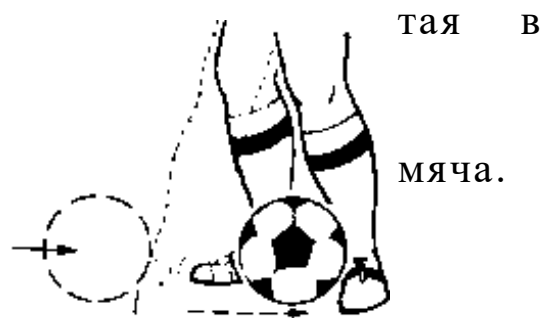
Опорная нога, слегка

согнутая, ставится рядом с предполагаемым отскоком мяча.

Останавливающая нога, согнутая в колене и расслабленная, поднимается над местом отскока. Носок момент касания при-

а

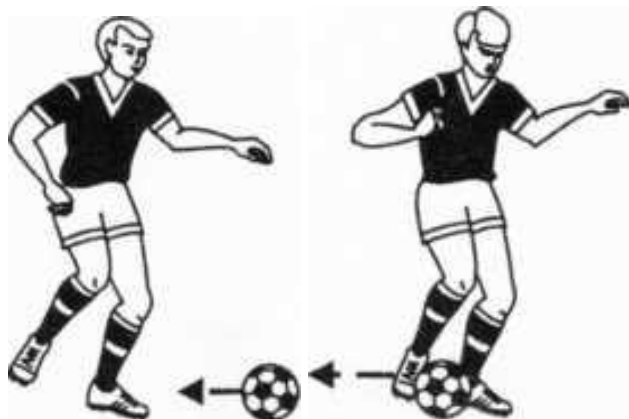
б



поднят.

Рис.16. Остановка опускающегося мяча

В мяча земли принимающая нога (*рис.16,а,б*) выполняет небольшое уступающее движение вверх за счет сгибания в тазобедренном суставе и прижимает мяч к земле. Туловище наклоняется вперед.



а

б

Рис.17. Остановка мяча внутренней стороной стопы

Остановка мяча внутренней стороной стопы

Этим способом останавливают катящиеся и летящие мячи.

Надежность способа обеспечивается большой площадью

соприкосновения с мячом. При остановке катящегося мяча (рис.17,а,б) тяжесть тела находится на опорной ноге, останавливающая нога выносится немного вперед и при встрече с мячом отводится назад до уровня опорной. Стопа при этом развернута наружу на 90°. Остановка мяча происходит за счет более медленного отведения назад принимающей ноги, чем скорость движения мяча. В результате этого скорость движения мяча гасится и он останавливается. Техника остановки катящихся и низколетящих мячей похожа.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис.18). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх.



Рис.18. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

После остановки приземление происходит на одну ногу.

Остановка мяча, падающего сверху

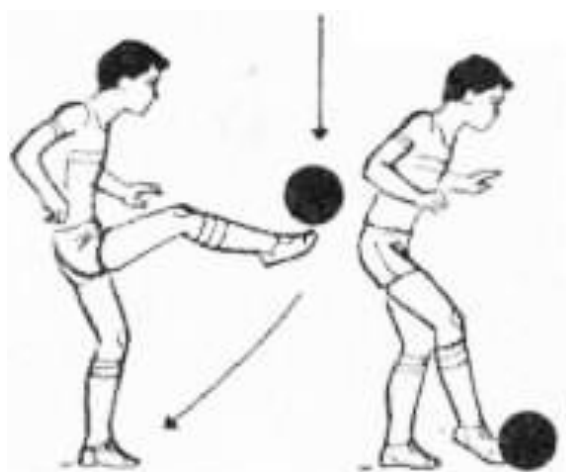
При остановке мяча, падающего сверху (рис.19,а,б), опорная нога ставится впереди-сбоку на 30-60 см от места предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога отводится назад, носок развернут наружу, пятка низко

опущена над землей. В момент отскока мяч останавливается за счет небольшого отведения останавливающей ноги назад-вверх. Высоколетающие мячи останавливаются в прыжке за счет уступающего движения назад расслабленной принимающей ноги, согнутой в тазобедренном и коленном суставах. После остановки мяча игрок приземляется на одну ногу с последующими действиями.



Рис.19. Остановка мяча, падающего сверху

Остановка мяча подъемом (рис.20) применяется при



опускании мячей, падающих сверху перед игроком. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается вперед-вверх, носок оттянут. При касании мяча подъемом нога

опускается Рис.20. Остановка мяча подъемом вниз-назад.

Остановка мяча происходит за счет более медленного

опускания ноги по сравнению со скоростью опускающегося мяча.

Остановка бедром (рис.21). Этим приемом останавливают мяч, опускающийся сверху перед игроком в непосредственной близости от него. Принимающая нога, расслабленная, согнутая в колене, поднимается навстречу мячу. При соприкосновении мяча с бедром нога опускается вниз-назад.



В зависимости от траектории полета мяча линия бедра при встрече с ним имеет разный наклон.

Остановка внешней стороной стопы (рис.22). Этим приемом останавливают мячи, летящие или катящиеся сбоку. Опорная нога

повора-

Рис.21. Остановка бедром чивается немного в сторону приближающегося мяча.



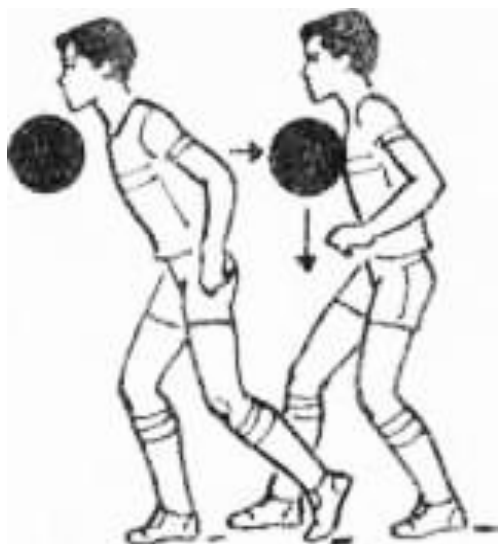
Рис.22. Остановка мяча внешней стороной стопы

Принимающая нога, ближняя к летящему мячу,

отводится вперед - в сторону скрестно перед опорной.

В момент отскока внешняя сторона стопы накрывает мяч и за счет уступающего движения останавливает его.

Полные остановки мяча в современном футболе почти не практикуются. Все чаще имеют место остановки мяча с последующим его переводом в сторону, вперед, назад или в промежуточных направлениях, что дает значительный выигрыш во времени обработки мяча и соответствует требованиям современного футбола.



Остановка мяча грудью (рис.23)

производится, когда невыгодно отбить мяч головой или нельзя остановить мяч ногой ввиду высокой траектории полета. Перед остановкой грудь подается вперед навстречу мячу, руки разводятся в стороны, игрок поднимается на

носки.

Рис.23. Остановка мяча грудью

Мяч останавливается за счет уступающего движения грудью (она вбирается), которое осуществляется сгибанием туловища в пояснице вперед и ног в суставах. Мяч опускается перед игроком. При остановке мяча с переводом туловище поворачивается в предполагаемую сторону.

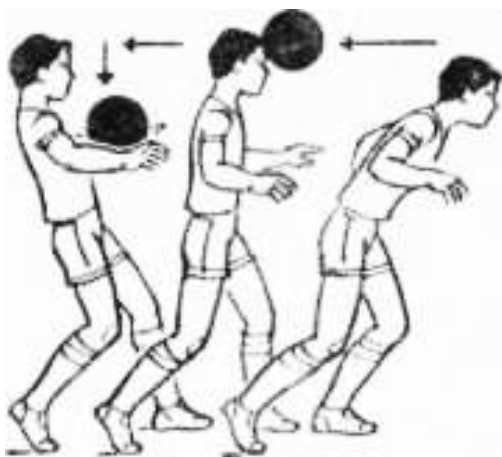
Остановка мяча головой (рис.24) редко применяется из-за своей сложности. Перед остановкой голова и туловище подаются навстречу мячу, игрок поднимается на носки. Остановка осуществляется за счет сгибания ног в суставах и наклона туловища и головы назад.

Мяч в этом случае не отскакивает, а падает вниз перед игроком. При переводе мяча в сторону во время остановки туловище и голова поворачиваются в том же направлении.

Рис.24. Остановка мяча головой

3.2.3. Ведение мяча (дриблинг)

Посредством ведения мяча игрок, постоянно его контролируя, может обыграть соперника, выйти на свободное место, на тактический простор, с целью нанесения удара по воротам или передачи мяча партнерам. Несмотря на то что ведение мяча как технический прием проигрывает во времени исполнения другим приемам, он всегда будет иметь место в футболе, так как позволяет раскрыться индивидуальным способностям футболиста, проявляющимся в технике владения мячом и в понимании самой сути игры. В футболе применяют в основном ведение мяча ногой, редко головой, когда мяч, летящий по воздуху, нужно себе подыграть.



Ведение мяча ногой выполняется во время бега (реже

ходьбы) путем легких, быстрых ударов-толчков ступней по мячу. Удары - толчки наносятся в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, с такой силой, чтобы мяч отскакивал на желаемое расстояние от игрока.

Мастерство футболиста определяется умением контролировать мяч при максимальной скорости передвижения.



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28

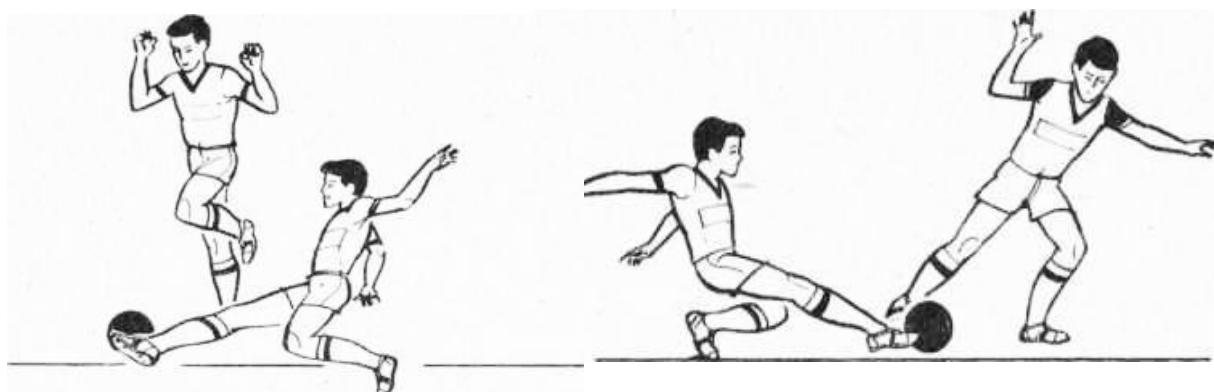
Ведение осуществляется носком (рис.25), внутренней стороной стопы (рис.26), серединой (рис.27) и внешней стороной подъема (рис.28). Носком и серединой подъема мяч ведут по прямой, внутренней стороной стопы - по дуге.

Ведение внешней стороной подъема более надежно и свободно, более эффективно и универсально. В зависимости от игровой ситуации и направления движения применяют разные приемы и способы ведения мяча. Их применяют в сочетании с финтами, передачами и другими техническими действиями.

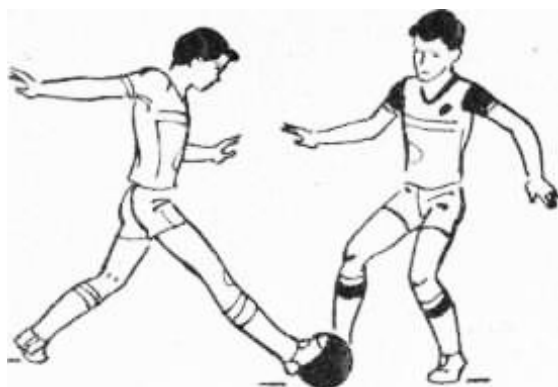
3.2.4. Отбор мяча

Отбор мяча является сложным технико-тактическим приемом, требующим при его исполнении от игрока решительности и смелости, умения быстро оценивать игровую обстановку и мгновенно

Рис.29. Отбор мяча выпадам принимать решение.



а



в

Рис.30. Отбор мяча подкатом

Мяч отбирают выпадам (рис.29), толчком плеча в плечо соперника и подкатом (рис.30,а,б), когда его нельзя отобрать другим приемом.

3.2.5. Вбрасывание мяча

Это прием, техника выполнения которого оговорена правилами соревнований. Точность вбрасывания мяча руками и отсутствие положения «вне игры» во время вбрасывания делают этот прием особенно опасным, если он выполняется близко от ворот. Вбрасывание выполняется из стойки, когда ступни располагаются на одной линии, ноги вместе или

врозь, или из стойки одна нога впереди. Вбрасывание производится с места и с разбега, иногда с последующим падением. Перед вбрасыванием кисти широко расставленными пальцами держат мяч, руки согнуты в локтях. Мяч махом назад заносится за голову, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленях. При параллельной стойке бросок осуществляется за счет резкого поочередного выпрямления ног, туловища, рук. Заканчивается бросок перенесением тяжести тела на носки и энергичным движением кистей. При стойке с выставленной вперед ногой перед броском тяжесть тела - на сзади стоящей ноге. Бросок заканчивается переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. Остальные элементы техники вбрасывания из стойки с выставленной вперед ногой идентичны вбрасыванию из параллельной стойки. Для увеличения дальности броска применяют разбег с 4-6 шагов, заканчивающийся принятием одной из стоек.

