

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Волгоградский институт управления

Г. А. ДЗЕРЖИНСКИЙ, С. В. КУРЫЛЕВ, Е. А. ЛАВРЕНТЬЕВА,
В. В. ПАРАМОНОВ, Т. А. ШЕВЧЕНКО

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ГУМАНИТАРНОМ ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Волгоград 2017

УДК 796.08(075.8)
ББК 75.5я73
С 73

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «ВГАФК»,
доцент **И. Н. Новокщенов**;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ спортивных игр ФГБОУ ВО «ВГАФК»,
доцент **Л. А. Березина**

Допущено к изданию решением Редакционно-издательского Совета Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС при Президенте Российской Федерации в качестве учебно-методического пособия

**Держинский Г. А., Курылев С. В., Лаврентьева Е. А.,
Парамонов В. В., Шевченко Т. А.**

С 73 Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие /
Г. А. Держинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А. Шевченко;
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана.

Учебно-методическое пособие посвящено вопросам организации спортивных игр в гуманитарном вузе. В пособии даны краткие сведения о развитии и становлении баскетбола, волейбола и футбола, излагаются основные положения правил, отражены научно-методические основы спортивной подготовки, описаны основные технические и тактические приемы, которыми необходимо овладеть студенту для игры. Также представлены средства и методы физической, технической и тактической подготовки, даются рекомендации по организации врачебно-педагогического контроля.

Материалы учебно-методического пособия могут быть использованы преподавателями, тренерами и общественным активом высших учебных заведений при работе со студентами, обучающимися в Волгоградском институте управления – филиале РАНХиГС, как в учебной, так и во внеучебной деятельности.

УДК 796.08(075.8)
ББК 75.5я73

ISBN 978-5-7786-

© Держинский Г. А., Курылев С. В.,
Лаврентьева Е. А., Парамонов В. В.,
Шевченко Т. А., 2017

© Волгоградский институт управления – филиал
ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. БАСКЕТБОЛ (<i>Курьлев С. В., Лаврентьева Е. А.</i>)	5
Раздел 1. Общие понятия о сущности игры, краткие сведения о ее развитии	5
Раздел 2. Цель, задачи, организационные и программно-нормативные основы раздела «Баскетбол»	7
Раздел 3. Техника (техническая подготовка) баскетбола	8
Раздел 4. Тактика (тактическая подготовка) баскетбола	15
Раздел 5. Научно-методические основы спортивной подготовки	25
5.1. Физическая подготовка.....	25
5.2. Техническая подготовка	27
5.3. Тактическая подготовка.....	28
Раздел 6. Требования к выполнению контрольных упражнений, итоговый контроль	32
Основные термины и понятия	33
ГЛАВА 2. ВОЛЕЙБОЛ (<i>Шевченко Т. А.</i>)	35
Введение	35
Раздел 1. Общие понятия о сущности игры, краткие сведения о ее развитии	35
Раздел 2. Цель, задачи, организационные и программно-нормативные основы раздела «Волейбол»	39
Раздел 3. Техника (техническая подготовка) волейбола	40
3.1. Техника игры в защите	40
3.2. Техника игры в нападении	45
Раздел 4. Тактика (тактическая подготовка) волейбола	48
4.2. Тактика игры в нападении.....	49
4.1. Тактика игры в защите.....	55
Раздел 5. Научно-методические основы спортивной подготовки	65
5.1. Техническая подготовка	65
5.2. Тактическая подготовка.....	73
5.3. Физическая подготовка.....	83
Раздел 6. Требования к выполнению контрольных упражнений, итоговый контроль	93
Основные термины и понятия	99
ГЛАВА 3. ФУТБОЛ (<i>Дзержинский Г. А., Парамонов В. В.</i>)	101
Введение	101
Раздел 1. Общие понятия о сущности игры, краткие сведения о ее развитии	102

Раздел 2. Цель, задачи, организационные и программно-нормативные основы раздела «Футбол»	113
Раздел 3. Техника (техническая подготовка) футбола	115
3.1. Техника полевых игроков.....	115
3.2. Техника вратарей.....	139
Раздел 4. Тактика (тактическая подготовка) футбола	143
4.1. Тактика игры в атаке.....	149
4.2. Тактика игры в защите.....	158
4.3. Тактика игры вратаря.....	165
4.4. Эволюция тактики игры	167
Раздел 5. Научно-методические основы спортивной подготовки	170
5.1. Физическая подготовка.....	176
5.2. Техническая подготовка	189
5.3. Тактическая подготовка.....	219
Раздел 6. Требования к выполнению контрольных упражнений, итоговый контроль	241
Основные термины и понятия	246
Библиографический список	248

БАСКЕТБОЛ



Раздел 1

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О СУЩНОСТИ ИГРЫ, КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

Баскетбол был «изобретен» в декабре 1891 г. преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмитом. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (basket – корзина, ball – мяч). Джеймсом Нейсмитом был не только организован и проведен первый матч по баскетболу, но и сформулированы и опубликованы первые правила игры, содержащие тринадцать основных принципов, большинство из которых в той или иной форме действуют и в настоящее время.

