**Занятие 15**

# ОСТАНОВКИ МЯЧА

* [Печать](https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/545-ostanovki-myacha?tmpl=component&print=1&page=)

Для обучения останоке летящего мяча футболистами используются специальные тренировочные мячи, позволяющие в короткий срок освоить остановку и обработку мяча.  
О таком тренажере можете почитать по этой ссылке: <https://www.dokaball.com/magazin/futbolnyj-myach-dokaball-3-v-1-detail>

Ниже описаны методы и упражнения, которые необходимо усваивать и отрабатывать.

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки — погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Существуют синонимы термина “остановка мяча”: “обработка мяча”, “прием мяча”. Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспосабливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановка мяча должна осуществляться быстро, выполняться в нужном направлении в соответствии с игровой ситуацией, а главное — маскировать истинные намерения футболиста, обманывая противника. Выполняя остановку мяча, необходимо дезориентировать соперника, лишив его возможности предвосхитить ваши действия.

В зависимости от положения мяча осуществляют следующие виды остановок: мячей, которые катятся после отскока от земли, и мячей, летящих навстречу и с различных направлений. Кроме того, остановки выполняют ногой, туловищем и головой. Классификация остановок представлена на рис. 30.

***Остановка мяча ногой*** — наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

*Подготовительная фаза* — принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

*Рабочая фаза* — уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

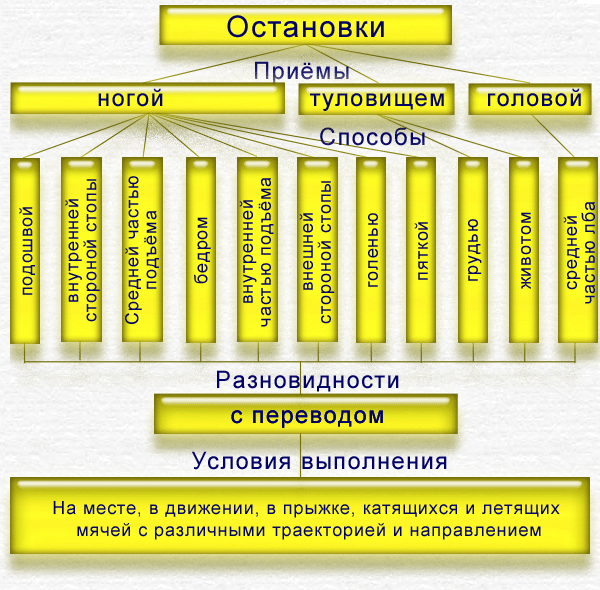


Рис. 30. Классификация остановок мяча.

*Завершающая фаза* — принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

***Остановка мяча внутренней стороной стопы*** используется для приема катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной площади останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение — лицом к мячу (рис. 31). Вес тела на опорной ноге, кото­рая слегка сог­нута. Останав­ливающая нога выносится впе­ред (на­встре­чу мячу). Стопа раз­вер­нута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image1003.gif |
| Рис. 31. Техника выполнения остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. |

В момент со­прикоснове­ния мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

##### Особенности обучения технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Последовательность обучения

1. Имитационные упражнения без мяча.

2. Остановка катящегося навстречу мяча, выпущенного партнером.

3. То же самое упражнение выполнять в движении (ходьба, бег).

4. Остановки мяча, катящегося с различной скоростью и с разных направлений.

***Типичные ошибки****,* встречающиеся при выполнении остановок катящегося мяча внутренней стороной стопы.

1. Нога, которой футболист останавливает мяч, сильно напряжена.

2. Преждевременный или запоздалый контакт мяча со стопой, выполняющей остановку.

3. С мячом контактирует не вся поверхность внутренней стороны стопы, а лишь ее часть.

4. Неправильная постановка стопы опорной ноги. Ее ось направлена не в сторону катящегося мяча.

5. Отсутствие зрительного контроля за движением мяча.

##### Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image1004.gif |
| Рис. 32. Техника выполнения остановки летящего мяча внутренней стороной стопы. |

Движения при остановке мячей, летящих на уровне коленного сустава и выше, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая летящий мяч, в под­готовительной фазе сгибается в коленном сус­таве и поднимается до уровня мяча (рис. 32).

Высоко летящие мячи останавливаются в прыж­ке (рис. 33). Толч­ком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image1005.gif |
| Рис. 33. Техника выполнения остановки летящего мяча внутренней стороной стопы в прыжке. |

##### Особенности обучения технике остановки летящего мяча внутренней стороной стопы. Последовательность обучения

1. Имитационные упражнения без мяча.

2. Остановка подвешенного мяча (высота варьируется).

3. Остановка мяча, подброшенного партнером сверху - вниз.

4. Остановка мяча, подброшенного партнером с расстояния 10-15 м.

***Типичные ошибки***, встречающиеся при выполнении остановок летящего мяча внутренней стороной стопы.

1. Медленное и преждевременное отведение назад останавливающей ноги.

