**Занятие 5**

##### **Особенности обучения технике удара внутренней частью подъема.**

##### Последовательность обучения

***Удар по мячу внутренней частью подъема*** применяют для осуществления “прострелов”, длинных и средних передач, нанесения ударов по воротам с различных расстояний.

Разбег выполняется под углом 30-60°(в идеале 45°) по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют низкую траекторию его полета. Для эффективного выполнения рассматриваемого приема необходимо, чтобы во время удара носок стопы был оттянут вниз, а нога напряжена.

1. Удары по неподвижному мячу (необходимо выдерживать определенный угол между траекторией разбега и направлением удара: 30-60°.

2. Удары по мячу после ходьбы и бега с невысокой скоростью.

3[\*](https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-" \l "Link3). Удары по катящемуся вперед мячу.

4. Удары по мячу, катящемуся со стороны, противоположной направлению удара.

5. Удары по мячу, катящемуся сбоку.

6. Удары по мячу, выпущенному с рук.

7. Догнать мяч, брошенный партнером, нанести удар по мячу после первого отскока от земли.

8. Нанесение ударов с лета по мячу, подброшенному партнером.

9. Удары по воротам заданным способом с различных дистанций и положений (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; поразить заданную часть ворот).

***Типичные ошибки,*** встречающиеся при выполнении ударов по мячу внутренней частью подъема.

1. Удар наносится областью большого пальца ноги или внутренней стороной стопы, а не внутренней частью подъема — игрок не оттягивает носок и не опускает стопу.

2. Не выдерживается угол (менее 35-45°) между траекторией разбега и направлением движения мяча — неправильно выполняется разбег.

3. Слишком велик наклон туловища в сторону направления движения мяча.

Для освоения и закрепления техники выполнения ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъема необходимо использовать такие упражнения:

1. Партнер, стоя напротив на расстоянии 6-8 м, несильно рукой или ногой подает мяч по земле. Игрок ударом внутренней частью подъема с одного шага, а затем после медленного разбега возвращает мяч партнеру.

2. Игрок несильно бьет по мячу внутренней стороной стопы вперед - в сторону, бежит за ним и передает его партнеру, стоящему в 10-12 м.

3. Выполнение удара по воротам с 10-12 м. Удар наносится “дальней” ногой по катящемуся сбоку - навстречу мячу.

4. Нанесение завершающего удара по воротам с 10-12 м после приема мяча, посланного партнером.

Большой популярностью в современном футболе пользуются резаные удары, в том числе внутренней частью подъема

***Удар средней частью подъема*** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки — на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет нанести удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движений и удары наносятся с большей силой по сравнению с другими способами. Ударом средней частью подъема можно послать мяч на значительное расстояние. Он применяется при передаче мяча, ударе от ворот и по воротам, а также при выполнении штрафных ударов.

Так как обязательным условием выполнения данного удара является максимальное оттягивание носка вниз, то возможны частые травмы вследствие задевания стопой грунта. После получения травм возможна выработка у игрока защитного рефлекса, что приведет к изменению амплитуды движения и, как следствие, к снижению силы выполняемого удара. Данное обстоятельство следует учитывать в процессе обучения и совершенствования занимающихся.

##### **2 Особенности обучения технике удара средней частью подъема.**

##### Последовательность обучения

Начинать обучение следует ударами с лета, так как во время выполнения ударов по неподвижному мячу у новичков возникает боязнь зацепить носком грунт. Рекомендуется использовать жонглирование мячом в качестве подводящего упражнения. “Чувство” мяча помогают приобрести следующие упражнения:

1. Имитация удара без мяча.

2. Удары по подвешенному мячу.

3. Удары по выпущенному с рук мячу после его отскока.

Во всех упражнениях мяч необходимо подбрасывать строго снизу-вверх, без подкручивания. Начинать движение к мячу следует в момент его отскока, чтобы успеть выполнить эффективный замах ногой.

4. Удары по мячу, выпущенному с рук во время бега.

5. Удары по мячу, брошенному партнером (траекторию полета мяча нужно рассчитать таким образом, чтобы игрок успевал “выйти” навстречу мячу и нанести удар).

6. Догнать мяч, брошенный партнером вперед и после отскока нанести удар.

7. То же самое, только удар нанести с лета, не дожидаясь касания мячом земли.

8. Удары с лета по мячу, брошенному партнером с различных расстояний.

9. Удары по мячу с полулета.

10. Удары по неподвижному мячу.