Благодаря своей простоте, разностороннему положительному влиянию на организм занимающихся, высокому эмоциональному накалу и зрелищности, игра быстро завоевала большую популярность сначала в США, где уже в 1894 г. были изданы первые официальные правила и начали проводиться соревнования, а затем и в других странах. Значительным толчком стремительного распространения игры послужил организованный в 1904 г. хозяевами III Олимпийских игр (Сент-Луис, США) показательный баскетбольный турнир.

Первый международный товарищеский матч датируется 1909 г. В нем встречались сборная спортивного общества «Маяк» из Петербурга и команда, составленная из членов Христианской ассоциации США. А первые международные соревнования были проведены между армейскими командами США, Италии и Франции в 1919 г. Этот год также характеризуется началом создания национальных баскетбольных федераций.

Знаменательным событием в истории развития игры явилось создание в 1932 г. Международной федерации баскетбола – ФИББ, переименованной впоследствии в ФИБА, и принятие унифицированных международных правил. В настоящее время в состав ФИБА входят около 200 национальных федераций пяти континентов. Благодаря активной деятельности этой организации с 1935 г. проводятся чемпионаты Европы среди мужских, а с 1938 г. – женских команд (первыми чемпионами соответственно стали сборные Латвии и Италии). Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужских команд был проведен в 1950 г. (победителем стала сборная Аргентины), а среди женских – в 1953 г. (чемпионскими лаврами была увенчана сборная США). В настоящее время европейские чемпионаты проводятся раз в два, а мировые – раз в четыре года.

Олимпийский дебют мужского баскетбола состоялся на XI играх 1936 г. в Берлине, а женского – на XXI играх 1976 г. в Монреале. Первыми звания Олимпийских чемпионов добились соответственно сборные команды США и СССР.

Появление баскетбола в России относится к 1906 г. Россиян с игрой познакомил американец Э. Мораллер, организовавший в спортивном обществе Петербурга «Маяк» несколько баскетбольных команд, которые, демонстрируя игру широкой публике, приняли участие в первом официальном отечественном турнире. Вскоре баскетбольные команды появились в других городах и спортивных обществах. В 1913 г. в Петербурге были изданы правила игры, а в 1916 г. опубликовано ее достаточно подробное описание.

Значительная роль в развитии и распространении баскетбола в стране принадлежит Всеобучу. В 1920 г. игра в качестве обязательной учебной дисциплины была включена в программы обучения ряда учебных заведений. В последующие годы бурный рост массовости занятий баскетболом способствует созданию целой системы официальных соревнований, включая первенства страны и республики, проводящиеся с 1923 г.

Первый общественный орган, объединивший впоследствии другие подобные сначала во всесоюзную секцию, а затем в национальную федерацию баскетбола, был создан в 1922 г. в Москве и именовался Комитетом московской баскетбольной лиги. С 1947 г. национальная баскетбольная федерация является активным членом ФИБА. С этого периода светские, а в настоящее время Российские, сборные и клубные команды регулярно участвуют в крупнейших международных соревнованиях, неоднократно входя в число их победителей и призеров.

В истории баскетбола условно выделяются несколько этапов:
с 1891 по 1918 гг. – характеризующиеся становлением игры;
с 1919 по 1931 гг. – созданием национальных федераций;
с 1932 по 1947 гг. – всемирным развитием мирового баскетбола;
с 1948 по 1965 гг. – широким распространением игры по всему миру и значительным ростом спортивного мастерства игроков;
с 1966 г. по настоящее время – дальнейшим расцветом игры.

Основные положения правил баскетбола

Суть баскетбола заключается в противоборстве двух команд, игроки которых, перемещаясь по размеченной и оборудованной специальными щитами с кольцами площадке, стремятся овладеть мячом и забросить его в корзину соперника. Побеждает команда, сумевшая набрать за определенное правилами время большее число очков, засчитываемых за каждое попадание мяча в кольцо.

В основе игры лежат естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания. Баскетбол отличается большой эмоциональностью, требует проявления разносторонних физических и психических качеств, двигательных умений. Игра, являясь одним из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм занимающихся, широко используется во всех звеньях системы физического воспитания. Зрелищность баскетбола предопределяет его высокую позицию среди наиболее популярных и массовых видов спорта.

Раздел 2

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ РАЗДЕЛА «БАСКЕТБОЛ»

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося. Баскетбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но агитационно-воспитательное – игра вызывает у зрителей желание стать такими же ловкими, выносливыми, как и спортсмены. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры (невысокая стоимость инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки, сравнительная простота ее содержания и т.д.). Но главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, – ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Баскетбол – это действенное средство физического воспитания, средство достижения высот спортивного совершенствования, средство общения, расширения контактов, в том числе и международных. Функции баскетбола многообразны, но главные из них это:

- обеспечение разносторонней физической подготовленности человека;
- содействие его оздоровлению и рекреации;
- достижение высших спортивных результатов.

