**9 занятие**

**Положение «Вне игры»**

**Игрок в положении «вне игры»**

Игрок находится в положении «вне игры», если он находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника, включая вратаря. То есть, если между мячом и воротами меньше двух игроков защищающейся команды, то игрок атакующей команды, находящийся целиком или частично между мячом и воротами противника, находится в положении «вне игры».

Отсутствие положения «вне игры»

Игрок не находится в положении «вне игры», если:

• он находится на своей половине поля;

• он на одной линии с предпоследним игроком соперника;

• он на одной линии с двумя последними соперниками.

Также положение «вне игры» не фиксируется, если игрок получает мяч непосредственно после вбрасывания мяча, удара от ворот и углового удара.

Наказание

 Само по себе нахождение игрока в положении «вне игры» не является нарушением правил. Право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение, противоположная команда получает только в случае, когда после касания мяча или удара по мячу кем-либо из его партнеров по команде, игрок, находившийся в момент касания мяча партнёром в положении «вне игры»:

• вмешивается в игру (касается мяча, который ему передал или которого коснулся

• партнёр по команде);

• мешает играть сопернику (препятствует тому, чтобы соперник сыграл в мяч, либо заслоняет видимость сопернику или отвлекает его);

• получает преимущество благодаря своей позиции (играет в мяч, который отскакивает к нему от стойки или перекладины ворот либо от соперника). (см.ссылку)

https://youtu.be/6kU1zyIejP4

 **Как правильно питаться футболистам – меню питания**

Питание один из ключевых моментов в жизни каждого спортсмена, будь он опытный или юноша, и футболист в этом не исключение. Для достижения высоких показателей в игре, важно комплексно подходить к спортивной подготовке, и уделять время не только тренировкам, но и правильному меню.

**Питание футболиста подростка**

 В футбольных клубах за питанием спортсменов тщательно следят диетологи. В их обязанности входит регулярный сбор анализов, определение состояния иммунной системы, скорости обмена веществ, поле чего разрабатывается полноценный рацион, в основе которого лежат базовые понятия о питании для всех футболистов. Тем же, кто пока не может позволить себе личного диетолога, не лишним будет знать основные правила полезного питания. Правильный рацион питания футболистов Оптимальный рацион футболиста, как и любого другого человека должен включать углеводы, белки и жиры. Единственное отличие в том, что их соотношение будет отличаться.

 ВАЖНО.

 В процентном соотношении количество жира у футболиста не должно превышать 10%-12% от общей массы тела. В противном случае его скорость будет замедлена, а на позвоночник и суставы будет действовать дополнительная нагрузка. Во время расчета калорийности пищи важно учитывать, что в период тренировок футболисту необходимо потреблять около 60-65 ккал на килограмм собственного веса. Вводя в спортивное питание блюда, профессиональный спортсмен должен знать требуемое для организма количество жиров, белков и углеводов. Белки наиболее важный элемент при составлении меню для футболиста.

 Питание футболиста должно выстраиваться из расчета суточной нормы белка примерно 2,3 грамма на 1 килограмм веса. Более половины этой нормы должно приходиться на белки животного происхождения. Поэтому в меню можно включить говядину, мясо птицы, яйца, молочные продукты. К белкам растительного происхождения можно отнести фасоль, овсянку, рис, гречку и картофель.

**Еда для футболиста**

Жиры.

 Футболист не может обойтись без необходимого количество жиров, причем лучше всего, если они будут животного происхождения. Именно жиры являются источником необходимой энергии, которая жизненно необходима при больших физических нагрузках. Суточная норма жиров для спортсмена, который профессионально занимается футболом, составляет 1,8 граммов на 1 килограмм веса. Более половины этой нормы должны составлять продукты животного происхождения. Продукты, содержащие животные жиры: сметана, сливки, сливочное масло, сыры. Продукты, содержащие растительные жиры: масло всех видов орехов, кунжутное, кедровое и льняное масло.

Углеводы.

Полноценное и правильное питание подразумевает и грамотное употребление углеводов. В большей степени футболист должен включать в свой рацион сложные углеводы, к которым относятся крупы, цельнозерновые макаронные и хлебные изделия, а также овощи с низким содержанием сахара. Меньшую долю в рационе занимают простые углеводы, то есть те продукты, которые содержат сахар. Именно простые углеводы помогают восстановить силы после интенсивной тренировки или сложной игры. Оптимальное меню, который должен соблюдаться в течение дня выглядит следующим образом: На завтрак выбор стоит остановить на каше, яйцах с цельнозерновым хлебом и натуральном соке. В обед следует сделать упор на белковой пище, к которой можно добавить овощной салат. Нельзя пренебрегать полдником, и в этот прием пищи следует съесть что-то из молочных продуктов с добавлением овощей или фруктов. Ужин должен быть легким и питательным, в его состав лучше всего включить цельнозерновые продукты и овощи.

 ВАЖНО.

Из рациона футболиста категорически исключаются такие продукты как газированные напитки, алкоголь, сладкая и дрожжевая выпечка, фаст-фут и снеки (чипсы, сухарики и пр.).

 Не рекомендуется употреблять жаренное мясо, горох, слишком приправленные блюда.

 Питание футболистов перед игрой и после окончания матча Во время тренировок и непосредственно игры футболист должен уметь по-разному выстроить свое питание.

 Питание футболистов во время тренировок и перед игрой имеет некоторые отличия, ведь игра – это то, ради чего и соблюдается столь строгий режим. Перед игрой рекомендуется исключить обильное потребление белков, так как на их переваривание уходит много сил. Еда должна быть легкой и преимущественно состоять из углеводов и небольшого количества белковой пищи. В день игры футболист может позволить себе следующие блюда в рационе: мясо птицы отварное или приготовленное на пару, куриный или овощной бульон, салат из овощей, цельнозерновые продукты и яйца. Во время матча можно употреблять спортивный напиток, который способен утолить жажду и восполнить минеральный баланс. После окончания игры футболист может позволить себе рыбные блюда, приготовленные любым способом, овощи сырые или тушеные и много фруктов. Это поможет максимально быстро восстановить силы и войти в привычный режим питания.