|  |
| --- |
| **Остановка мяча.**Останавливать мяч можно ногой, головой и телом.Остановка ногой катящегося мяча. Мячи, катящиеся на игрока, останавливают чаще всего внутренней стороной ступни. Нога, принимающая мяч, расслаблена, и в момент соприкосновения с мячом (как бы уступая мячу) отводится немного назад. Чем сильнее идет мяч, тем отчетливее и мягче надо отводить ногу назад для поглощения (амортизации) силы его удара.Сочетание положения ступни и большего или меньшего ее отведения позволяет останавливать мяч, придавая ему определенное направление.В зависимости от того, под каким углом к пути мяча поставлена внутренняя сторона ступни, изменится направление его движения. После неполной остановки мяч может пойти вправо, вперед или влево.**Остановка мяча подошвой**.http://okafish.ru/football/foto/41_42.jpgОстанавливая мяч подошвой, игрок подставляет немного согнутую ногу навстречу мячу. В момент соприкосновения мяча с подошвой надо поставить ногу так, чтобы пятка находилась ниже носка. |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Затем ногу отводят обратно, уступая мячу. При этом она сгибается в колене. В тот же момент игрок наклоняет корпус над мячом, создавая себе возможность двигаться с ним в нужном направлении (рис. 41).http://okafish.ru/football/foto/43_44_45.jpgВстречные мячи, катящиеся по земле или летящие над ней, иногда останавливают внутренней или внешней стороной подъема  ступни (рис. 42, 43).**Остановка    подошвой    мяча,     падающей сверху-спереди.** Наиболее надежный способ — остановка таких мячей после отскока их от земли. Игрок, рассчитав место приземления мяча, ставит ногу так, чтобы она, будучи немного согнутой в колене, встретила подошвой отскочивший от земли мяч.В момент соприкосновения подошвы с мячом нога чуть поднимается, амортизируя удар, и мяч, потеряв силу, остается у ног игрока (рис. 44).Если игрок стоит боком к идущему мячу, то останавливать его можно также внутренней или внешней стороной ступни (рис. 45).Другой способ остановки мяча, падающего сверху, — непосредственная встреча, его подъемом на высоте, доступной игроку. При этом нога вместе с прикоснувшимся к ней мячом резко опускается. Опорная нога в этом случае Должна быть немного согнута. Руки помогают сохранять равновесие. Нога, встречающая мяч, расслаблена и за минимальную долю секунды до встречи с мячом производит резкое движение вниз. Начальная скорость этого движения ноги почти равна скорости падения мяча. Как только он коснулся подъема, скорость движения ноги вниз уменьшается, нога сгибается в колене, и мяч остается на ноге игрока (рис 46).http://okafish.ru/football/foto/46_47.jpgТак останавливать мяч можно и внешней стороной подъема, поближе к носку.<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8231030101248746361&from=tabbar&parent-reqid=1588853588330575-1499386210720674066700964-production-app-host-vla-web-yp-29&text=финты+остановка+мяча+подошвой> |