В связи с вышесказанным баскетбол условно делят на баскетбол массовый и «большой баскетбол» или баскетбол высших достижений.

Массовое развитие баскетбола в определенной мере увеличивает вероятность выявления талантливых баскетболистов, способных под влиянием систематических тренировочных занятий выйти на уровень высоких спортивных достижений в баскетболе.

«Большой баскетбол» как авангардная часть баскетбольного движения является не только лидером, но и вооружает массовый баскетбол передовым опытом, проторяет путь к высоким достижениям.

Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

Раздел 3

ТЕХНИКА (ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) БАСКЕТБОЛА

Техника баскетбола это сложившаяся в процессе его развития совокупность специальных приемов, позволяющих успешно осуществлять игровую деятельность. Другими словами ее можно охарактеризовать как наиболее эффективные на данном этапе развития игры и апробированные практикой специальные средства, позволяющие успешно решать в рамках действующих правил разнообразные игровые задачи.

Под термином «прием» подразумевается система отдельных движений, направленная на решение конкретной игровой задачи. В основе выделения отдельных приемов лежит принцип их целевого предназначения (поймать, доставить или бросить мяч и т.п.). Вместе с тем, разнообразие условий, в которых осуществляется игровая деятельность в баскетболе, обуславливает наличие различных способов и вариантов выполнения отдельных приемов. Каждый из них характеризуется, прежде всего, достаточно устойчивой основой своей двигательной структуры – кинематической, динамической, ритмической и анатомической.

Кинематическая структура раскрывает форму и характер движений, входящих в прием, с помощью пространственных, временных и пространственно-временных показателей. Динамическая – уточняет силы и принцип их действия в момент выполнения приема. Ритмическая – выражает соразмерность элементов приема по усилиям во времени и пространстве. Анатомическая – определяет характер взаимодействия мышц, включенных в работу, и режимы их функционирования во время выполнения приема.

В число ведущих игровых приемов баскетбола входят: стойки и перемещения; ловля, передачи, ведения, броски, выбивания, вырывания и отбивания мяча (рис. 1).



Рис. 1. Общая схема классификации техники баскетбола

Стойки рациональные позы играющего, характеризующиеся состоянием оптимальной готовности к выполнению приемов игры.

Перемещения – способы изменения игроком своего месторасположения на площадке.

Ловля мяча – способы овладения мячом.

Передачи мяча – способы взаимодействия с партнером посредством мяча.

Ведения мяча – чередование временной утраты и возобновления контроля над мячом после его отскока от площадки.

Броски мяча в корзину – способы поражения корзины соперника.

Выбивания и вырывание мяча – способы прерывания контроля соперника над мячом.

Отбивание мяча – преграждение и изменение траектории его полета.

В основе общей классификации техники баскетбола лежит соподчиненное распределение приемов по принципу их основной целевой направленности (для атаки или обороны корзины).

Исходным положением при выполнении подавляющего большинства игровых приемов как нападения, так и защиты служат стойки баскетболистов. Они классифицируются, как правило, на основании трех основных признаков: степени сгибания ног (высокая или низкая), расположению стоп (параллельно или уступом) и положению рук (одноименном или разноименном направлении; на одном или различных уровнях).

Основополагающими требованиями к каждой из стоек являются: расставленные в стороны и согнутые в коленных суставах ноги; наклоненное вперед туловище; равномерное распределение веса тела на обе ноги; сохранение динамического равновесия на передних частях ступней. Другие составляющие рациональных поз баскетболиста обуславливаются конкретной игровой ситуацией. Например, при наиболее вероятном последующем перемещении в влево или вправо ступни ног располагаются параллельно; а в переднезаднем направлении – уступом.

Перемещения служат основой игры в баскетбол. Для изменения своего месторасположения на площадке баскетболисты используют различные варианты ходьбы, бега и прыжков; которые в ходе игры применяются не только самостоятельно и в различной последовательности, но и в определенных сочетаниях с другими приемами.

В связи со значительным техническим сходством ходьбы и бега, а также наличием у них одних и тех же вариантов выполнения, эти два способа перемещения рассматриваются одновременно. При этом следует помнить, что их основное различие заключается в отсутствии и наличии фазы полета, т.е. безопорного положения.

Основной особенностью обычных ходьбы и бега, используемых в ходе игры, является передвижение баскетболистов на слегка согнутых в коленных суставах ногах. Это обеспечивает возможность резкого увеличения скорости передвижения или быстрого перехода на другие способы передвижения.