3.2.6. Обманные движения (финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяются с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы

обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой».

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в подготовительной фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фаза реализации свойственна значительная вариантность, которая обуславливается различными ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты уходов с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественна близка к максимальной.

Обманные движения - это игровые приемы и действия футболиста, посредством которых:

- а) маскируются истинные намерения игрока;
- б) соперник вводится в заблуждение;
- в) вынуждают соперника потерять равновесие или покинуть удобную позицию;
- г) соперник неуверенно выполняет технико-тактические действия или приемы, что создает предпосылки для

перехвата у него игровой инициативы.

Финты - вершина технико-тактического мастерства футболиста, которую могут достичь игроки, в совершенстве владеющие всем многообразием техники футбола, глубоко разбирающиеся в вопросах тактики игры, умеющие правильно и быстро оценивать игровую ситуацию

и принимать решения, способные к творчеству и импровизации в игровой обстановке.

Финты представляют сочетания игровых приемов в действии или их имитаций и состоят из двух фаз:

первая - ложная, цель которой обмануть противника;

вторая - истинная, во время которой выполняется основной прием.

В футболе применяются простые (одиночные) финты. (финт - прием) и сложные (финт – финт - прием), основу которых составляет многократное повторение обманных движений. Успех при применении финтов в игре приходит тогда, когда обманные движения выполняются легко, естественно и правдоподобно, что достигается сохранением характерных для изображаемого приема амплитуды, ритма и темпа движений. Игрок, выполняющий финт, должен сохранять устойчивое положение, необходимое для быстрого перехода к выполнению основного приема. Финты осуществляются движениями различных частей тела, а также быстрым изменением направления и скорости движения, внезапными остановками и поворотами.

Финты выполняются в нападении и в защите, без мяча и с мячом. Наиболее часто встречающиеся в футболе финты: финт на рывок;

- финт на удар ногой, головой;
- финт на ведение;
- финт на ведение с переступанием через мяч;
- двойной финт на ведение;
- финт на остановку мяча ногой и др.

Финт “уходом” - технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода.

Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева (рис.31).

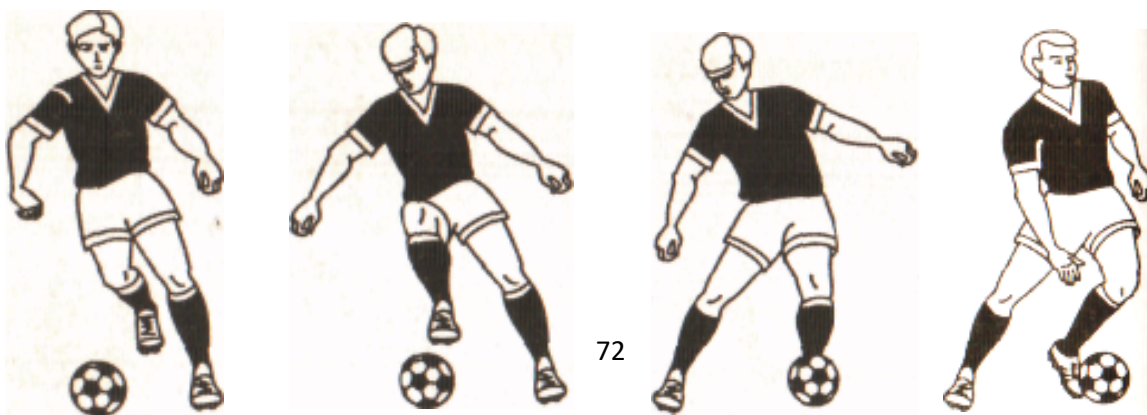


Рис. 31. «Уход» выпадам

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед.

«Уход» с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис.32). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рис. 32. «Уход» с переносом ноги через мяч

Финт «ударом» по мячу ногой. Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения (рис.33), после ведения.

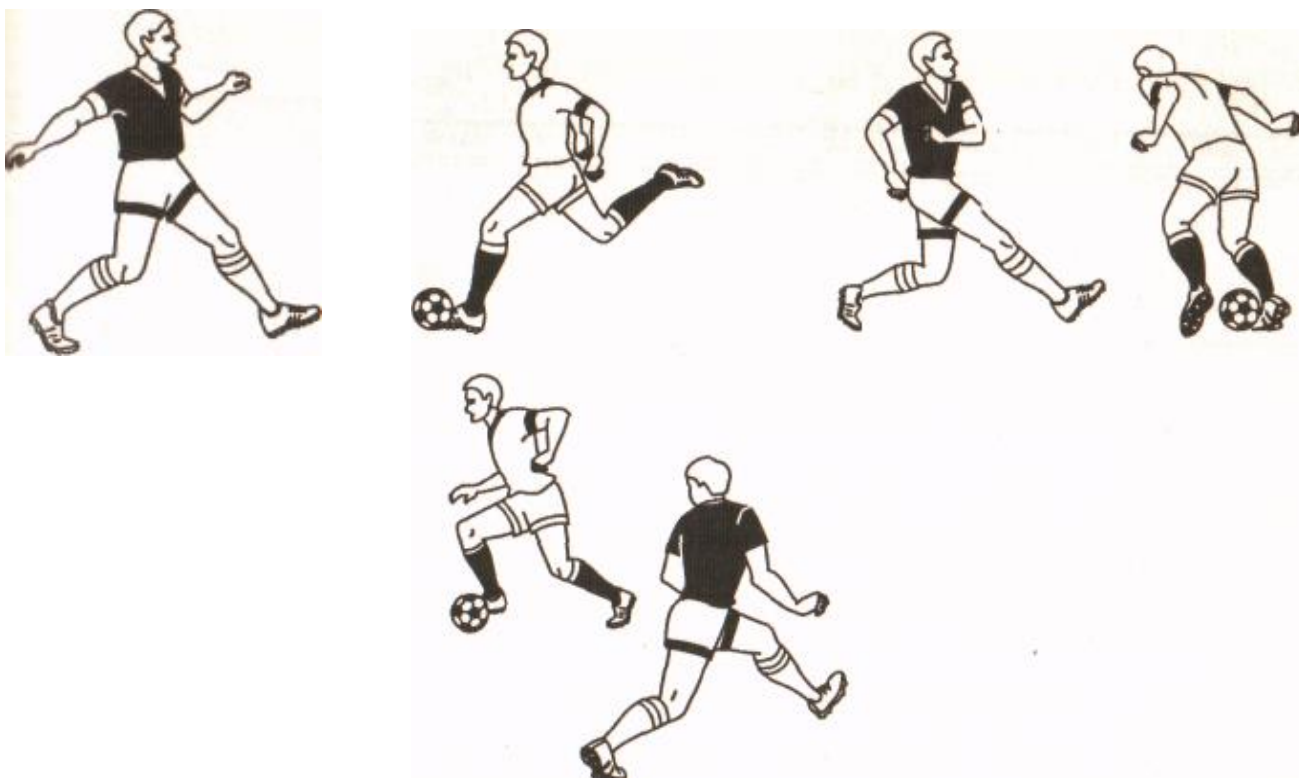
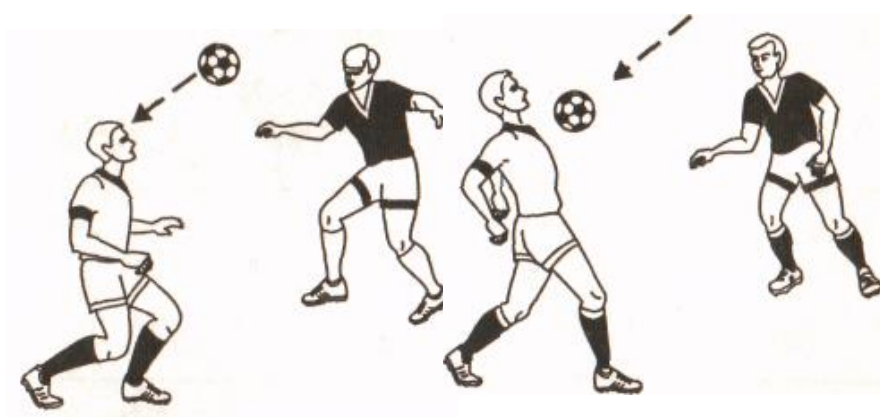


Рис. 33. Финт «ударом» по мячу ногой

Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

Финт «ударом» по мячу головой. В подготовительной фазе



применяется
исходное
положение для
удара головой по
мячу, туловище
отклоняется назад

и выполняется замах

Рис. 34. Финт «ударом» по мячу головой

для удара (рис. 34).

Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полет мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево и назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения (рис.35) и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сзади применяется финт «остановкой» с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу на мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент

посылает вперед и продолжается ведение.

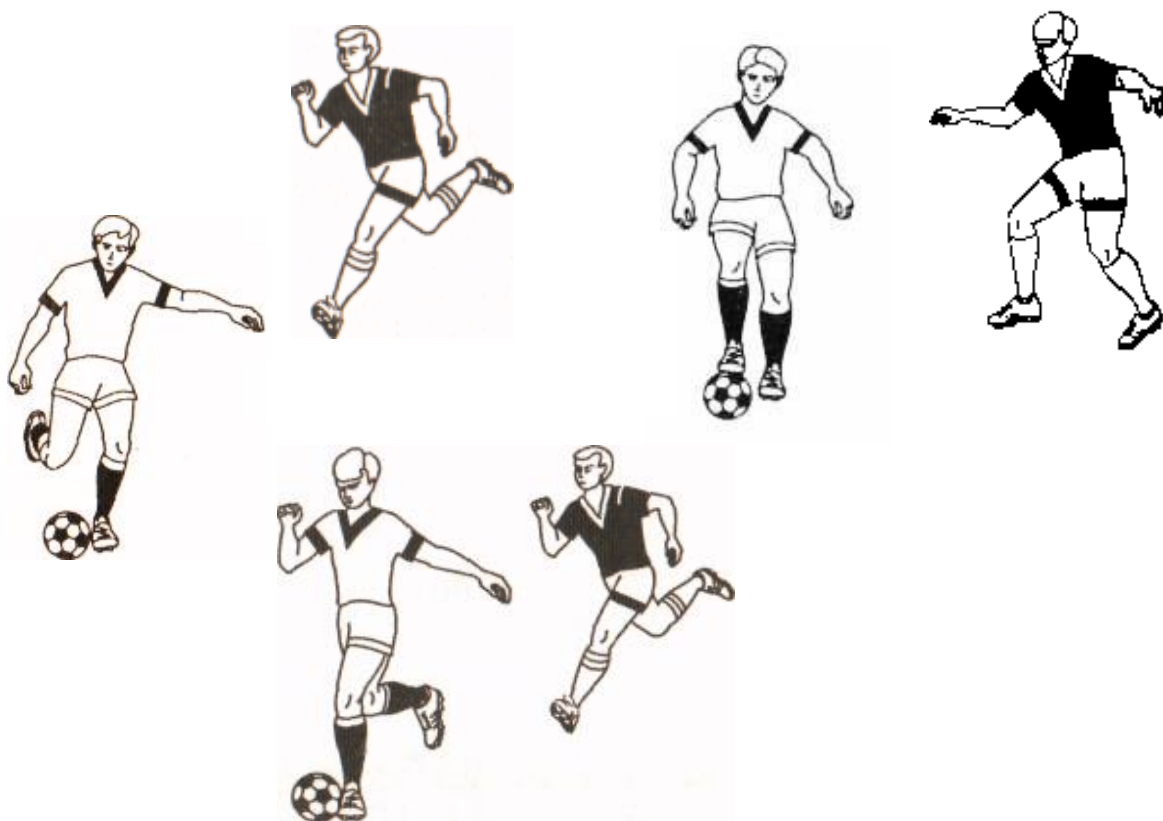


Рис. 35. Финт «остановкой» мяча ногой

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.

Финт «остановкой» грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

3.2.7. Техника игры вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры

полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Ловля мяча - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В *подготовительной фазе* при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис.36).



Рис. 36. Ловля катящегося мяча снизу

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу,

руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис.37). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80°. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с



опорой на носке также разворачивается.

Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.

Рис.37. Ловля катящегося мяч в приседе

При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед



навстречу мячу (рис.38). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются.

Рис.38. Ловля летящего мяча снизу

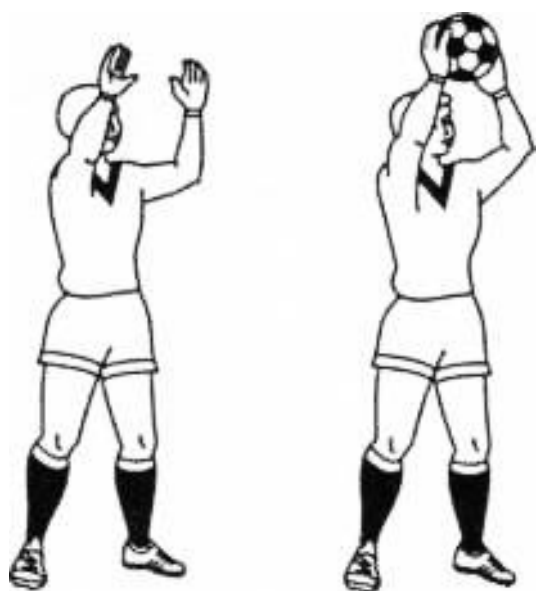
Величина их сгибания зависит от траектории полета -

мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низколетящих в стороне от вратаря (*рис.38*), а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается

в сторону направления движения мяча беговым пристанным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх - вперед или вверх - в стороны.

