**Занятие 20**

ПЕРЕХВАТ МЯЧА

Данный технический прием является достаточно значимым в футболе. Его с успехом используют как нападающие, так и защитники. Искусно выполненный перехват мяча во время нападения противника позволяет отвести угрозу от своих ворот и создает все предпосылки для организации контратаки. Выполнив несколько перехватов в течение небольшого периода времени, футболисты заставляют соперника использовать больше ведений и коротких передач мяча, что существенно снижает темп игры и является одним из факторов психологического давления на противника.

Эффективность выполнения рассматриваемого приема определяется уровнем развития у занимающихся быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, а также зависит от умения игроков предвосхищать, предугадывать ситуацию. Так, искусство перехвата мяча, который соперники передают друг другу или направляют в сторону чужих ворот, прямо связано с умелым выбором места, а это умение — не что иное, как высокое тактическое мастерство. Очень трудно точно ответить, в каком именно месте площадки должен находиться игрок, пытающийся перехватить или отбить мяч в разные моменты. Это искусство связано с расчетом времени, пространства, умелой оценкой расположения игроков чужой команды, направлением их движения. Учитывая это, можно предугадать, куда, кому и как будет направлен мяч. Успех в стремлении овладеть мячом, направленным тому или иному сопернику, во многом зависит от того, как желающий перехватить мяч располагается по отношению к сопернику. Наиболее целесообразно держаться чуть сзади и сбоку. Такое расположение позволяет видеть не только мяч, но и соперника, чтобы, если это потребуется, двигаться вместе с ним к мячу, стараясь опередить его и завладеть мячом.

Ниже приведены упражнения, способствующие обучению перехвату мяча.

1. “Двое-трое против одного”. В квадрате размером примерно 10х10 м, условные границы которого можно обозначить четырьмя предметами (фишками, флажками, стойками), два или три игрока передают друг другу мяч, а один пытается его перехватить (хотя бы коснуться). Для того, чтобы достичь цели, ему надо все время двигаться, предугадывая, куда будет направлен мяч. Приходится также делать различные выпады, прыжки, ускорения. Коснувшись мяча, водящий меняется местами с виновным в его потере.

2. “Равными или неравными составами”. В квадратах также можно вести борьбу за мяч равными составами — 2х2, 3х3, 4х4 человека. Задача каждой команды — удержать у себя мяч, используя ведение, обводку, передачи. В ходе игры футболистам приходится предвосхищать направление передач и проявлять умение перехватывать мяч. Можно также играть неравными составами, например: четыре человека против двух, пять против трех и т.п.

3. “Подачи с края”. С обоих краев поля игроки по очереди подают мяч в район штрафной площадки. Там располагаются 2-3 нападающих и 1-2 защитника. Задача первых — забить гол, вторых — овладеть мячом или отбить его ногой, головой. Такие же передачи в это место выполняются из глубины поля, с различного расстояния. Передачи могут быть продольные и диагональные, с различной высотой полета мяча, но задание то же: кто раньше овладеет мячом — защитники или нападающие.

4. “Не дай мячу пройти в ворота”. Можно положить два предмета в нескольких шагах друг от друга, условно назвав промежуток между ними воротами. Игрок становится в середине ворот. Его задача — ногами или головой перехватывать (отбивать) мячи, направленные ему с определенного расстояния другим футболистом. В ходе выполнения упражнения ширину ворот можно увеличивать. В данном упражнении совершенствуются быстрота, скоростно-силовые качества, а также координационные способности.