2. Выполнение остановки мяча не всей поверхностью внутренней стороны стопы.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image1006.gif |
| Рис. 34. Техника выполнения остановки мяча внутренней стороной стопы после его отскока от земли. |

***Остановка внутренней стороной стопы мяча после его отскока от земли.***Техника выполнения такого приема следующая. Опорная нога согнута в колене и направлена в сторону мяча. Носок ноги, которой футболист выполняет остановку, отведен в сторону под прямым углом по отношению к опорной ноге и под углом 45°по отношению к поверхности поля. Стопа отведена наружу. Для сохранения и поддержания равновесия плечо, соответствующее опорной ноге, выдвинуто вперед, руки слегка согнуты в локтях. Вес тела полностью перенесен на опорную ногу, такое положение сохраняется до тех пор, пока игрок не выполнит остановку мяча. Необходимо стопу опорной ноги поставить в направлении точки отскока мяча от земли. Такая точка должна находиться за опорной ногой, чтобы футболист мог остановить мяч голенью, если он (мяч) не коснется поверхности стопы (рис. 34).

***Остановка мяча подошвой*** используется для приема катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение — лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. В момент приближения мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image1008.gif |
| Рис. 36. Техника выполнения остановки подошвой катящегося мяча. |

В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется неболь­шое уступающее дви­жение назад (рис. 36).

***Методика обучения*** и возможные ошибки, допускаемые футболистом во время остановки катящегося мяча подошвой, не отличаются от особенностей остановки мяча внутренней стороной стопы.

***Остановка летящего мяча подошвой***. Для остановки подошвой опускающегося мяча необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в колене, располагается над местом приземления мяча, носок должен быть приподнят, нога расслаблена. Следует учесть, что угол между подошвой и поверхностью поля должен варьироваться в зависимости от направления приближающегося мяча. Так, если мяч опускается после полета по высокой траектории, то и угол будет больше.

Остановка может выполняться непосредственно в момент касания мяча земли. В данном случае подошвой стопы мяч необходимо прижимать (но не давить) к земле.

##### Особенности обучения технике остановки мяча подошвой после его отскока от земли (рис. 37).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image1009.gif |
| Рис. 37. Техника выполнения остановки подошвой мяча после его отскока. |

**Последовательность обучения**

1. Игрок выпускает из рук мяч, находящийся на уровне груди, и старается выполнить его остановку после второго отскока от земли.

2. Остановить после второго отскока мяч, брошенный партнером (снизу-вверх) с большого расстояния.

3. Стоя на месте, остановить мяч после его первого отскока от земли.

4. Те же упражнения выполнить во время ходьбы и бега (мячи летят навстречу игроку).

***Типичные ошибки***, встречающиеся при выполнении остановок подошвой мяча после его отскока.

1. Вес тела не полностью перенесен на опорную ногу. Для избежания такой ошибки футболистам необходимо сохранять вес тела на опорной ноге и после остановки.

2. Очень большой либо недостаточный угол между подошвой и поверхностью поля.

3. Игрок останавливает мяч нижней частью носка, а не всей поверхностью подошвы. Причина данной ошибки — слишком большое расстояние между местом приземления мяча и точкой постановки опорной ноги.

***Остановка мяча подъемом*** (средней его частью), получившая широкое распространение в последние годы, требует высокой слаженности движений. В связи с тем, что останавливающая поверхность небольшая по площади и достаточно твердая, незначительные погрешности в структуре движения или неточный расчет скорости и траектории полета мяча могут привести к появлению ошибок в выполнении данного действия.

Этот прием используют во время плотной опеки футболиста противником. Подъемом останавливают, в основном, опускающиеся перед игроком мячи. При выполнении остановки низколетящих мячей останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах (угол примерно равен 90°), выносится вперед. Носок при этом оттянут вниз. В момент, когда мяч соприкасается с поверхностью подъема (если скорость полета мяча велика — раньше), производится амортизирующее движение назад. Останавливающей поверхностью является средняя часть подъема.

При выполнении остановки мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 38).

|  |
| --- |
| https://www.dokaball.com/images/upload/image1010.gif |
| Рис. 38. Техника выполнения остановки мяча средней частью подъема. |

##### 

##### Особенности обучения технике остановки мяча средней частью подъема. Последовательность обучения

1. Имитация остановки без мяча.

2. Положив мяч на подъем стопы (исключить контакт с голенью), выполнять махи ногой небольшой амплитуды.

3. Остановки брошенного партнером с небольшого расстояния мяча различного размера и веса.

4. Выполнение остановок брошенного партнером мяча после его отскока от земли.

5. Остановки мяча, брошенного партнером, в воздухе.

6. Выполнять то же упражнение во время ходьбы или бега.

***Типичные ошибки,*** встречающиеся во время выполнения остановок мяча средней частью подъема.

1. Низкий вынос ноги, останавливающей мяч.

2. Футболист быстро опускает вниз останавливающую ногу, поэтому контакт с мячом длится очень мало времени.

3. Слишком медленное опускание стопы ноги, которой выполняется остановка, приводит к отскоку мяча на значительное расстояние.