Ловля мяча сверху применяют чтобы овладеть мячами,



летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (*рис.39*). Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками

Рис.39. Ловля мяча сверху

сверху и прыжке (*рис.40*). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед вверх или вверх-в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок

толчком двумя ногами - с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

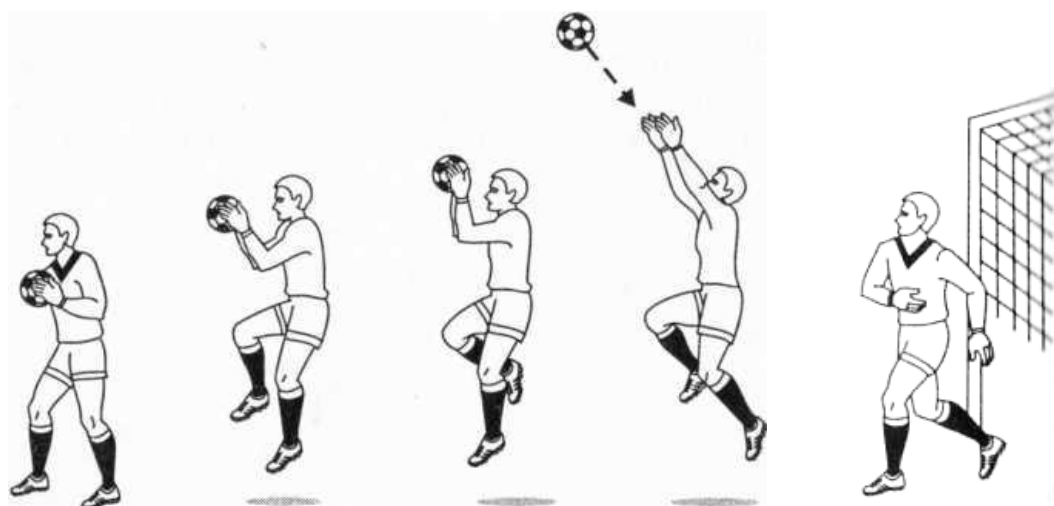


Рис.40. Ловля мяча сверху в прыжке

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону-вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

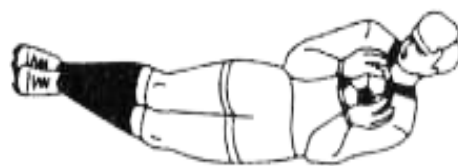


Рис.41. Ловля мяча в падении (без фазы полета)

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящихся и низколетающих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис.41).

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном расстоянии от вратаря, используется падение с фазой полета (рис.42). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков.

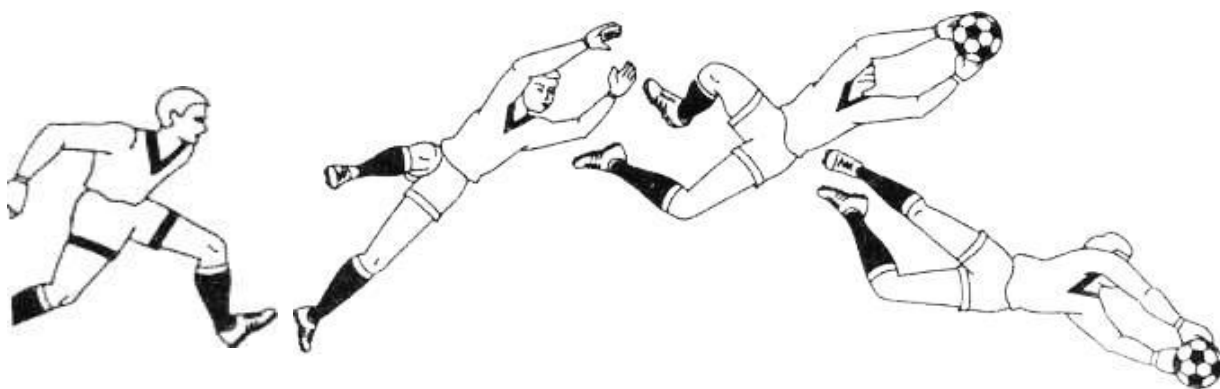
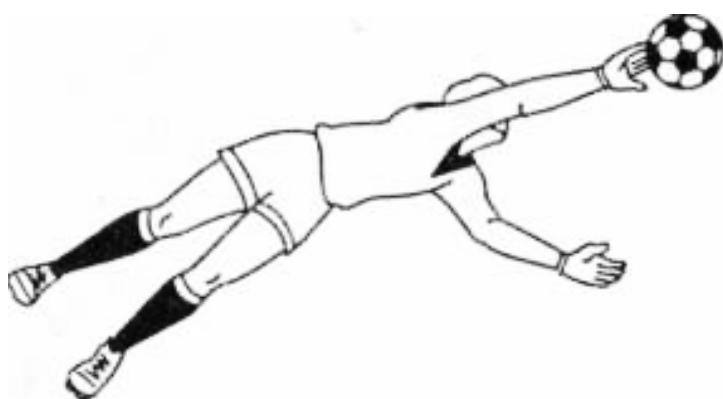


Рис.42. Ловля мяча в падении (с фазой полета)

При ловле высоколетающих мячей отталкивание производится в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, - в сторону.

Отбивание мяча. Если невозможно использовать ловлю

мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.



Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше.

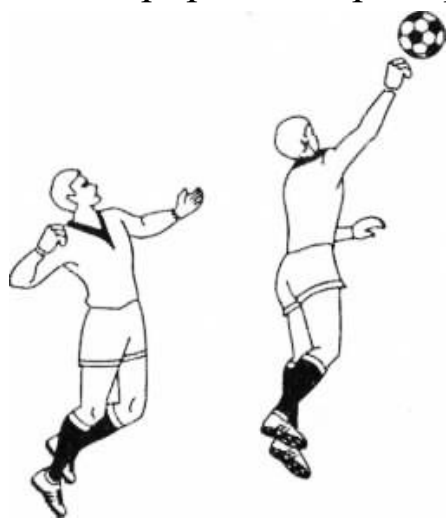
Рис.43. Отбивание мяча одной рукой в падении

Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мячи приходится на предплечье. При отбивании мяч желательно направлять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания

мяч (рис.43).



единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним (рис.44) или двумя кулаками.

Рис.44. Отбивание мяча кулаком

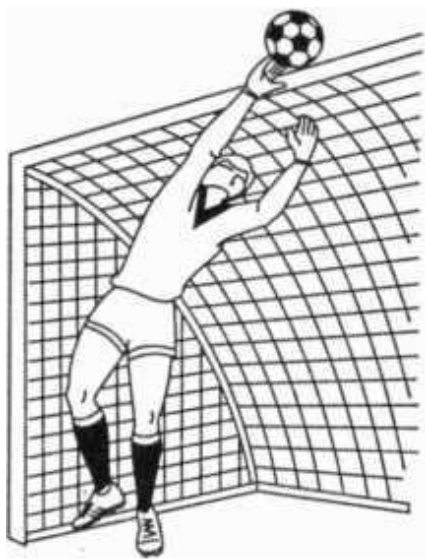
При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку.

В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки.

Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки. Случаются ситуации (например, если мяч мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.

Перевод мяча. Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом

(рис.45). Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.



Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

Рис.45. Перевод мяча

Броски мяча. В современном футболе вратари довольно часто используют броски мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40 м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже - двумя руками.

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Броски мяча выполняются на месте, и шаге. Их использование в движении строго регламентируется правилами.

Контрольные вопросы и задания

- 1. Что представляет собой техника футбола?*
- 2. Какие показатели являются критериями технического мастерства?*
- 3. Что понимается под техническим приемом?*
- 4. Что включает в себя техника передвижений?*
- 5. В чем состоит техника полевого игрока и техника вратаря?*
- 6. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам.*
- 7. Проанализируйте один из технических приемов с учетом анатомо-физиологических особенностей футболиста.*

Глава 4

ТАКТИКА ИГРЫ

Под тактикой футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в конкретном матче. Решению тактических задач подчинены физическая, психологическая и техническая подготовка.

Игра в футбол - это постоянная смена функций команды в течение всего матча: при потере мяча команда защищается, при овладении мячом нападает. В связи с этим футболисты должны одинаково хорошо уметь действовать, как конструируя, так и разрушая атаку независимо от своих основных функций. Футболисты обязаны уметь грамотно строить свои индивидуальные действия без мяча и с мячом, как в нападении, так и в защите, а также вести свою игру в зависимости от действий партнеров по команде.

Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите и нападении строятся в зависимости от системы игры, применяемой командой в матче. Под тактической системой игры в современном футболе понимается рациональная расстановка игроков, обеспечивающая им необходимую для достижения успеха маневренность в нападении и в защите и позволяющая максимально использовать во время игры индивидуальные особенности футболистов. Современные тактические системы игры позволяют создать численное преимущество игроков в защите и усилить атакующие действия команды за счет активного подключения к атаке

игроков средней и задней линии. Последние чемпионаты мира показали:

- а) для успешного решения тактических задач игроки должны обладать высокой функциональной, технико-тактической и морально-волевой подготовкой;
- б) обязанности игроков находятся в прямой зависимости от системы, применяемой командой в соревнованиях.

Наиболее часто в настоящее время находят применение тактические системы: 4-2-4, 1-4-2-3, 1-4-3-2, 4-3-3, 1-3-3-3, 1-3-4-2, 1-3-2-4.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, они осуществляются действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немыслимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется

ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба - главная движущая сила развития тактики футбола.

4.1. Функции игроков

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения.

В то же время игровая специализация футболиста предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять все.

Но каждый футболист обязан умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Рассмотрим кратко требования к игрокам каждой линии и их основные функции.

4.1.1. Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игроков, расположенных на отдельном участке поля. Поэтому умелая и своевременная «подсказка» партнерам по обороне может оказывать самое существенное влияние на прочность защитных действий. Больше того, вратарь является тем игроком, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот). Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать:

действия в обороне;

действия в организации атаки;

руководство действиями партнеров.

Действия в обороне.

Основной задачей вратаря является непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить действия в воротах и действия на выходах.

Действия в воротах.

При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать правильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затратой сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т. е. угол, под которым может быть выполнен удар;
знание излюбленных направлений ударов данного игрока;
сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейтрализации удара вратарь принимает во внимание:

свою позицию в воротах;
траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.);
силу удара, т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение);
расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот);
качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

Действия на выходах.

Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях

вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или «прострелы»), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом.

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

выход из ворот крайне необходим;

вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;

соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Нельзя покидать ворота, если:

вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;

кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом, или за «нейтральный мяч»;

в пределах штрафной площади - большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их открытыми для соперника, и поэтому обязан во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия в организации атаки.

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот.

При ударе от ворот выполняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент потери мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не сможет непосредственно угрожать воротам. И наоборот.

Чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

Организация ответной атаки.

Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется:

- тактическим планом организации атакующих командных действий;
- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за «нейтральные мячи» (особенно в воздухе);

задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство действиями партнеров.

Трудно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надежность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

4.1.2. Игроки линии защиты

Крайние защитники.

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

умело действовать в зоне, персонально и комбинированно;

при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимости вратаря;
своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
неожиданно подключаться к активным действиям на фланге, осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники.

Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необ-

ходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь «читать» возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него - координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения «вне игры».

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

4.1.3. Игроки средней линии

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке:

организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;

контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а следовательно, и инициативу;

активно участвовать в завершении атак;

взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами;

создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне:

препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля;

осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;

противодействовать передачам и ударам по воротам;

страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

4.1.4. Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе.

В их арсенале: умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:

уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;

осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную площадь соперника;

взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку;

активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

4.2. Тактика нападения

Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее действовать обороняющемуся сопернику. Различные формы построения нападающих действий, варьирование темпами развития атаки, направлениями основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства - все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика.

Индивидуальные тактические действия. Индивидуальные тактические действия в нападении - это действия футболиста без мяча и с мячом, основанные на оценке игровой ситуации и применении в зависимости от нее технико-тактических действий.

Действия без мяча состоят из умения освободиться от опеки защитника и выйти на свободное место для получения мяча или создания партнерам выгодных условий. Отрыв осуществляется за счет постоянного маневрирования игрока, применения внезапных рывков, изменения направления и перемены темпа движения. Освобождение от опеки защитника осуществляется движением к мячу и в сторону от мяча, при этом футболист широко применяет финты. Умение играть без мяча является признаком тактической грамотности игрока.

Действия с мячом игрока в нападении состоят из целесообразного выбора и способа применения ведения, ударов по воротам, остановок мяча и финтов. Ведение мяча применяется футболистом, когда нельзя передать мяч партнерам или когда противник не перекрыл путь к воротам, а также в случае необходимости удерживать мяч.

Быстрота и скорость, слагаемые современного футбола, требуют применять ведение мяча только тогда, когда этого требует игровая ситуация. Использование ведения мяча для обводки соперника - сугубо индивидуальный способ преодоления обороны противника.

Обводка соперника осуществляется за счет внезапного изменения направления и скорости ведения, а также финтов (см. «Обманные движения»). Обводка соперника не самоцель, а эф-

эффективное средство для решения тактических задач: освобождение от опеки защитника, выход на тактический простор для последующей передачи или удара по воротам.