Ходьба и бег спиной вперед характеризуются постановкой стопы с носка, наклонном туловища вперед для сохранения равновесия и кратковременными поворотами головы назад с целью контроля за преодолеваемым участком площадки. Бег, помимо изложенного, выполняется лишь на передней части стопы согнутых в коленных суставах ног без их полного выпрямления.

Ходьба и бег приставными шагами, выполняемые влево или вправо, осуществляется отведением одноименной ноги в сторону с последующим приставлением другой. Перемещение выполняется на передней части стопы согнутых в коленных суставах ног и при наклоненном вперед туловище.

Перемещения ходьбой и бегом скрестными шагами в сторону характеризуются движением разноименной направлению передвижения ноги сзади или спереди от другой с постановкой ее скрестно и последующим переставлением в нужном направлении одноименной ноги. Данный вариант перемещения также выполняется на передней части стопы согнутых в коленных суставах ног и наклоненном вперед туловище.

Смена скорости передвижения достигается за счет изменения длины и частоты шагов. А смена направления – толчком выставленной вперед ноги, противоположной направлению поворота, со слегка повернутой внутрь стопой, и последующим шагом одноименной ноги в нужную сторону. Для незначительного изменения прямолиней-

ной траектории перемещения шаг одноименной ноги выполняется не вперед, а вперед-сторону.

Повороты на месте, выполняемые игроками с мячом, называются вышагиванием и характеризуются последовательными переступаниями одной ногой в определенную или различные стороны без отрыва другой – опорной или осевой ноги, от площадки. При этом, как правило, обе ноги согнуты несколько больше обычного, туловище наклонено вперед, опорная нога располагается на передней части стопы.

Остановки, т.е. прекращения перемещения, выполняются в баскетболе шагами или прыжком. В обоих случаях присутствуют стопорящая постановка ног и их сгибание при отклоненном назад туловище с целью погашения набранной скорости.

Прыжки, как правило, выполняются в сочетании с другими приемами: отбиванием, ловлей, броском мяча. Они осуществляются однократно или сериями толчком, одной или двух ног, обычно вверх или вверх-вперед. Отталкивание производится за счет мощного разгибания ног. Для прыжков толчком двух ног характерно предшествующее непосредственно отталкиванию незначительное приседание игрока. При выполнении прыжка толчком одной после разбега, последний шаг перед отталкиванием делается несколько шире предыдущих. Толчковая нога, согнутая в коленном суставе, посылается вперед и упруго ставится для толчка перекатом с пятки на носок. Приземление осуществляется на одну толчковую или, чаще, обе ноги. В любом случае оно должно быть мягким, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног.

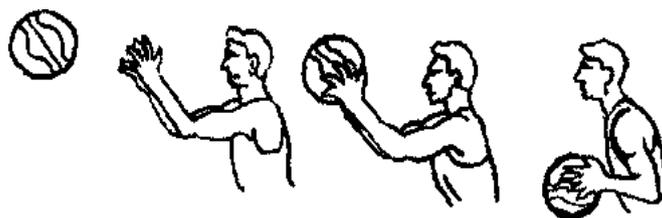


Рис. 2. Ловля мяча двумя руками

Ловля мяча выполняется одной или двумя руками. Второй способ является наиболее простым и надежным и по частоте использования в игре превалирует. В зависимости от траектории полета мяча, ловля подразделяется: на ловлю мячей, летящих на уровне груди; ловлю высоколетящих, низколетящих и катящихся мячей. Техника выполнения данного игрового приема обуславливается также направлением движения мяча по отношению к принимающему: навстречу, посланные сбоку или сзади.

При ловле встречных мячей двумя руками (рис. 2), обе руки выпрямляются навстречу мячу. Кисти рук образуют воронку, основанием которой служат ладони. В момент соприкосновения с ними мяч обхватывается пальцами, руки сгибаются в локтевых суставах, подтягивая его к груди. Сгибанием рук гасится сила инерции летящего мяча.

Мячи, посланные сбоку или сзади, ловятся подобным образом с соответствующим поворотом туловища.

Ловя катящийся навстречу мяч, игрок наклоняется вперед и приседает, опуская ближнюю к траектории движения мяча руку раскрытой ладонью вперед с расставленными пальцами. Как только мяч вкатывается в ладонь, он прижимается к ней кистью другой руки и обхватывается пальцами. Игрок выпрямляется, сгибая обе руки с мячом к груди и приходя в позу готовности для последующих действий. Аналогично ловятся и катящиеся сзади мячи, с той лишь разницей, что в таких случаях подставля-

ется дальняя к траектории движения мяча рука и соответственно поворачивается туловище.

При ловле мячей одной рукой игрок выпрямляет ее, ставя раскрытую ладонь с расставленными пальцами перпендикулярно направлению полета мяча. В момент касания мяча пальцев рука сгибается или отводится назад, амортизируя силу инерции.