11. Удары по неподвижному мячу с прыжком на опорную ногу.

12. Удары по мячу, катящемуся вперед.

13. Удары по катящемуся навстречу мячу.

14. Передачи мяча или удары в стенку без остановки.

15. Удары по воротам с различного расстояния (задачи: поразить ворота; поразить ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть по воздуху).

***Типичные ошибки,*** встречающиеся при выполнении ударов по мячу средней частью подъема.

1. Футболист наносит удар пальцами, а не подъемом.

2. Опорная нога находится далеко сзади от мяча.

3. Во время удара стопа не напряжена, расслаблена.

Как было отмечено выше, техника ударов по катящемуся мячу средней частью подъема не отличается от техники удара данным способам по неподвижному мячу

При выполнении удара внимание необходимо акцентировать на постановке опорной ноги (см. технику удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы). Обучить технике удара по катящемуся мячу средней частью подъема можно, применяя следующие упражнения:

1. Удар серединой подъема по катящемуся навстречу мячу, посланному партнером с расстояния 8-10 м ударом внутренней стороной стопы.

2. Игрок несильно проталкивает мяч вперед, бежит за ним и бьет по воротам или в стенку серединой подъема с расстояния 10-12 м.

3. Удар серединой подъема в ворота левой и правой ногами после ведения (расстояние до ворот 10-12 м)

***Удар по мячу внешней частью подъема*** часто используют для выполнения резаных ударов при реализации штрафных, свободных ударов по воротам, передач (если между игроком и партнером есть соперник). Удар выполняется внешней частью подъема. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа

При выполнении удара заданным способом стопа спортсмена разворачивается носком вовнутрь. Траектория разбега — прямая. После такого удара мяч может быть направлен по прямой линии или по дуге. Выполняя удар правой ногой, к мячу подходят слева, нанося удар левой ногой, соответственно, справа. Доскок (последний шаг) удлиненный. Если мяч необходимо послать по прямой линии, ось продолжения стопы опорной ноги поворачивают в сторону удара, если мяч должен описать дугу — разбег следует выполнять под небольшим углом.

Противоположное опорной ноге плечо выдвигают несколько вперед, стопу опорной ноги ставят в 20 см от мяча. Чтобы придать мячу вращение, удар наносят сбоку, а не по центру.

Верхнюю часть туловища наклоняют в сторону опорной ноги. С помощью согнутых в локтях рук сохраняют равновесие туловища.

##### **3 Особенности обучения технике удара внешней частью подъема.**

##### Последовательность обучения

1. Удары по подвешенному мячу.

2. Удары с места и с разбега по мячу, подброшенному вверх партнером.

3. Игрок сам подбрасывает мяч и после отскока наносит удар.

4. Партнер подбрасывает мяч, находящемуся напротив него игроку. Игрок после отскока наносит удар.

5. То же самое, только игрок, не дожидаясь отскока мяча, наносит удар с лета.

6. Все перечисленные выше удары выполнять с полулета.

7. Удары с места по неподвижному мячу.

8. Удары по неподвижному мячу после прыжка на опорную ногу с одного шага.

9. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега с прыжком на опорную ногу.

10. Удары по катящемуся вперед мячу.

11. Удары по катящемуся сбоку мячу.

12. Удары по катящемуся навстречу мячу.

13. Удары по воротам с различных дистанций и под разными углами (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть ворот по воздуху).

***Типичные ошибки***, встречающиеся при выполнении ударов по мячу внешней частью подъема.

1. Недостаточно развернут вовнутрь носок.

2. Удар наносится внешней частью стопы, а не подъема.

В последние годы особенно популярным стал так называемый резаный удар внутренней и внешней частью подъема, при котором мяч летит по кривой. Особенно часто его применяют при штрафных ударах, когда защищающиеся ставят “стенку”. Задача бьющего так ударить по мячу, чтобы он облетел “стенку” сбоку и попал в ворота. Для вратаря это очень опасный удар.

Резаный удар часто применяют и при угловых ударах. Обычно он выполняется по неподвижному мячу. Чтобы мяч закручивался влево, по нему ударяют как бы вскользь по правой стороне, чуть пониже центра. Удар выполняется внутренней частью подъема

правой ноги или внешней частью подъема левой ноги. И наоборот, чтобы придать мячу вращение вправо, по нему бьют внутренней частью подъема левой ноги или внешней частью подъема правой ноги.