Остановки (прием) мяча. Этот технико-тактический прием требует от игрока выбора способа быстрого взятия мяча под контроль в зависимости от действий соперников и партнеров для эффективного продолжения игры. Квалифицированный игрок, овладевая мячом, может распорядиться им быстро и тактически грамотно: передать, вести или ударить по воротам и т. п.

Удары по воротам. От тактически грамотного применения ударов по воротам зависят атакующие усилия всех игроков команды и итог матча в целом. Для умелого владения ударами по воротам и достижения высокой эффективности футболист должен мгновенно оценивать игровую ситуацию, предвидеть действия соперников и партнеров. Тактика ударов по воротам состоит из выбора способа и силы удара, придания полету мяча необходимого направления и траектории.

Групповые тактические действия.

Организованную оборону в современном футболе преодолеть только за счет индивидуальных действий трудно. В этом случае применяют групповые взаимодействия 2, 3, 4-х и более игроков. Суть футбола представляет собой решение постоянно возникающих в процессе матча тактических задач, которые решаются посредством комбинаций, наигранных на тренировках и импровизируемых в процессе игры. Различают комбинации во время игры и во время розыгрыша стандартных положений.

Комбинации во время игры осуществляются посредством маневрирования игроков и передач мяча.

В игре применяются передачи:

- 1) по назначению: партнеру в ноги, на ход (свободное место, за спину соперника), на удар, «недоданная», прострельная, в борьбу, на отдачу («стенку»);
- 2) по дистанции: короткая - до 10 м, средняя - до 25 м, длинная - до 50 м;
- 3) по направлению: продольная, поперечная, диагональная (вперед и назад);
- 4) по траектории: низкая, верхняя, по дуге;
- 5) по времени: своевременная, преждевременная, запоздалая;
- 6) по способу выполнения: мягкие, резкие и откидные.

Эффективное применение передач обуславливается умением игрока, быстро оценив игровую ситуацию, выбрать наиболее целесообразный способ выполнения, направление и траекторию полета мяча.

Основные комбинации при взаимодействии двух игроков: «стенка», «скрещивание» и «передача в одно касание».

Игра в «стенку» позволяет при помощи партнера быстро обыграть защитника. Игрок 1 передает мяч игроку 2, выполняющему роль «стенки», который в одно касание возвращает его игроку 1, начавшему комбинацию и вышедшему на ударную позицию за спину защитника.

«Скрещивание». Первый игрок с ведением мяча, второй без мяча двигаются навстречу друг другу. При встрече первый оставляет мяч

второму. Далее игроки действуют в зависимости от игровой обстановки.

«Передача в одно касание» применяется для выигрыша пространства и времени, что затрудняет действия защитника, у которого образуется дефицит времени. Суть комбинации составляет постоянное маневрирование игроков и передача мяча в одно касание на свободное место.

Основные комбинации при взаимодействии трех игроков: «смена мест», «пропускание мяча» и «игра в одно касание».

«Смена мест». Суть комбинации заключается в быстрой смене мест действий игроков нападения и отвлечении из своих зон защитников. Комбинация осуществляется игроками разных линий,

«Пропускание мяча» применяется игроками нападения для неожиданного получения мяча одним из нападающих, обычно в завершающей стадии атаки.

«Игра в одно касание» осуществляется по принципу «треугольника» с внезапным маневрированием игроков и разнообразными направлениями передач мяча.

Комбинации при стандартных положениях отличаются от комбинаций в игровых эпизодах тем, что при их проведении игроки располагаются в заранее обусловленных зонах.

Комбинации при начальном ударе имеют цель: удержание мяча в первые минуты игры для того, чтобы дать возможность своим игрокам передней линии вклиниться в защитные порядки соперника. Содержание комбинации: вторая передача выполняется назад игрокам средней или задней линии, которые посылают мяч длинной передачей

вперед в свободную зону одному из игроков нападения. Во время второй передачи игроки нападения и полузащиты активно идут вперед, сковывая действия соперника.

Комбинации при ударах от ворот начинаются ударом ногой по неподвижному мячу или из рук, а также путем вбрасывания мяча рукой вратарем своим партнерам. Введением мяча в игру начинается атака команды, поэтому вратарь должен посылать мяч в поле таким образом, чтобы им овладел игрок его команды и ему было удобно продолжить атаку. Вводить мяч в игру нужно через свободного от опеки игрока, направлять мяч целесообразно к боковым линиям.

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии проводятся для удержания командой мяча с последующими игровыми действиями и для непосредственной атаки ворот соперника при сильном и точном вбрасывании мяча в штрафную площадку.

Комбинации при свободных ударах выполняются путем розыгрыша мяча и предоставления возможности одному из игроков завершить комбинацию ударом по воротам.

Комбинации при угловых ударах. При угловых ударах мяч посылают на дальнюю часть штрафной площадки в область между 11-метровой отметкой и линией вратарской площадки или на ближнюю штангу. При выполнении угловых ударов применяют и розыгрыш мяча с последующей передачей партнерам в штрафную площадь для завершения комбинации.

Командные тактические действия.

В футболе командное нападение по тактической направленности разделяется на два вида: быстрое и позиционное.

Быстрое нападение наиболее эффективно. Задача команды, овладевшей мячом, заключается в быстром переходе от защиты к нападению, чтобы противник не успел организовать командную оборону при защите своих ворот. Быстрое нападение состоит из трех фаз: 1) овладение мячом и переход от защиты к нападению; 2) стремительное развитие атаки за счет средних и длинных передач и быстрого перемещения игроков; 3) завершение атаки (создание голевой ситуации и удар по воротам). Быстрое нападение целесообразно применять при перехватах и отборах мяча, при розыгрыше стандартных положений.

Позиционное нападение команда применяет, если быстрое ей не удалось. Реализуется нападение посредством:

- а) большого количества передач;
- б) подготовки наигранных комбинаций за счет маневрирования и расположения игроков нападения на определенных участках поля;
- в) прорыва обороны противника внезапными перемещениями игроков в передней линии нападения, острыми передачами мяча или ведением мяча с широким применением финтов.

Организованная оборона соперника предъявляет повышенные требования к качеству передач и ударов по воротам, особенно с дальних позиций.

Постоянное противоборство нападения с защитой обогащает и развивает тактику футбола.

4.3. Тактика защиты

Под тактикой защиты понимаются организованные действия команды, не владеющей мячом, направленные на разрушение атаки команды противника и овладение мячом. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные тактические действия.

Они состоят из противодействия игроку без мяча и с мячом.

Индивидуальные действия против игрока, не владеющего мячом, требуют от защитника выбора на поле правильной тактической позиции, позволяющей препятствовать сопернику получить мяч или осуществлять перехват мяча. Защитник на поле должен располагаться между опекаемым игроком и своими воротами, «разрывая» прямую линию, соединяющего нападающего с центром ворот. В зависимости от игровой ситуации, места нахождения мяча и игроков, своих психических и технико-тактических возможностей и индивидуальных особенностей опекаемого игрока защитник применяет плотную или свободную опеку. В обоих случаях задача: не давать возможности нападающему беспрепятственно получать мяч. Успех при овладении мячом перехватом обеспечивается правильным выбором позиции, своевременным выходом на мяч, опережением нападающего. Особую роль при этом играют быстрота реакции, внимательность, умение предвидеть момент и направление передач.

Индивидуальная игра против игрока с мячом состоит из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и ударам по воротам.

Отбор мяча защитник применяет, если ему не удалось перехватить мяч. Вступать в борьбу целесообразно во время приема нападающим мяча. В этот момент легче овладеть мячом, так как

нападающий концентрирует внимание на обработке мяча и ему трудно уследить за действиями защитника. При отборе мяча решающую роль играют:

- а) правильно выбранная позиция;
- б) оценка игровой ситуации;
- в) знание сильных и слабых сторон игры нападающего;
- г) быстрота и решительность действий;
- д) умение пользоваться обманными движениями;
- е) владение всем комплексом технических приемов защитника (подкаты, выбивание мяча, толчок плечом и т. д.).

У игрока, владеющего мячом, защитник должен стремиться отобрать мяч или воспрепятствовать выполнению им грамотной передачи, проходу с ведением мяча на свободную или ударную позиции и выполнению удара по воротам. Действия защитника будут эффективны, если он будет занимать атакующую позицию, вынуждая соперника торопиться. Действуя против игрока с мячом, защитник должен располагаться в непосредственной близости от него, перекрывая направления возможных передач, ударов по воротам и передвижений игрока к воротам. При этом защитник должен постоянно стремиться оттеснить его к боковой линии. В борьбу за мяч целесообразно вступать тогда, когда нападающий теряет над ним контроль или защитник уверен в успехе своих действий.

Групповые действия в защите.

Групповые действия в защите направлены на противодействие комбинационной игре команды соперника посредством тактически верного выбора позиции, осуществления страховки, разрушения

групповых комбинаций нападающих, создания искусственного положения «вне игры», построения «стенки» и др.

Страховка является одним из способов взаимопомощи защитников при игре против наиболее опасного нападающего, обыгравшего своего защитника и реально угрожающего воротам. Страховку, как правило, осуществляет свободный защитник или защитник, опекающий нападающего менее опасного или оказавшегося в пассивной позиции. Для осуществления страховки необходимо выбирать место сзади партнеров, ближе к своим воротам.

Противодействие комбинации «стенка» осуществляется посредством перехвата первой передачи или противодействия второй. Эффективным средством является отступление защитника, плотная опека нападающего, выполняющего роль «стенки», и своевременная страховка третьим защитником.

С целью *противодействия комбинации «скрещивание»* необходимо внимательно следить за действием нападающих и, если не удастся помешать передаче мяча, то необходимо ограничить действия нападающих после смены ролей, обратив особое внимание на игрока с мячом.

Противодействие комбинации «пропускание мяча» осуществляется за счет внимательного наблюдения за участниками комбинации и проведения четкой страховки. Если перехватить мяч не удастся, защитники должны воспрепятствовать нападающему, получившему мяч, свободно обработать его, выполнить точную передачу или удар по воротам.

Создание искусственного положения «вне игры» является эффективным средством борьбы с нападением. В основу данного взаимодействия защитников положено тактически грамотное применение правила «вне игры». Защитники располагаются почти на одной линии с нападающими. Организация взаимодействия защитников по созданию искусственного положения «вне игры» отводится заднему центральному защитнику, по сигналу которого все защитники вместе с ним перед ударом внезапно перемещаются к линии или за линию нападения. Таким образом, в момент удара по мячу нападающие оказываются в положении «вне игры», созданном синхронным взаимодействием защитников. Наиболее целесообразно создавать положение «вне игры» в зоне между штрафной площадью и центральной линией.

«Стенка» - групповое взаимодействие защитников, направленное на защиту ворот при выполнении штрафного или свободного ударов в непосредственной близости от ворот. «Стенка» выстраивается из 5-6 игроков, тесно прижавшихся друг к другу.

Игроки, участвующие в «стенке», должны быть рослыми и сильными. Правила выполнения штрафных ударов требуют от игроков при построении «стенки» быстроты и оперативности. Руководит построением «стенки» вратарь, закрывая ею один, чаще ближний, угол ворот, а сам располагается в центре или дальнем углу.

Командная тактика защиты.

Командные взаимодействия игроков в защите заключаются в организованных действиях всех игроков команды, направленных на противодействие атаке команды соперников, защиту ворот и борьбу

за мяч. Командные действия обуславливаются тактической системой, применяемой командой в игре. В современном футболе применяют персональную, зонную и смешанную защиты.

При *персональной защите* каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противоположной команды. Своими действиями защитник старается лишить соперника тактического простора, мешает получить мяч, а у владеющего мячом стремится его отобрать или активно мешает ему совершать грамотные тактические действия. Личная защита в футболе применяется свободная или плотная, по всему полю или на своей площадке. Персональная защита позволяет:

- а) повысить личную ответственность каждого футболиста за качество игры;
- б) изучить в процессе игры индивидуальные особенности опекаемого игрока и на этой основе более эффективно защищаться;
- в) рационально использовать своих игроков в защите;
- г) оказывать постоянное давление на команду противника.

Несмотря на положительные стороны, персональная защита в чистом виде в современном футболе применяется редко, но этот вид защиты является наиболее эффективным средством нейтрализации лучших игроков соперника.

При *зонной защите* игроки защищающейся команды отвечают в процессе игры за действия игроков команды противника в определенном, закреплённом за каждым игроком участке поля. Защита по зонному принципу позволяет защищающейся команде

осуществлять четкую страховку, удерживать под контролем все поле, создавать на главном направлении атаки численное превосходство. В то же время зонная защита представляет нападающим относительную свободу перемещений, что дает возможность атакующей команде создавать численное преимущество на определенных участках поля. Обязательным условием зонной защиты является постоянный контроль за мячом и «передача» защитниками друг другу опекаемых нападающих.

Смешанная защита в современном футболе получила широкое признание ввиду ее универсальности и надежности. Она является синтезом личной и зонной защиты и позволяет рационально использовать индивидуальные способности и умение футболистов играть в защите. Для преодоления смешанной защиты требуется высокое технико-тактическое мастерство и более совершенное взаимодействие нападающих. Почти все лучшие национальные команды мира и клубные команды нашей страны предпочитают смешанную защиту.