После овладения мяч, как правило, удерживается фалангами пальцев обеих рук перед собой, ладони при этом его не касаются. Такое держание мяча обычно служит исходным положением для выполнения игроком последующих приемов: передач, ведения, бросков.

Передачи мяча служат основой взаимодействий баскетболистов при игре в нападении. При их классификации, прежде всего, выделяют две большие группы, обусловленные способом выполнения: передачи двумя и одной рукой. Каждый из способов может иметь несколько вариантов выполнения в соответствии с выделяемыми классификационными признаками. В качестве основного такого признака следует отметить отношение траектории разгона мяча к телу передающего. В соответствии с ним передачи мяча подразделяются на передачи сверху (из-за, или от головы), от груди, сбоку (от плеча) и снизу (от бедра). Отдельно выделяются скрытые передачи (за спиной, под рукой, над плечом), которые, как правило, выполняются одной рукой и характеризуются разгоном мяча лишь движениями предплечья и кисти.

Исходным положением игрока при передаче двумя руками, как правило, служит стойка баскетболиста с удержанием мяча двумя руками перед собой. При передаче от груди мяч кругообразным движением рук вниз – на себя подтягивается к груди, а затем резким их выпрямлением вперед посылается партнеру (рис. 3).



Рис. 3. Передача от груди

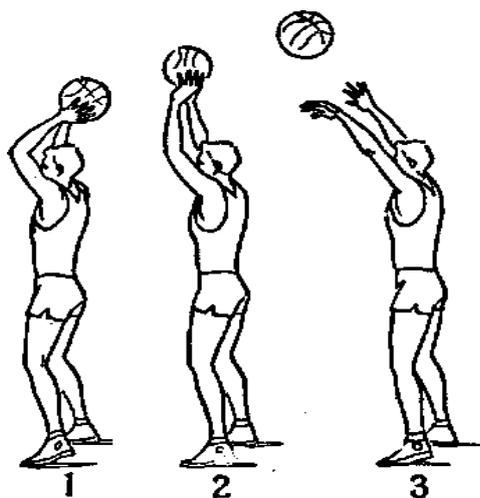


Рис. 4. Передача двумя руками сверху

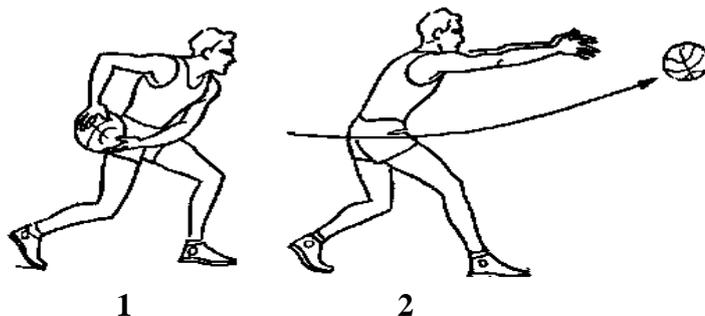


Рис. 5. Передача двумя руками снизу

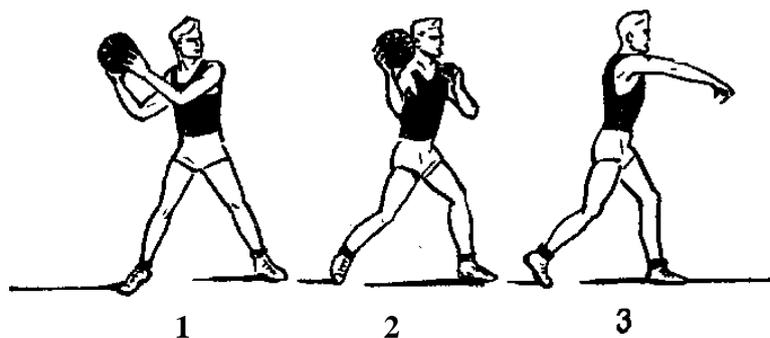


Рис. 6. Передача одной рукой от головы

При передачах сверху, мяч выносится вверх-за голову, после чего выпрямлением рук вперед направляется партнеру (рис. 4). Замах при передачах снизу выполняется отведением мяча вниз-назад. Разгон мяча, опять же, осуществляется за счет резкого выпрямления рук вперед (рис. 5). Во всех случаях основное направление задается мячу положениями туловища и рук передающего при его выпуске, а окончательная траектория полета – движением кистей. Увеличение скорости разгона мяча, для передачи его на большие расстояния, достигается быстротой разгибания рук и использованием силы инерции перемещения самого игрока. После выпуска мяча руки передающего возвращаются в исходное положение перед грудью.

Из различных вариантов передач мяча одной рукой наиболее часто используемыми в игре являются передачи сверху (от головы). Техника их выполнения характеризуется предварительным отведением руки с мячом в сторону-вверх с одновременным поворотом туловища в сторону передающей руки и последующим быстрым выпрямлением руки вперед с возвращением туловища в исходное положение (рис. 6). Окончательная траектория полета мяча задается движением кисти.

