**Занятие 8**

**Удары головой**

**Как играть головой?**

 Игроки, которые не могут правильно ударить по мячу головой, в более высоком риске получить повреждения. Поэтому, нужно научиться играть головой в раннем возрасте. Одно из наиболее распространенных препятствий   это ваш естественный страх получить удар по голове от мяча. Вы - тот, кто может менять направление мяча!

 Молодые игроки склонны закрывать глаза при ударе по мячу головой. Делая так, вы не видите, где мяч, и вы можете получить серьезные повреждения.

Сила удара головой не зависит от Ваших шейных мышц. Напрягите всю верхнюю часть тела и затем нанесите удар вперед, чтобы ударить мяч. Прежде, чем ударить по мячу головой, вы должны рассчитать его траекторию. Помните, если вы все сделаете правильно, то не получите повреждений. (см.ссылку)

 <https://youtu.be/e3lavmO8FC4>

**Различные методы нанесения удара по мячу**

**Стандартный удар головой**

Чтобы сильно ударить по мячу головой, вы должны будете выгнуть спину и размахнуть вашу голову вперед. Сохраните лопатки выровненными и перпендикулярными к своей цели. В соприкосновение нужно ударить в центр мяча.

**Удар головой в падении**

В этом методе вы должны наклонить ваш весь корпус вперед в направлении мяча. Ваши руки должны быть вытянуты вперед для мягкого приземления.

**Перенаправление мяча ударом головой**

Выполняя перенаправление мяча ударом головой, вы должны  развернуть свою голову в направлении вашей цели. Это перемещение перенаправить летящий мяч.

**Удар затылком**

Выполняя этот удар вы фактически вступаете в контакт с вашим затылком.  Как бы наклоняясь назад, вы перенаправляете мяч в обратном направлении. Этот метод часто используют полузащитники, у которых за спиной стоят соперники.

 **Самые крутые удары головой в истории футбола. (см. ссылку)**

 <https://youtu.be/X3JXDxS0db4>