Контрольные вопросы и задания

- 1. Что понимается под тактикой футбола? Какова классификация тактики?*
- 2. Дайте краткую характеристику основных функций игроков различных линий.*
- 3. Из каких действий состоит индивидуальная тактика в защите и нападении?*

4. *Что понимается под групповой тактикой в защите и нападении?*
5. *В чем суть быстрого и постепенного направления?*
6. *Какие способы организации командных действий в защите вы знаете?*
7. *Опишите основные принципы игры в защите.*
8. *Что представляет собой эволюция тактики игры?*
9. *Расскажите о современных тактических системах.*

Глава 5

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Обучение и совершенствование техники футбола происходит в тесной взаимосвязи с физической, тактической и морально-волевой подготовкой. Основная задача обучения и совершенствования техники игры заключается в овладении занимающимися всем многообразием технико-тактических приемов и действий футболиста и умении эффективно применять их в условиях соревнований. Эта задача решается посредством специальных и подводящих упражнений, имеющих место в футболе, многократным повторением

изучаемого приема в усложняющихся условиях, приближенных к соревновательным. Закрепляется прием в учебных играх и соревнованиях. При обучении технике игры вначале осваивают основные приемы и способы ведения игры и на их основе овладевают более сложными техническими приемами и действиями. При обучении полевого игрока технике игры рекомендуется следующая последовательность: перемещения, удары по мячу ногой, остановки мяча ногой и грудью, удары по мячу головой, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Такой системы придерживаются в начале обучения. При совершенствовании и закреплении техники игры происходит комплексное усвоение нескольких приемов одновременно в различных сочетаниях.

5.1. Перемещения

Последовательность обучения:

- стойка футболиста;
- бег обычный (равномерный с изменением скорости и направления, темпа и ритма движения);
- остановки (шагом и прыжком); повороты (вперед и назад, переступанием и прыжком);
- бег спиной вперед, скрестными и приставными шагами в сторону;
- сочетание разных способов бега; прыжки (с места, толкаясь двумя ногами, с разбега, толкаясь одной и двумя ногами);
- сочетание разных приемов передвижений.

Упражнения должны отражать специфику передвижений футболистов. Широко применяются средства из других видов спорта.

Особое внимание уделяется стартовому рывку, что связано с усвоением правильной стойки футболиста.

Примерные упражнения:

1. Из стойки футболиста приподняться на носки, вернуться в исходное положение.

2. В стойке на носках, ноги на ширине плеч, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (повторить несколько раз).

3. Перемещения боксерским шагом в разных направлениях.

Ошибки: ноги располагаются широко или слишком близко одна от другой, тяжесть тела находится на одной ноге, на всей стопе или выходит за проекцию ступней, напряженность позы (верхнего плечевого пояса, мышц, туловища), колени сведены внутрь, неестественное, неудобное положение тела, туловище сильно наклонено вперед.

Бег. При обучении технике бега акцент делается на:

- а) умение мгновенно начинать бег;
- б) постановку ноги на землю с носка;
- в) законченность отталкивания;
- г) работу рук;
- д) положение общего центра тяжести.

Примерные упражнения:

1. Бег на месте с переходом на бег по прямой.

2. Семенящий бег, бег с захлестом голени, с высоким подниманием бедра на месте и в движении с переходом на обычный бег по прямой.

3. Бег со старта из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в приседе, лицом вперед, в сторону, назад по отношению к направлению движения) на 10-40 м.

4. Переход с обычного бега на ускоренный и наоборот.

5. Ускорения и рывки по дугам с быстрым изменением направления.

6. Переход с обычного бега на бег приставными и скрестными шагами и наоборот.

7. Бег спиной вперед, переход на обычный бег, на бег приставными и скрестными шагами вперед.

8. Передвижения бегом по зрительным и звуковым сигналам.

9. Пример: группа движется спокойным бегом лицом вперед.

Задание: «свисток» группа выполняет рывок (10-15 м); «правая рука в сторону» - группа переходит на бег приставными шагами в правую сторону; «левая рука в сторону» - то же влево и т. д.

Ошибки. В технике бега футболиста надо исправлять те ошибки, которые мешают ему играть, не стремясь добиться техники бега, идеальной с точки зрения легкой атлетики. Для всех способов бега типичными ошибками являются: неправильное положение туловища и головы, закрепощенность мышц верхнего плечевого пояса, волнообразное движение общего центра тяжести, незаконченность отталкивания и др.

Остановки изучаются параллельно с бегом. Важно при обучении обратить внимание на то, чтобы перед остановкой не падала скорость бега, которая гасится за счет большого стопорящего шага.

Примерные упражнения:

1. Остановки изучаемым способом выполняются произвольно во время равномерного бега.

2. То же, остановки выполняются по звуковым и зрительным сигналам, подаваемым преподавателем внезапно. Пример: группа движется бегом лицом вперед.

Задание: «одна рука вверх» - остановка прыжком «две руки вверх» - остановка шагом и т. д.

3. То же, остановка в обусловленном месте.

Ошибки: короткий стопорящий шаг, потеря равновесия, смещение центра тяжести на одну ногу, недостаточное сгибание опорной ноги, сильный наклон туловища вперед, расположение стоп на одной линии, перпендикулярной движению.

При обучении **поворотам** необходимо обращать особое внимание на выполнение поворотов на согнутых ногах при низко опущенном центре тяжести.

Примерные упражнения:

Повороты выполняются в сочетании с другими игровыми приемами (бегом, вышагиваниями, остановками).

1. На месте поворот и переход на выполнение следующего игрового приема (бега, прыжка, остановки).

2. Передвижение обычным бегом, выполнение поворота в обусловленном месте, произвольно, по звуковым и зрительным сигналам преподавателя. Пример: группа движется бегом лицом вперед. Задание: «один свисток» - остановка - поворот на 90° - продолжение бега; «два свистка» - поворот на 180° - движение в обратном направлении и т. д.

Ошибки: поворот выполняется на прямых ногах, на всей ступне, на двух ногах одновременно, туловище, голова, верхний плечевой пояс закрепощены.

Прыжки. При обучении прыжкам игроков необходимо научить: правильному отталкиванию, координации движений в безопорном положении, мягкому приземлению, грамотно рассчитывать точку встречи с мячом, оптимальные выбор места и время отталкивания.

Примерные упражнения:

1. Прыжки с места и с разбега, толкаясь одной и двумя ногами вверх, вверх-вперед, вверх-в сторону.

2. Прыжки вверх с места и в движении с поворотами на 90-360° в безопорном положении.

3. Прыжки выполняются с определенного места, произвольно, по звуковым и зрительным сигналам преподавателя, с выбором игроком способа прыжка, момента и места отталкивания. Пример: преподаватель с мячом в руках находится в центре поля - игроки движутся по кругу лицом вперед; преподаватель подбрасывает мяч вверх - игроки выполняют прыжки вверх произвольным способом с имитацией удара по мячу головой; мяч в руках преподавателя - продолжение движения и т. д.

Ошибки: несвоевременный прыжок, неправильный выбор места и времени отталкивания, пассивное движение руками и маховой ногой в момент толчка, потеря равновесия при приземлении, постановка толчковой ноги на всю ступню или с носка.

5.2. Удары ногой по мячу

Ударам ногой по мячу обучают в такой последовательности:

- 1) внутренней стороной стопы;
- 2) серединой подъема;
- 3) внутренней частью подъема;
- 4) наружной частью подъема;
- 5) носком;
- 6) наружной стороной стопы;
- 7) пяткой.

По мере овладения техникой удары выполняются по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу навстречу, сбоку, по ходу движения, с места, с разбега, с поворотом, в прыжке. Вначале обучают точности, а затем силе удара. В процессе обучения ударам ногой обращают внимание на:

- а) место постановки опорной ноги по отношению к мячу и к направлению удара;
- б) амплитуду замаха бьющей ноги;
- в) положение бьющей ноги в момент удара;
- г) свободу движений и положение туловища и рук;
- д) проводку мяча;
- е) готовность игрока после удара к продолжению игровых действий.

По мере усвоения техники удара совершенствование происходит по линии усложнения условий выполнения приемов. При обучении ударам широко применяют учебное оборудование и инвентарь (тренировочные стенки, мишени, висящие мячи и т. п.). Обучение проводится индивидуальным и групповым способами.

Примерные упражнения:

1. Жонглирование мячом на месте и в движении одной и поочередно обеими ногами, ударяя подъемом, внутренней и внешней сторонами стопы, бедром и т. д.

2. Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему по воздуху мячу изучаемым способом (внутренней стороной стопы, подъемом, носком и т. д.) с места и с разбега (одного и более шагов) в стенку, сетку, ворота, партнеру и т. п.

3. Удары по подвешенному мячу.

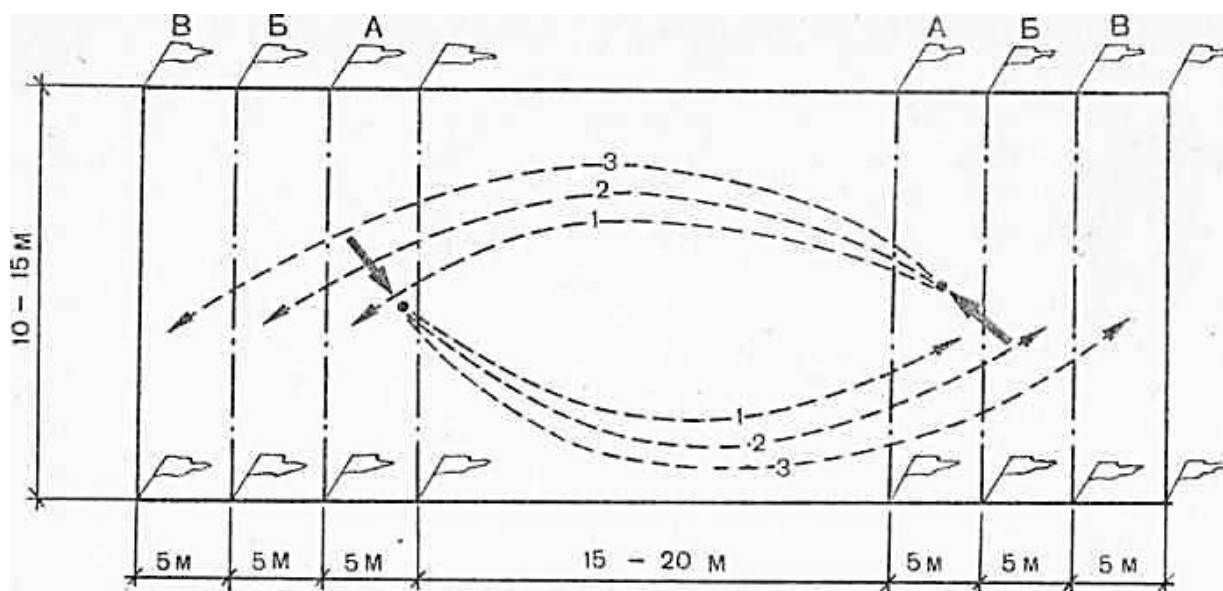
4. Удары в цель. Игрок с линии штрафной площадки выполняет удары по воротам, размеченным на шесть квадратов.

Вариант 1: игрок последовательно поражает квадраты с 1 по 6.

Вариант 2: игрок стремится попасть в тот квадрат, который ему во время разбега указывает преподаватель или партнер, стоящий за воротами. Например: поднятая правая рука вверх в сторону - необходимо попасть в квадрат 3; поднятая рука в сторону - вниз - необходимо поразить квадрат 2 и т. д.

5. Удары в цель через препятствия (щиты, партнеры, стойки – конусы и т. п.).

6. Удары на точность и дальность с изменением расстояния и



траектории полета мяча. Игроки выполняют удары из коридора А и должны последовательно попасть мячом и коридоры А, Б, В, Б, А или попасть в тот коридор, в котором до удара располагается его партнер (рис.46).

Рис.46

7. Попеременные удары левой и правой ногой по мячу изучаемым способом после отскока от земли.

8. Удары по воротам и передачи партнерам в сочетании с другими игровыми приемами (ведением, остановками и т. д.). Например: ведение вокруг двух-трех стоек с последующим ударом по воротам.

5.3. Остановки (прием мяча)

Обучение остановкам мяча проводится одновременно с ударами по мячу. Последовательно учат останавливать:

а) катящиеся мячи - подошвой, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема;

б) только что отскочившие мячи (с полуотскока) - подошвой, внутренней стороной стопы и внешней частью подъема, голенью;

в) опускающиеся мячи - серединой подъема, бедром, грудью и головой;

г) летящие мячи - внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, бедром, грудью и головой.

Обучают останавливать мяч, стоя на месте, в движении и в прыжке, сразу приспособлявая его к дальнейшим игровым действиям. Например: остановка мяча грудью с переводом в сторону последующей передачи или удара по воротам.

При обучении остановкам мяча внимание сосредоточивают на:

а) готовности игрока к приему мяча;

б) свободное, непринужденное положение игрока в момент приема мяча;

в) уступающую работу мышц ног, туловища, шеи, частей тела, непосредственно участвующих в остановке мяча;

г) быстрое приспособление мяча к выполнению последующих игровых действий.

По мере усвоения техники остановок мяча совершенствование происходит в более сложных игровых упражнениях. При обучении остановкам мяча применяется подсобный инвентарь и оборудование (стенки, сетки и т. д.), но чаще этот процесс осуществляется с помощью партнеров.