Передачи мяча в баскетболе выполняются с места и в сочетаниях с различными способами перемещения игрока: в ходьбе, беге, прыжке.

Расширению разрешенных правилами игры временного и пространственного диапазонов владения мячом отдельным нападающим служит ведение. Оно подразделяется на одноударное, многоударное и выбрасыванием мяча вперед. Каждый из способов может выполняться на месте и в движении; а второй, в соответствии с высотой отскока мяча от площадки, подразделяется еще на высокое и низкое ведение.

Одноударное ведение выполняется одной рукой выносом мяча вперед-сторону и толчком его в площадку за счет разгибания руки в локтевом суставе и сгибания в лучезапястном. После отскока мяча от пола, он ловится игроком для последующего выполнения передачи или броска в корзину.

При многоударном ведении мяч после отскока толчкообразным движением руки пальцами вновь посылается в площадку и так неограниченное число раз до его ловли, после чего ведение считается законченным и игроку следует в течение пяти секунд расстаться с мячом посредством передачи или броска его в корзину. Ведение может выполняться одной или поочередно – сначала одной, а затем другой рукой. Мяч посылается в площадку с учетом скорости перемещения игрока: чем она выше, тем под более острым углом. Направление ведения задается местом приложения к мячу усилий: при перемещении вперед пальцы касаются мяча сверху-сзади; при повороте влево – сверху-справа; вправо – сверху – слева; назад – сверху-спереди.

Третий способ ведения характеризуется направлением мяча в любую сторону, а после одного или нескольких отскоков его от площадки (за отскок катящегося мяча принимается полный оборот его по окружности), ловлей его или применением многоударного ведения.

На создание благоприятных условий для завершающего броска мяча в корзину направлены все атакующие действия баскетболистов, а успешная их реализация составляет главную цель игры. Все это и предопределяет значимость рассмотрения рациональной техники выполнения данного приема.

При классификации бросков, также как и при передачах, прежде всего выделяют две большие группы, обусловленные способом их выполнения, а именно броски двумя и одной рукой. В каждом из этих способов различают несколько вариантов выполнения в соответствии с выделяемыми классификационными признаками. В число последних обязательно входит отношение траектории разгона мяча к телу бросающего. На основании его броски мяча в корзину каждым из вышеназванных способов подразделяются на броски сверху, от груди или плеча и снизу.

Техника выполнения бросков мяча двумя руками сверху, от груди и снизу практически идентична структуре соответствующих передач, основное же различие между ними заключается в изменении направления выпуска мяча, не вперед, а вверх-вперед или в сторону – вверх.

Из вариантов броска мяча в корзину одной рукой наиболее часто в игре баскетболистов используются броски от плеча, сверху и «крюком». В первом случае мяч отводится вверх-сторону и удерживается на открытой ладони одной руки над плечом. Другая рука поддерживает его сбоку. Игрок несколько приседает, сгибая ноги в коленных суставах. Разгон мяча осуществляется путем быстрого разгибания ног, которое может завершаться прыжком, и за счет одновременного равноускоренного выпрямления руки вверх-вперед и сгибания в кисти, дистальные фаланги пальцев которой и придают мячу окончательную траекторию полета в корзину (рис. 7).

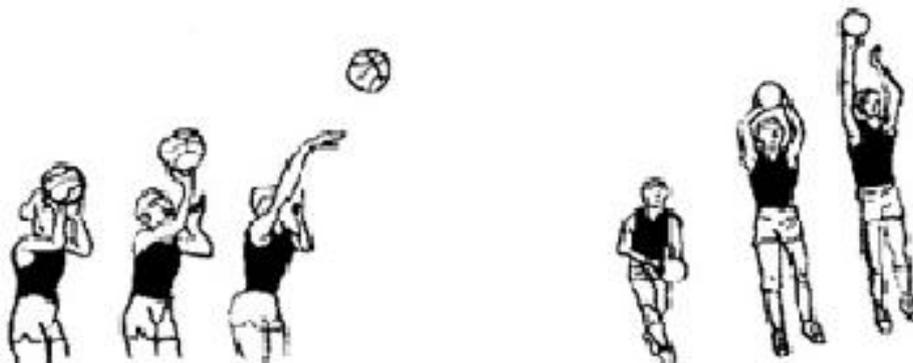


Рис. 7. Бросок мяча одной рукой

Техника выполнения бросков сверху отличается от предыдущей лишь направлением выноса мяча и положением его перед разгоном. Мяч выносится вверх и располагается над головой бросающего (рис. 7).

