**Занятие 3**

**1.Техника передвижения в футболе.**

 Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

 В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рынков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

 Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

 **Бег.**

 Бег - основное средство передвижений в футболе.

 В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

 *Обычный бег* применяется игроками, Продвигающимися в основном по Прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 - 4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

*Бег спиной* вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограниченно.

*Бег скрестным шагом* при меняется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приема

ми бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

*Бег приставным шагом* используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют раз

личные приемы техники передвижения.

            Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

 **Прыжки.**

 Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

 Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

 Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

 *Прыжки толчком одной ногой* характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

 *При прыжке толчком двумя ногами* с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

 **Остановки.**

 Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

 Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

 При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

 Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

 **Повороты.**

 При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

 Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

(см.ссылку)

 <https://youtu.be/9O-bGLkzu08>

 **2.Передача мяча**

Передачи мяча — это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера.

Передачи мяча различают по дистанции, направлению, траектории и характеру.

**Передачи по дистанции в футболе**

*Короткая* (на 5—10 м). Позволяет игроку комбинировать с соседом, освобождаться от атаки соперника, преодолевать небольшое расстояние. Отличается высокой точностью, не требует сильного удара, удобна для приема, незаменима в завершающей стадии атаки по центру и в то же время опасна вблизи своих ворот. Злоупотреблять такой передачей не следует, так как она приводит к потере игрового времени и к снижению темпа игры.

*Средняя* (на 10—20 м). Ценность этой передачи — в универсальности и способности решать многие игровые задачи. Сохраняя довольно высокую точность, такая передача помогает решать задачи преодоления пространства, смены направления атаки, обеспечения безопасности своих ворот. Применима во всех стадиях игры. Не требует больших усилий. Ее можно считать основной в футболе.

*Длинная* (свыше 20 м). Главное ее назначение — преодоление пространства. Как правило, для нее характерна высокая траектория полета мяча, позволяющая мячу практически беспрепятственно лететь в намеченный адрес. Эффективна при переводе мяча из центра на фланг, с края на край и с фланга в центр. Особое значение приобретает на завершающей стадии атак с фланга. Ею часто пользуются обороняющиеся (переадресуя мяч в линию нападения или с целью обезопасить атакуемые ворота) и крайние нападающие (для перевода мяча в центр или в зону удара). Недостаток длинных передач — длительное время полета мяча и сравнительно невысокая точность.

**Передачи по направлению в футболе**

*Продольная.* Самая эффективная для преодоления пространства. При этом длинная и высокая передача незаменима в решении данной задачи. Ею пользуются для передачи мяча партнеру, «предложившему» себя на активном свободном месте, или при обеспечении безопасности ворот отбойной (без адреса) передачей. Она может способствовать повышению темпа игры. К недостаткам следует отнести неудобный (почти всегда в борьбе) прием мяча.

*Диагональная.* Универсальна. Способна решить ряд задач: преодолеть пространство, изменить направление атаки, провести комбинацию, обезопасить свои ворота. Удобна для приема мяча партнером (позволяет принимающему видеть значительную часть поля и выбирать вариант дальнейших действий). Неудивительно, что именно диагональную передачу принимают на вооружение игроки любого амплуа.

*Поперечная.* Малоэффективна, ибо не решает задачу продвижения атакующих вперед — в сторону ворот соперника, резко снижает темп игры, а в случае перехвата мяча может отрезать от обороны группу игроков или создать реальную угрозу воротам атакующих. Поэтому применять поперечную передачу в зоне обороны не рекомендуется. В последние годы она нашла довольно широкое применение в нашем футболе. Ее популярность возросла потому, что против четырех защитников, как правило, играют два-три нападающих. А при таком соотношении сил защитникам легко контролировать мяч. Есть у этой передачи и положительные стороны. Она позволяет переносить акценты в начальной стадии атаки, проводить комбинацию «стенка». Поперечная передача незаменима в завершающей стадии с фланга (так называемый прострел вдоль ворот: сильная поперечная передача по земле или на небольшой высоте, по воздуху).