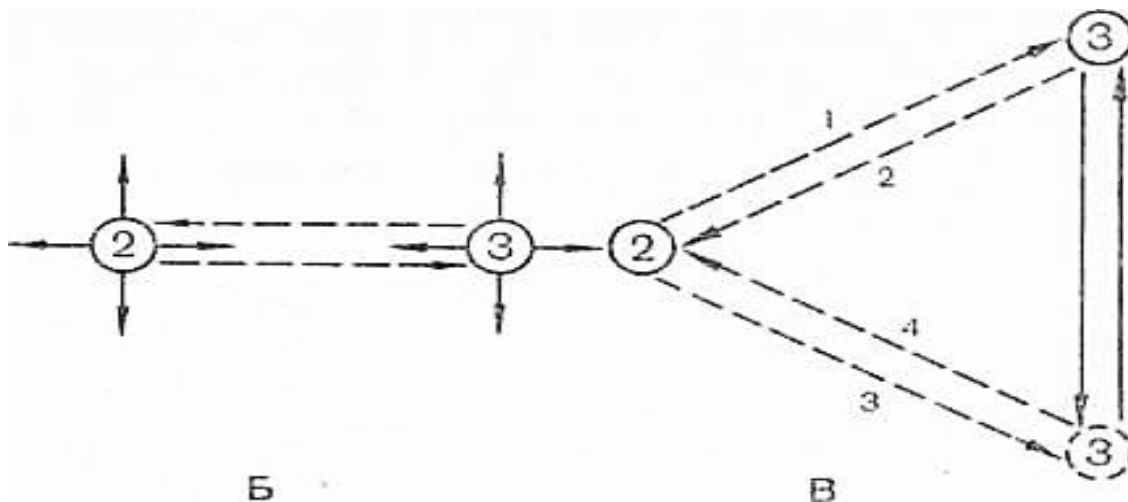


Рис.47.

Примерные упражнения:

1. Имитация изучаемых способов остановок мяча.
2. Остановка мяча, отскочившего от учебной стенки, щита, сетки и т. п., изучаемым способом.
3. Остановка мяча, опускающегося или отскочившего от земли после подбрасывания или удара ногой самим игроком.
4. Остановка мяча во время ведения изучаемым способом (в определенном месте, по сигналу преподавателя).
5. Остановка мяча изучаемым способом в парах (рис.47).
6. Остановка мяча, переданного партнером, определенным способом с переводом и последующим игровым действием.

5.4. Удары по мячу головой

Последовательность обучения: вначале обучают ударам по мячу головой в опорном положении, затем в прыжке и в падении серединой лба, боковой частью лба. При обучении детей ударам по мячу головой большое место занимают упражнения с подвешенными и

облегченными мячами. Особое внимание при обучении ударам по мячу головой необходимо обратить на точность попадания в мяч, закрепощенность в момент удара мышц шеи и спины, контроль за полетом мяча глазами. Удар наносится тогда, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. После удара головой игрок должен принять положение, удобное для быстрого продолжения последующих игровых действий. При ударах по мячу головой с последующим падением необходимо следить за приземлением и последующей группировкой.

Примерные упражнения:

1. Жонглирование мячом ударами головой на месте и в движении, меняя высоту и направление отскока мяча, сочетая с жонглированием ногами и головой. Пример: игрок жонглирует мячом, последовательно ударяя по нему левой ногой - правой ногой – 2-3 раза головой и т. д. Упражнение целесообразно проводить в игровой форме с заданиями:

- а) кто дольше удержит мяч в воздухе;
- б) кто сделает подряд определенное количество ударов;
- в) жонглирующий передает мяч партнеру после выполнения определенного количества ударов или выполняет оговоренное игровое действие (прием) по звуковому или зрительному сигналу.

2. Удары по мячу головой у тренировочной стенки, батута и т. д. разными способами, с определенными заданиями.

3. Передачи мяча ударом головы партнеру после подбрасывания или удара мяча ногой самим игроком.

4. Удары головой по подвешенному мячу изучаемыми способами.

5. Передачи мяча ударом головой в парах на месте, меняя траекторию полета мяча.

6. Передачи мяча ударом головой в группах по три и более игроков, расположенных во встречных колоннах, в параллельных шеренгах, в кругах на месте и со сменой партнерами исходных мест.

7. Удары по мячу головой на точность и силу. Пример: вратарь от линии ворот подбрасывает мяч вверх между вратарской площадкой и одиннадцатиметровой отметкой, где находится игрок, который после движения наносит удар головой в опорном положении или прыжке в указанную преподавателем часть ворот. Преподаватель располагается за воротами и жестами показывает игроку направление удара.

8. Удары по мячу головой, преодолевая активное сопротивление соперника. Например, игроки А и Б располагаются у ворот, игрок В, находящийся в 10-15 м в стороне, посылает им мяч ударом ногой. Игрок А стремится забить мяч в ворота, игрок Б - отбить от ворот.

5.5. Ведение мяча

Последовательность обучения: вначале осваивают ведение мяча внешней частью подъема, затем внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема и носком. Ведение изучают, передвигаясь по прямой в равномерном темпе, затем

изменяя направление и скорость передвижения. Обучая ведению мяча, внимание необходимо концентрировать прежде всего на:

- а) свободе движения;
- б) расслабленности стопы;
- в) расстоянии от мяча до игрока;
- г) поддержании постоянного контроля игрока за мячом;
- д) наклоне головы и туловища;

е) умении контролировать игровую обстановку во время ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча происходит в игровых упражнениях и двусторонних учебных играх.

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча в различных направлениях по прямой, по кругу, змейкой и т. д. в равномерном темпе и со сменой скорости движения.

2. Ведение мяча вокруг стоек (рис.48), флажков, пассивно играющих партнеров, расположенных на различном расстоянии друг от друга.

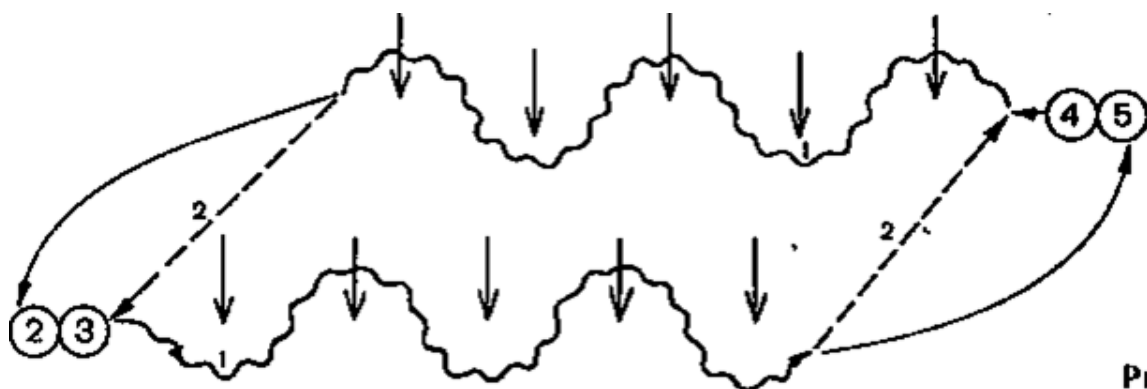


Рис. 48

3. Ведение мяча в сочетании с другими игровыми приемами.

Например:

а) получение паса от партнера, ведение вокруг 3 5 стоек, удар по воротам или передача партнеру;

б) поочередное ведение мяча игроками в парах с передачами его друг другу по сигналу (рис.49, а);

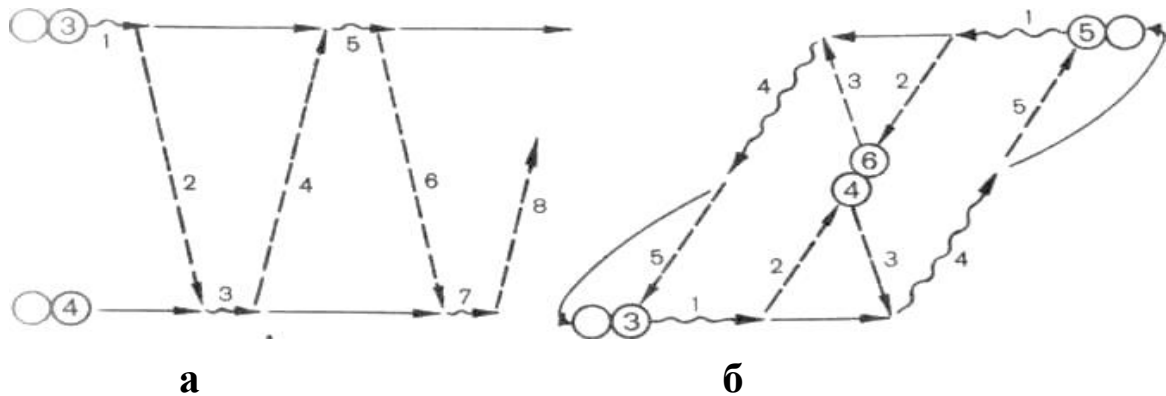


Рис. 49

в) игрок 3 ведет мяч, играет н «стенку» с игроком 4, продолжает ведение с ударом по воротам или передачей партнеру (рис.49, б).

4. Расположение группы из 5-8 человек во встречных или параллельных колоннах, в шеренгах (рис.50), в кругах (рис.51). Поочередное ведение мяча со сменой мест в сочетании с остановками, передачами и ударами по воротам.

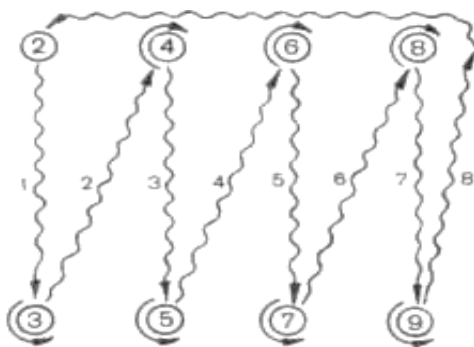


Рис. 50

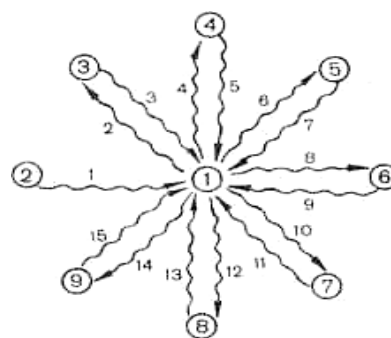


Рис. 51

5.6. Обманные движения

К обучению финтам целесообразно приступить после освоения основных технических приемов ведения, ударов и остановок мяча.

Последовательность обучения: вначале обучают финтам на уход, затем - на удар, на остановку, на ведение и т. д. При обучении финтам необходимо следить за:

- а) правдоподобностью обманного движения;
- б) темпом, ритмом и амплитудой обманного движения;
- в) сохранением устойчивого положения выполняющего финт;
- г) переходом от финта к выполнению истинного игрового приема.

Финтам обучают параллельно с освоением игроками техники ведения и отбора мяча. Вначале осваивают простые (одиночные) финты, затем сложные, в основе которых лежит многократное повторение обманного движения или сочетания приемов. Совершенствование финтов проводится в игровых упражнениях и двусторонних играх при постоянно растущем противодействии партнера.

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча вокруг стоек или пассивно играющих партнеров с имитацией обманных движений.
2. Бег в сочетании с внезапными остановками и рывками произвольно и по сигналам.
3. Во время бега по сигналу или в определенном месте игрок выполняет выпад в одну сторону, затем делает рывок в другую.
4. Во время бега по сигналу игроками выполняются движения телом в стороны.
5. Ведение мяча, имитация удара, продолжение ведения мяча.

6. Игрок ведет мяч, посылает его мимо стойки или пассивно играющего партнера с одной стороны, а сам обегает его с другой стороны.

7. Один игрок выполняет изучаемый финт, другой оказывает ему пассивное или активное противодействие в определенной зоне.

8. Игрок 1 получает мяч от игрока 2 и в движении за счет финтов пытается его обыграть и поразить ворота. Игрок 2 оказывает активное противодействие.

3. На ограниченной площадке две команды по 2-5 игроков в каждой при помощи финтов ведут борьбу за мяч.

В обучении и совершенствовании финтам необходимо широко применять средства из других видов спорта, направленные на развитие умения владеть телом и быстротой мышления (акробатика, спортивные и подвижные игры и т. д.).

5.7. Отбор мяча

Одновременно с освоением игроками финтов их знакомят и обучают приемам отбора мяча у соперника. При обучении отбору наиболее эффективными средствами являются единоборство и игровые упражнения. Последовательность обучения: вначале обучают перехватам мяча, затем отбору мяча ударом и остановкой ногой, отбору в выпаде и подкате.

При овладении отбором мяча обучаемый обязан:

- а) наблюдать за мячом;
- б) вступать в борьбу за мяч в момент приема его соперником;
- в) правильно выбрать место по отношению к игроку с мячом;

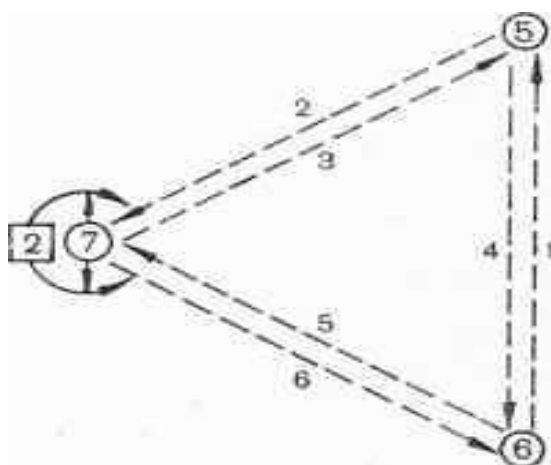
г) сохранить рациональную дистанцию, правильную стойку и позицию по отношению к воротам;

д) действовать согласно правилам соревнований.