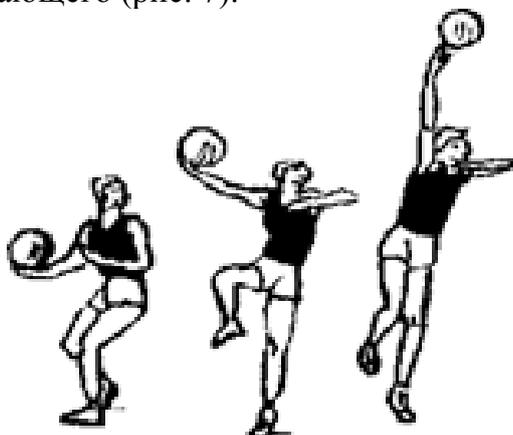


Рис. 8. Бросок «крюком»

Броски «крюком» характеризуются выносом мяча в сторону и удержанием на открытой ладони, отведенной от туловища одноименной руки с последующим разгоном его дугообразным движением вверх бросающей руки (рис. 8). Выпуск мяча проводится в наиболее высокой точке дистальными фалангами пальцев. Другая рука, согнутая в локтевом суставе, в момент разгона мяча находится перед бросающим игроком.

подавляющее число бросков мяча в корзину выполняется в прыжке. Игроки, обладающие хорошей прыгучестью, позволяющей в момент прыжка достигать высоты, значительно превышающей расположение кольца, могут позволить себе использовать броски двумя или одной рукой сверху вниз. В таких случаях мяч выносится вверх над корзиной и резким сгибанием руки в локтевом и лучезапястном суставах направляется вниз – в корзину.

Выбивание мяча, принадлежа к числу основных приемов игры в защите, подразделяется на выбивание из рук или руки соперника (рис. 9) и выбивание при ведении. Выбивание мяча из рук нападающего осуществляется быстрым движением кисти открытой ладони с плотно сжатыми пальцами снизу вверх или сверху вниз. Данный прием, применяемый в момент готовности нападающего к броску мяча в корзину одной рукой сверху или от плеча и выполняемый не только в вышеназванных направлениях, но и в сторону, называется накрыванием. В последнем случае, в отличие от первого, касаться руки нападающего запрещено правилами игры.

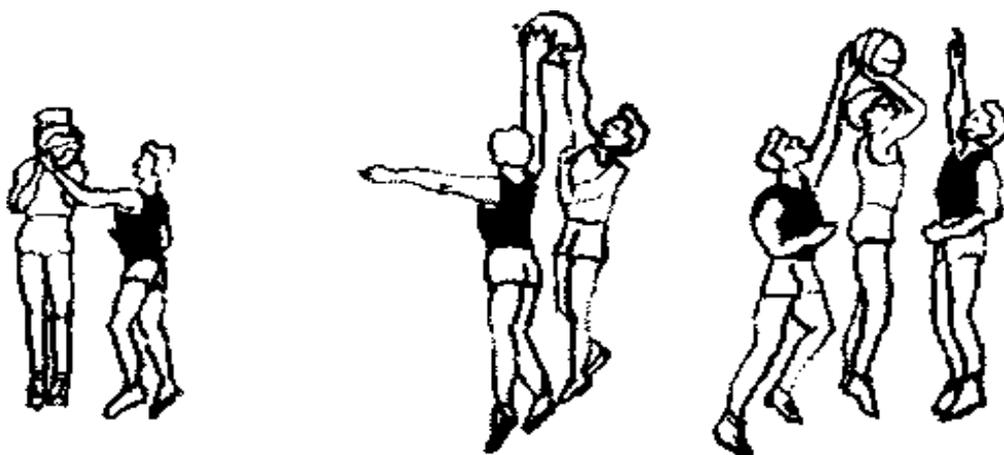


Рис. 9. Выбивание мяча из рук соперника

Выбивание при ведении проводится открытой ладонью в момент нахождения мяча между рукой нападающего и площадкой. Защитник с быстрым выпрямлением ближайшей к мячу руки выполняет выпад или ускорение, движением кисти выбивая мяч в сторону.

Вырывание используется защитником в случае захвата двумя руками мяча, плотно удерживаемого нападающим. Оно характеризуется быстрым сгибанием рук с мячом к груди с одновременным поворотом туловища в сторону.

Отбивание мяча, т.е. преграждение и изменение траектории его полета, осуществляется при спорных бросках, в начальных фазах полета его в корзину после бросков нападающих, при уходе мяча от рук партнера за пределы площадки, а также после отскока его от кольца или щита. Прием выполняется за счет движения открытой ладони одной руки в заданную сторону. При этом мяч может направляться и в корзину. В таком случае прием именуется добиванием. Подавляющее большинство отбиваний мяча проводится в прыжке.

Раздел 4

ТАКТИКА (ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) БАСКЕТБОЛА

В основе общей классификации тактики баскетбола положены принципы целевой направленности и численной организации действий (рис. 10).



Рис. 10. Тактика баскетбола

В целом же выделение групповой и общekomандной тактики носит в определенной степени условный характер, т.к. они характеризуются конкретными линиями поведения отдельных игроков и содержат в себе индивидуальную тактику, которая и является основополагающей.