Передачи могут быть направлены не только вперед, но и назад, в сторону своих ворот. В некоторых случаях такие передачи необходимы и полезны. Например, если игрок получил мяч в ноги, но тут же был сблокирован соперником, то лучший вариант в такой ситуации — передать мяч назад свободному партнеру, который сможет осмотрительно им распорядиться. Лучше сделать шаг назад и два шага вперед, чем пытаться выбраться из сложной ситуации самостоятельно. Передача мяча назад имеет право на жизнь в игре, но злоупотреблять ею не следует.

*Дугообразная.* Обманчива, загадочна, необычна. Придает мячу боковое вращение. Чем оно сильнее, тем больше отклонение мяча от прямой линии, тем круче дуга передачи. Футболисты, в совершенстве владеющие таким ударом, свободно (и, как правило, успешно) пользуются такой передачей в игре. Достоинство ее в том, что мяч при такой передаче способен обойти соперника, находящегося на прямом пути к партнеру. При такой передаче соперник видит движение (полет) мяча, но не может перехватить мяч (как говорится: видит око, да зуб неймет). Очень опасны дугообразные передачи в завершающей стадии атаки с фланга и при угловых ударах. Недостатки дугообразных передач кроются в трудностях их исполнения и в сложностях приема мяча.

**Передача по траектории в футболе**

*Низом.* Лучшая передача. Прием мяча после нее не требует усилий. Для передачи мяча низом игрок имеет большой выбор ударов. Высока и точность передачи. Но передача мяча низом имеет и минус: мяч может попасть к партнеру, если на его пути не окажется соперника.

*Высокая.* Незаменима, когда надо передать мяч на длинную дистанцию (позволяет миновать помехи — игроков соперника на пути мяча). Полезна и в случаях, когда мяч надо посылать туда, где его может выиграть партнер. Траектория полета мяча при такой передаче должна быть экономной (чтобы мяч долетал до цели с минимальной потерей времени и был удобен для приема). Высоко и далеко — это не совсем то. Такая передача еще и сегодня имеет место в игре — главным образом при выбивании мяча с рук вратарями. Высокую передачу мяча можно наблюдать всюду, ибо она помогает решать многие тактические задачи.

Чаще всего высокая передача бывает длинной, средней, реже — короткой.

*На средней высоте*. Ее преимущество в том, что мяч быстрее доходит до адресата, чем при высокой. Такой передачей пользуются на неровном грунте, на грязном и скользком поле с лужами. Но она создает повышенные трудности в укрощении мяча. Хорошо, если такая передача мяча идет на небольшой высоте и мяч можно принять ногой. Если же передача идет на грудь или в голову, тогда неудобства в приеме мяча увеличатся, также увеличится и потеря времени на то, чтобы мяч поставить под контроль.

 **Передачи по назначению в футболе**

К таким передачам относятся передачи мяча на свободное место в ноги, в зону и т. д.

*Передача на свободное место*, пожалуй, самая сложная, ибо требует от игрока высокой техники, острого «чувства мяча», тонкой согласованности действий с партнером. Выполнять ее надо так, чтобы партнер не тормозил свое продвижение, не метался из стороны в сторону, а встретился с мячом «в согласованном месте». Всякая ошибка в передаче неизбежно ведет к срыву комбинации.

*Передача в ноги* особых умений не требует: адрес ее ясен, а траектория полета мяча заставит партнера выйти именно на мяч, чтобы овладеть им. Лучше всего, если эта передача будет сделана по земле (низом). Эффективность передачи в ноги невысока, поскольку игрока, получившего мяч, в подавляющем большинстве случаев тут же атакует соперник.

*Передача в зону.* Эта передача не имеет персонального адреса, и мяч посылается в. какую-то зону, где чаще всего будет оспариваться соперниками. Такие передачи могут иметь место при вводе мяча в игру, организации атаки, при отбойной игре, в завершающей стадии атаки с фланга, ложном маневре в освободившуюся зону.