Совершенствование техники отбора происходит в игровых упражнениях, в которых игрок с мячом пытается обыграть защитника при помощи финтов.

Примерные упражнения:

1. Игрок 2 располагается сзади игрока 7 и старается перехватить мячи, посылаемые ему с расстояния 10-20 м игроками 5 и 6 (рис.52), которые, передавая друг другу мяч, передают его игроку 6, как только защитник 2 не успеет его закрыть. Если защитник 2 коснулся или овладел мячом, он меняется ролью с игроком 7, которого опекал.



2. Игрок А ведет мяч, игрок Б движется рядом и, выбрав удобный момент, выбивает у А мяч.

3. Игрок А ведет мяч, игрок Б, сближаясь с ним, постановкой ноги или ударом отбивает мяч.

4. На ограниченной площадке один

Рис.52

игрок владеет мячом, другой

пытается его отобрать или отбить.

5. Тренер посылает мяч вперед. Игроки 1 и 3 стараются догнать его. Игрок, овладевший мячом, стремится забить его в ворота, другой противодействует ему (рис.53, а, б).

При овладении мячом отрабатывается толчок плечом. Упражнение можно проводить, положив в основу подвижную игру

«Вызов номеров». Преподаватель, посылая игрокам мяч, меняет силу передачи и траекторию полета мяча.

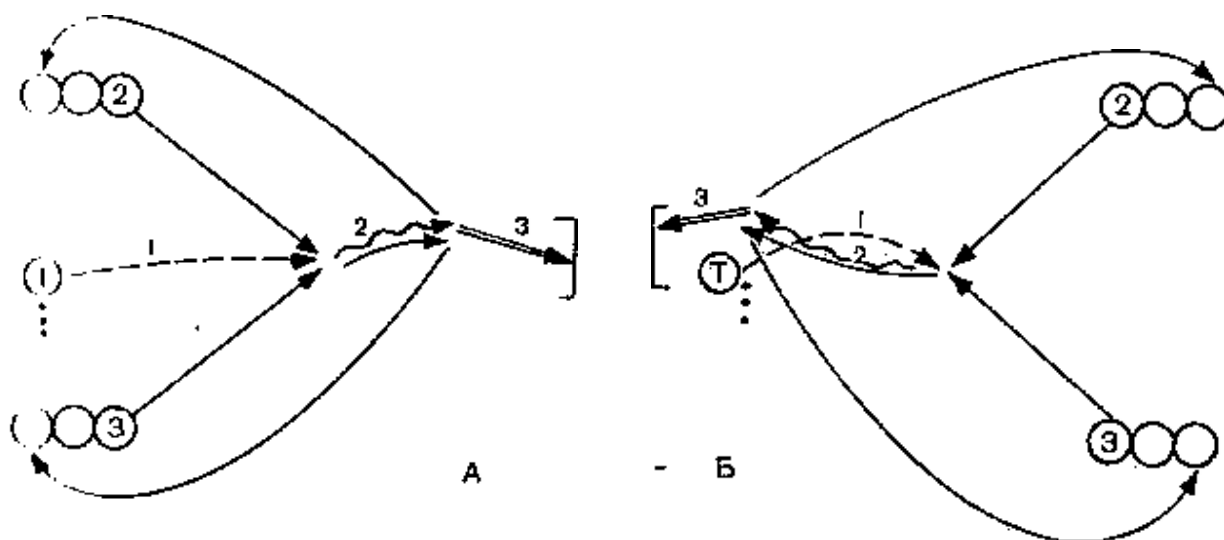


Рис. 53

5.8. Вбрасывание мяча

Последовательность обучения: вначале учат вбрасыванию с места, затем с разбега и в падении.

Занимающихся необходимо научить вбрасывать мяч из стойки в шаге и с параллельным расположением ступней. Точности и дальности вбрасывания обучают параллельно при некотором приоритете точности. При обучении основное внимание игроков должно акцентироваться на:

- а) соблюдении правил соревнований;
- б) согласованности в работе всех частей тела;
- в) участии в вбрасывании ног и туловища;
- г) законченности одновременной работы рук.

Примерные упражнения:

1. Броски мяча из-за головы с места, с разбега, в падении; то же с набивным мячом весом 2-5 кг.

2. Броски на точность: в круг, в коридор, в подвижную цель (двигающегося игрока).

3. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу. Броски мяча в парах. Каждый игрок бросает с того места, где приземлился мяч. То же с набивным мячом весом 2-5 кг.

Совершенствование вбрасывания мяча проводится в подвижных играх типа «Охотники и утки», «Мяч капитану» и т. п.

5.8. Обучение техники игры вратаря

Вратарь помимо технических приемов полевого игрока обязан овладеть специфическими приемами игры: ловлей, отбиванием, переводом, броском мяча руками и выбиванием его ногой. В процессе обучения вратаря технике игры применяют упражнения из других видов спорта: акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Примерные упражнения:

1. Подбрасывание мяча над собой и ловля его. Варианты:

а) варьируются высота и направление подбрасывания мяча;

б) во время полета мяча вратарь выполняет дополнительные упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации движений (подскоки, повороты, кувырки, движения руками и т. п.).

2. Вратарь посылает мяч в стенку, щит, сетку и ловит отскочивший мяч в зависимости от траектории полета разными способами.

3. Два мяча лежат на расстоянии броска - один справа, другой слева от вратаря. Вратарь поочередно прыгает в каждую сторону и обеими руками накрывает мяч.

4. Вратарь подбрасывает мяч вертикально вверх и прыгает за вторым мячом, лежащим на земле на расстоянии броска. Быстро поднявшись, вратарь в прыжке ловит опускающийся мяч. Вначале после одного отскока.

5. Партнер поочередно посылает два мяча вратарю рукой или ногой, меняя каждый раз направление полета мяча. Вратарь старается поймать мяч и, быстро поднявшись, вернуть его партнеру.

6. Вратарь находится у тренировочной стенки на расстоянии 4-7 м лицом к ней. Партнер, стоящий сзади вратаря, посылает мяч в стенку, каждый раз меняя направление и силу удара. Вратарь старается поймать мяч и вернуть его партнеру.

7. Вратарь располагается в воротах. 3-7 игроков с мячами располагаются по границе штрафной площадки и по очереди выполняют удары обусловленным или произвольным способом по воротам. Вратарь старается поймать или отбить мяч.

8. Игроки с мячами - в центральном круге, вратарь - в воротах. Поочередно игроки ведут мяч, совершают удары по воротам из-за штрафной площадки. В упражнениях 7 и 8 по заданию меняется частота, сила и направление удара.

9. Тренируются действия вратаря при розыгрыше угловых, свободных и штрафных ударов. Вратарь должен поймать, отбить или перевести мяч через перекладину или за стойку ворот. По мере усвоения вратарем игровых действий игра нападающих активизируется. Изменяется направление полета мяча.

10. Игроки без мячей - в зоне между штрафной площадкой и центральным кругом. Тренер с центра поля посылает мяч и штрафную

площадку, куда устремляется игрок. Вратарь, выходя из ворот, стремится опередить нападающего и овладеть мячом.

11. Нападающий ведет мяч к воротам. Вратарь, выбрав момент, когда игрок отпустит мяч, броском в ноги пытается овладеть им. Сначала нападающий должен обыграть вратаря и занести мяч в ворота, затем забить его из площади ворот, после этого - из зоны 11-метрового удара и, наконец, от линии штрафной площадки и из-за нее.

12. Введение мяча в игру от ворот ударом ногой или броском рукой отрабатывается при приоритете точности. Пример: вратарь, вводя мяч в игру ударом от ворот, должен по заданию попасть в определенную зону.

Контрольные вопросы и задания

- 1. Что понимается под тактической подготовкой?*
- 2. Расскажите о средствах и методах тактической подготовки.*
- 3. Дайте характеристику обучению и опишите процесс совершенствования тактических действий на различных этапах подготовки футболистов.*
- 4. Какова взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки футболистов?*

Глава 6

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ИГРЫ

Цель процесса обучения и совершенствования тактики игры - формирование у занимающихся умений и навыков целесообразного применения в соревновательных условиях технических приемов и умений грамотно строить взаимодействия с партнерами и зависимости от игровой ситуации. Средствами обучения и тренировки тактики игры являются специальные и подводящие упражнения, учебные и двусторонние игры и официальные матчи. Обучение тактике игры проводится в такой последовательности: сначала обучают индивидуальным, потом групповым и затем командным тактическим действиям.

Обучение индивидуальным тактическим действиям проводится параллельно с обучением технике игры. При усвоении технических приемов акцент в обучении делается на своевременность применения изучаемого приема. Игроков учат анализировать игровые ситуации, развивают тактическое мышление.

Вначале учат игровым действиям в нападении: выбору позиции, освобождению от опеки защитника, ведению мяча, ударам по воротам и финтам. Обучение и совершенствование проходят в постоянно усложняющихся упражнениях, близких к игровым. Действиям в защите игроков учат после усвоения нападающими индивидуальных действий без сопротивления. Сначала изучают действия против нападающего без мяча: закрывание игрока, противодействие выходу на свободное место, затем перехвату мяча и отбору, противодействию ударам по воротам и финтам. Важное значение в

обучении их индивидуальным действиям имеют упражнения соревновательного характера между нападающим и защитником по применению определенных игровых приемов и учебные игры «Один на один» (1х1).

Упражнения и игры

1. Игрок А перемещается по полю произвольно, меняя направление и скорость движения, сочетая передвижение бегом с внезапными остановками, поворотами и рывками. Игрок Б, передвигаясь с игроком А, повторяет его действия, стараясь не отстать. То же, игрок А выполняет упражнение, применяя ведение мяча.

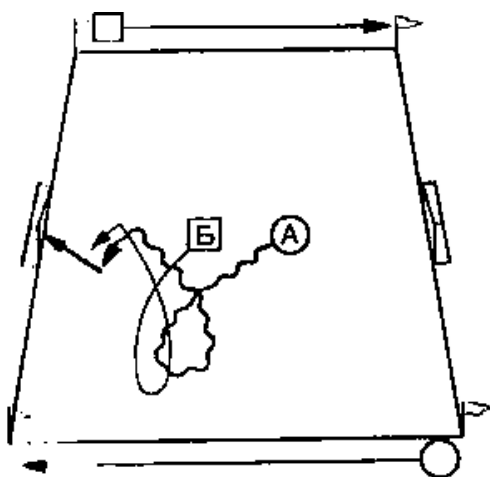
2. Упражнение выполняется на обусловленной площадке в ограниченном коридоре. Игрок А при помощи финтов стремится оторваться от опекающего его игрока Б и преодолеть в максимально короткое время расстояние от средней линии до штрафной площадки. То же, игрок А владеет мячом.

3. Игра 1х1 проводится на ограниченной площадке (квадрат 10-15х10-15 м или круг диаметром 15-20 м и т. п.). Игрок А, владеющий мячом, стремится как можно дольше его удержать, игрок Б старается его отобрать. Смена ролей происходит, как только Б отберет или А упустит мяч за линию.

4. Та же площадка. На противоположных сторонах площадки устанавливаются двое ворот. Играют один против одного. Игроки стремятся забить в ворота соперника мячей больше, чем пропустят в свои (рис.54).

5. (Рис.55). Игрок 7 ведет мяч, обыгрывает защитника 2 и, врываясь в штрафную площадку, наносит удар по воротам. Игроку 2 нельзя входить в штрафную площадку. Зона действия играющих ограничена флажками.

6. Игрок 1 ведет мяч вдоль штрафной площадки, применяя внезапные остановки, рывки, и постоянно имитирует вход в штрафную площадку. Игрок 2, находясь в штрафной площадке, сопровождает игрока 1 вдоль линии площадки, повторяя все его действия. Как только игроку 1 удастся обыграть игрока 2, он входит в



штрафную площадку и наносит удар по воротам.

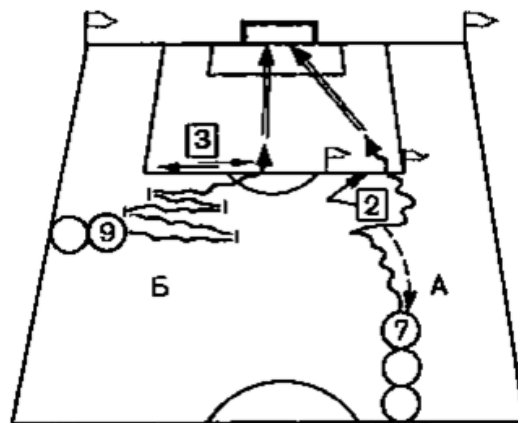


Рис. 54

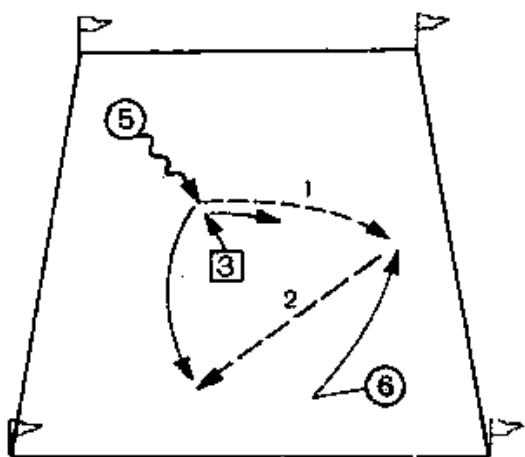
Рис. 55

7. Игра ведется 1х2 на ограниченной площадке. Защитник 3, применяя финты, отбирает мяч у игроков 5 и 6. Задача защитника усложняется путем:

а) увеличения площадки для игры;

б) увеличения количества касаний мяча подряд одним игроком (одно, два, три, произвольное число касаний мяча);

в) задаваемых нападающим способов передач, направления и траектории полета мяча (по земле, не выше головы, произвольно и т. п.). Защитник меняет того из нападающих, кто виновен в потере мяча (рис.56).