***Удар носком*** очень эффективен, т.к. является неожиданным для противника и выполняется очень быстро, практически без подготовки, часто в условиях дефицита времени у игрока для осуществления качественного замаха ногой. Кроме того, данный удар используют на мокрых, болотистых полях, а также при выбивании мяча у соперника в выпаде или шпагате. Удары носком небезопасные, потому что их трудно предвосхитить. Очень короткий замах для выполнения данного приема в сочетании с нанесением удара выше центра мяча обеспечивает своеобразное вращение мяча и делает защиту от такого удара весьма проблематичной

***Удар пяткой*** существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников. Цель выполнения такого удара — дезориентировать, обмануть противника. В момент переноса ноги футболист будто бы намеревается нанести удар по мячу. Соперник уверен в том, что удар будет направлен вперед. В то же время, игрок проносит ногу над мячом и, отводя ее назад, выполняет удар пяткой

Одним из вариантов является удар пяткой “скрестно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

***Удар по мячу внешней частью стопы*** в игре используется довольно редко, вследствие того, что из-за небольшой величины прилагаемых усилий мяч с помощью такого удара невозможно посылать на значительные расстояния.

***Удар по мячу коленом*** считается относительно точным, так как в момент нанесения удара с мячом соприкасается достаточно большая поверхность колена. Когда у игрока не хватает времени для того, чтобы, приняв мяч, опустить его вниз и нанести удар стопой (подъемом), применяют удар коленом

***Удар по неподвижному мячу.*** Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

***Удар по катящемуся мячу***. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Выше были рассмотрены особенности нанесения ударов по катящемуся мячу некоторыми способами.

Необходимо отметить, что технические движения при выполнении ударов по катящемуся мячу практически не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу.

Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяют следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы — постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение является наиболее оптимальным для нанесения удара

.

***Удары по летящему мячу****.* Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низколетящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Из-за того, что скорость летящего мяча зачастую выше скорости катящегося, главная трудность состоит в поиске места “встречи” ноги с летящим мячом.

Проанализировав технику выполнения ударов с поворотом, через себя и с полулета, можно выделить определенные особенности структуры исполнения данных ударов.

***1.*** ***Удар с поворотом*** используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низколетящим навстречу мячам

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной. Вращательное движение туловища вокруг опорной ноги способствует усилению удара.

Для освоения техники удара с поворотом рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Игрок, стоя левым боком к стенке или воротам, набрасывает мяч вперед-вверх и производит удар по опускающемуся мячу после отскока его от земли. То же, стоя правым боком к цели, — удар левой ногой.

2. Игрок, стоя в 8-10 м от стенки или ворот, бросает мяч вперед-вверх. В момент, когда мяч опустится примерно на уровень колена, нанести удар.

3. Игрок, выполняющий удар, стоит на 11-метровой отметке левым или правым боком к воротам. Находящийся в 10-12 м напротив партнер бросает мяч руками по дуге с таким расчетом, чтобы мяч опускался перед игроком, который с лета направит его в ворота ударом серединой подъема.

4. То же, но партнер подает мяч ногой — внутренней частью подъема.

***2.*** ***Удар через себя*** выполняют средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, если необходимо нанести неожиданный удар по воротам или сделать передачу через голову назад.

За счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу выполняется замах. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Затормаживается движение туловища вперед, после чего туловище отклоняется назад. Ударное движение осуществляется по схеме: вперед-вверх-назад; одновременно выполняется перекат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место “встречи” ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Если необходимо послать мяч по более низкой траектории, следует нанести удар по мячу, находящемуся на уровне головы и над точкой опоры; для этой цели также используют удар через себя в падении, который на современном этапе развития футбола приобрел широкую популярность. Техника выполнения такого удара следующая. Отклоняя туловище назад, игрок падает на руки, затем на спину. Во время падения футболист выполняет акцентированное ударное движение назад.

Если данный технический прием необходимо выполнить со значительной силой, применяют его разновидность — удар через себя в прыжке “ножницами”. Толчком одной ноги осуществляется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх, туловище постоянно отклоняют назад. Затем толчковая нога (ударная) устремляется вверх, маховая — вниз. В тот момент, когда туловище занимает горизонтальное положение, наносят удар по мячу назад. Приземляются на руки, затем на спину.

***3.******Удар с полулета***обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 18). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Такое положение необходимо сохранить в период проводки для того, чтобы выполнить удар с низкой траекторией полета мяча. Соблюдение данного требования имеет большое значение в том случае, когда опорная нога находится на значительном расстоянии от линии мяча и удар наносится по “трудному” мячу.