К овладению групповым взаимодействиям приступают после освоения игроками основных индивидуальных действий. Вначале изучают взаимодействия двух, трех, четырех и более игроков и нападении без смены и со сменой мест, потом с

пассивно играющим со-

Рис.56

перником, затем преодолевая активное противодействие защитников. Причем целесообразно начинать обучение в условиях превосходства нападающих над защитниками (2х1, 3х2, 4х3 и т. п.), потом при численном равенстве (2х2, 3х3, 4х4 и т. п.) и затем при численном превосходстве защитников (1х2, 2х3, 3х4, 2х4 и т. п.). Групповые взаимодействия совершенствуются в игровых упражнениях и учебных играх, сложность которых варьируется посредством:

а) увеличения или уменьшения площадки для игры и числа играющих;

б) ограничения числа касаний мяча подряд одним игроком (дно, два, три, произвольное число касаний);

в) задаваемых способов приема, передач и ведения мяча;

г) определения направления передач и траектории полета мяча;

д) степени противодействия нападающим (количество защитников и их активность при разрушении комбинаций).

Необходимо в игровых упражнениях и учебных играх постоянно стимулировать применение ранее изученных приемов, вводя соответствующие условия.

Упражнения и игры

1. Взаимодействие двух игроков

1.1. Прием и передачи мяча.

Расстояние между игроками 1 и 2 – 5-20 м. Игроки принимают и передают мяч изучаемыми способами в три, два и одно касание, меняя направление передач и траекторию полета мяча по заданию преподавателя или партнера (после передачи игрок показывает рукой направление, куда ему необходимо дать пас).

Варианты: А - игроки выполняют упражнение на месте;

Б - после передачи игроки произвольно перемещаются в стороны или вперед-назад на 1-3 м;

В - игрок 1 на месте, игрок 2 после передачи перемещается в стороны на 3-5 м. Смена по выполнении определенного количества передач.

1.2. Передачи мяча в движении без смены мест. А – игрок 1 после ведения передает мяч игроку 2, который делает так же, как и игрок 1;

Б - игрок 1 после ведения играет в «стенку» с игроком 2, передает мяч в колонну 3. Игроки 3 и 4 выполняют то же, что и игроки 1 и 2. Упражнение выполняется в 2-3 касания.

1.3. Упражнение выполняется в одно касание так же, как и предыдущее.

1.4. Игрок 3, передвигаясь прямо, последовательно играет в «стенку» с игроками 5, 6, 7, 8 и т. д. Упражнение выполняется в три, два, одно касание (рис.57).

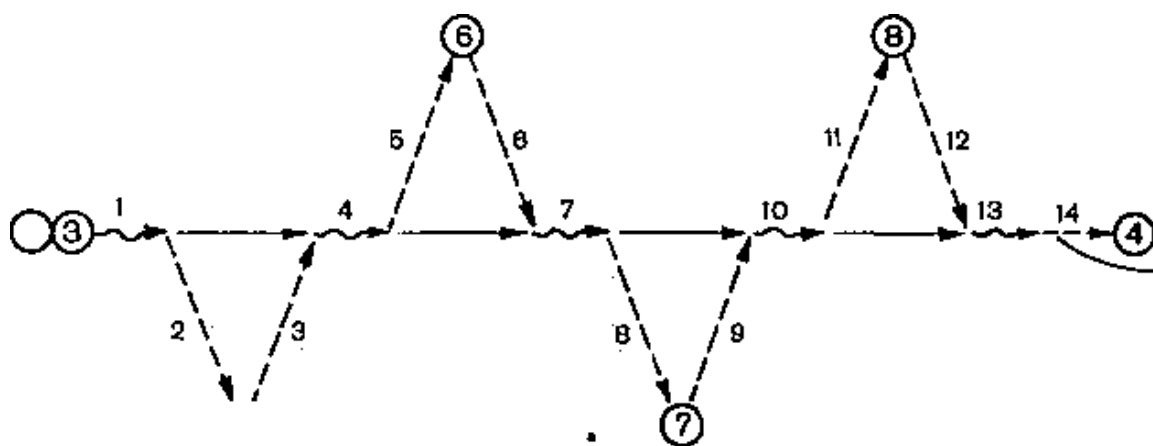


Рис. 57

1.5. Передачи мяча в движении со сменой мест (рис.58, а, б)

А - игрок 3 ведет мяч к игроку 4, который у него за спиной перемещается на его сторону. После смены позиций игрок 3 передает мяч игроку 4 и упражнение продолжается; Б - игрок 3 после короткого ведения(1-2 касания) передает мяч вперед по ходу своего движения.

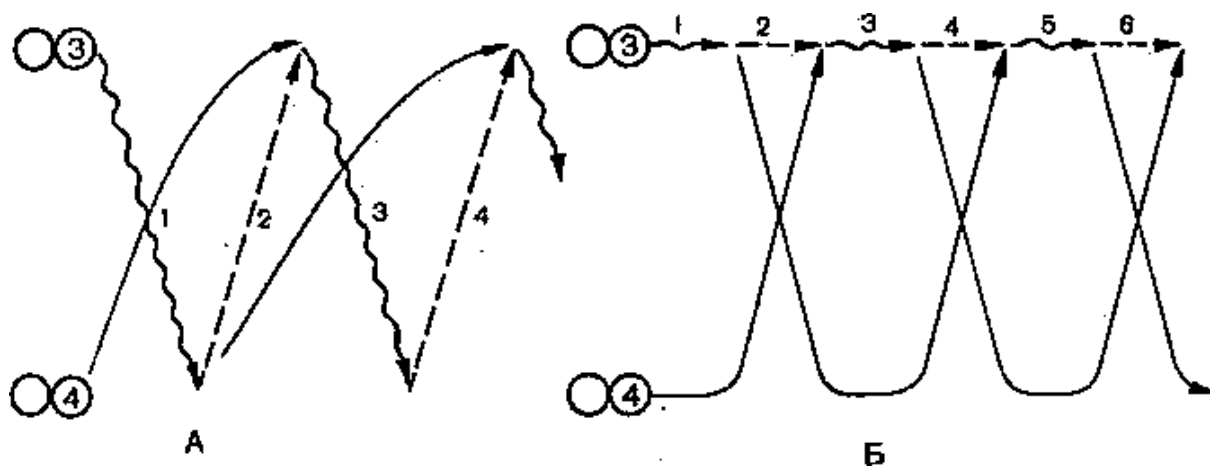
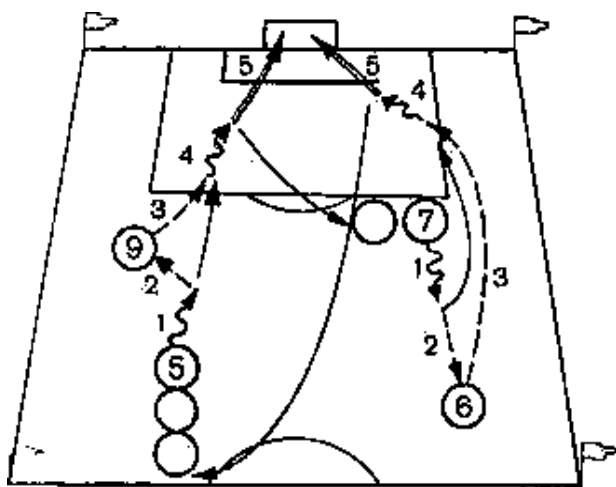


Рис. 58

В момент передачи игроки 3 и 4 меняются местами.

1.6. Упражнение начинают одновременно игроки 1 и 7. Игрок 5 играет в «стенку» с игроком 9, входит в штрафную площадку и



наносит удар по воротам, после выполнения которого он становится в колонну 7. Игрок 7 после передачи мяча игроку 6 поворачивается на 180° и делает рывок в штрафную площадку, куда ему возвращает мяч игрок 6,

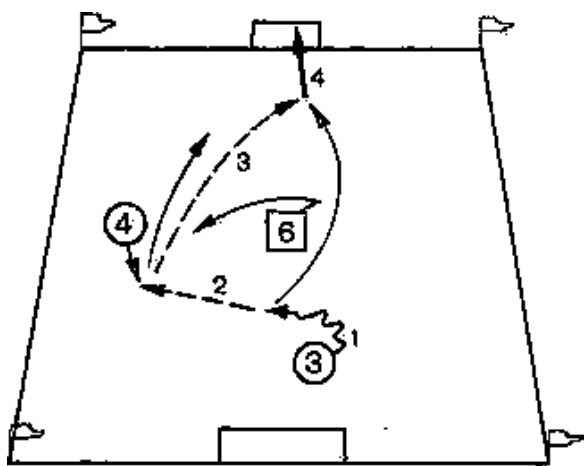
обрабатывает его и бьет по воротам. После удара игрок 7 становится в колонну 5. Игроки 6 и 9 меняются по заданию преподавателя (рис.59).

Рис. 59

1.7. Игра на удержание мяча или на определенное количество передач, сделанных одной командой. Играют 2х1 и 2х2 и.л. площадке 10-15х10-15 м. Задача: совершенствование взаимодействия двух игроков (выход на свободное место, «стенка», скрещивание»).

Выигрывает команда, за игровое время дольше владевшая мячом или сделавшая большее количество передач. При потере мяча игроки меняются ролями. Игра ведется в три, два, одно касание.

1.8. Игра в футбол 2х1 на площадке 15х15 м с воротами (рис.60). Атакуют игроки 3 и 4, игрок 6 защищается. Игрок 6 атакует противоположные ворота с игроком, который забил мяч или не допустил ошибки при потере мяча. В ситуации на схеме атаковать другие ворота будут игроки 3 и 6 против 4. В нападении игроки, открываясь, постоянно предлагают себя для передачи, совершенствуют комбинацию «стенка». В защите игрок должен, защищая ворота, активно действовать против игрока с мячом, перекрывая одновременно его партнера без мяча. В зависимости от



того, кого плотнее опекает защитник (игрока с мячом или без мяча), акцентируется внимание нападающих на умение играть как с мячом, так и без него. Играть разрешается в одно, два и более касаний. Выигрывает пара, за игровое время

забившая больше мячей.

Рис. 60

К обучению **командным действиям** приступают только после того, как занимающиеся освоили основные технические приемы, индивидуальные и групповые действия, а также усвоили необходимый минимум теоретических знаний. На первых занятиях нужно познакомить занимающихся с основными тактическими системами

игры, обязанностями игроков и зонами их действий. Практическое обучение командным действиям и совершенствование их ведется посредством игровых упражнений, учебных игр и соревнований. Важное место в тактической подготовке футболистов занимают учебные игры в одни и двое ворот. Преподаватель должен руководить учебной игрой, направляя действия игроков на тренировку определенных взаимодействий. Перед учебной игрой преподаватель ставит задачи, поясняя роль каждого игрока и их решения. При этом нужно широко использовать наглядные методы: макеты, схемы и т. п. Во время игры необходимо и (бегать частых остановок, стараясь исправлять ошибки игроков по ходу игры. Преподаватель в течение всей игры, не выпуская из внимания ее основного направления, должен находиться в их звеньях, где чаще допускаются ошибки во взаимодействии игроков, чтобы иметь возможность оперативно вмешаться в процесс обучения. После игры нужно проанализировать действия всей команды в целом, отдельных звеньев и каждого игрока, отмечая положительные и отрицательные стороны его действий. К обсуждению проведенной игры целесообразно подключать всех игроков команды. При разборе игр внимание занимающихся заостряется на путях повышения их мастерства.

Литература

Андреев С.Н. Футбол в школе. - М., 1986.

Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов «ФОН». - М., 1997.

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Тренировка вратаря. - М., 1997.

Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. - Киев, 1996.

- Качани Л., Горский Л.* Тренировка футболистов / Пер. со словацк. - Братислава, 1984.
- Качетков А.П.* Управление профессиональной командой по футболу. - М., 1999.
- Ковалев В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А. и др.* Спортивные игры: Учебник. – М., Просвещение, 1988.
- Левин В.С.* Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов: Учеб. пособие. - Малаховка, 1997.
- Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М., 1977.
- Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Н.* Книга тренера по футболу. - Киев, 1988.
- Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Щустин Б.Н.* Современная система спортивной подготовки. - М., 1983.
- Сучилин А.А.* Футбол во дворе. - 2-е изд., доп. - М., 1983.
- Футбол в коллективах физкультуры/ Под общ. ред. *А.Д. Брейкина.* - М., 1979.
- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1999.
- Юный футболист: Учебное пособие для тренеров/ Под. общ. ред. *А.П. Лаптева и А.А.Сучилина.* - М., 1983.