Успешность игровой деятельности в баскетболе в значительной степени обуславливается правильной формулировкой частных тактических задач в конкретных игровых ситуациях, а также определением оптимальных путей и степени своего непосредственного участия в их решении с последующей практической реализацией выбранной линии индивидуального поведения. Ведущими компонентами индивидуальной тактики баскетболиста служат:

- 1 – выбор и занятие соответствующих ситуации позиции и позы на площадке;
- 2 – выбор и применение определенного технического приема или их сочетания оптимального для данной игровой ситуации;
- 3 – выбор направления действия;
- 4 – своевременность начала действия (выбор момента).

В соответствии с принадлежностью индивидуальная тактика подразделяется на тактику нападающего и защитника. При этом первая включает в себя тактику игрока без мяча и с мячом.

На основании конкретной целевой направленности в индивидуальную тактику нападающего без мяча входят действия для получения мяча или отвлечения соперника (увод) и заслоны (преграждение определенного направления перемещения соперника). В первых двух случаях освобождение от опеки защитника осуществляется внезапными ускорениями, изменениями направления и темпа перемещения.

Выполняя действия для получения мяча, нападающий должен корпусом перекрывать возможность защитнику помешать овладению им. Особое значение это положение приобретает при борьбе за отскок мяча от щита или кольца. Постановка заслона характеризуется заблаговременным занятием соответствующей позиции и преграждением направления движения сопернику туловищем, без подножек, толчков и задержек его руками.

Участвуя в игре без мяча, нападающий должен следовать следующим основным правилам:

- стремиться держать опекающего защитника в состоянии постоянного напряжения для затруднения подстраховки и перехвата;

- занимать позицию, затрудняющую защитнику одновременный контроль за мячом и своими перемещениями;

- занимаемая позиция и принимаемая поза должны обеспечивать хороший визуальный обзор и облегчать партнеру возможное взаимодействие;

- освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атаки кольца, избегая скопления игроков у мяча;

- быть готовым в момент атаки кольца партнером занять выгодную позицию для борьбы за возможный отскок или для своевременного отхода к своему щиту и перекрытия основных направлений контратаки соперника;

- решительно выходить «на мяч», не останавливаясь до полного овладения им.

Индивидуальную тактику нападающего с мячом составляют: проходы, броски мяча в корзину и передачи мяча партнеру.

Проходы используются нападающими с целью изменения собственной занимаемой на площадке позиции на более благоприятную для атаки корзины соперника или взаимодействия с партнерами по команде. В зависимости от игровой ситуации проходы выполняются прямолинейно или с изменением направления перемещения; с ведением мяча или без него.

В условиях персональной опеки защитника нападающему при проходах следует руководствоваться следующими правилами:

- сближаясь с защитником, укрывать мяч корпусом и вести его дальше от соперника рукой;

- начинать проход с ведением в сторону выдвинутой вперед ноги защитника постановкой противоположной направлению ухода ноги за нее и ударяя мяч под руку соперника;

- менять свое месторасположение на площадке с изменением темпа, скорости и характера перемещения.

Тактика бросков мяча в корзину обуславливается позицией нападающего и наличием или отсутствием, а также характером противодействия со стороны соперников. В общем виде ее можно охарактеризовать следующими основными принципами:

- при наличии возможности завершения атаки бросками мяча сверху вниз она должна реализовываться;

- броски мяча в корзину с игры следует стремиться выполнять в прыжке;

- при атаках корзины с близкого расстояния целесообразно обусловленное игровыми ситуациями чередование бросков правой и левой рукой;

- рациональная траектория полета мяча определяется дистанциями до кольца и противодействующего защитника; ростом и прыгучестью противоборствующих игроков;

- при плотной опеке защитника в позициях средней удаленности от кольца целесообразны броски «крюком» дальше от соперника рукой;

- при выпуске мяча броском сверху со средних и дальних дистанций целесообразно придавать ему противоположное направлению полета вращение.

В случаях отказа нападающего по объективным причинам от самостоятельного завершения атаки, на повестку встает вопрос об оптимальном пути ее дальнейшего развития. Эти направления вместе с рациональными для конкретных игровых ситуаций вариантами передач мяча и своевременностью их практического применения и составляют ведущие характеристики индивидуальной тактики передач. Конкретный, тактически обоснованный набор оптимальных параметров перечисленных составля-

ющих для частной игровой ситуации определяется занимаемыми игроками позициями; направлениями и скоростью их перемещения; а также индивидуальными потенциальными конкретными спортсменами.

Без учета значительного числа ведущих характеристик игровой ситуации за наиболее предпочтительное развитие атаки следует принять передачу мяча в направлении кольца соперников. Способ передачи и траектория полета мяча диктуются расстояниями, занимаемыми позициями, позами, направлениями и скоростями перемещения партнера и соперников. При этом следует учитывать, что время полета мяча по высокой траектории даже на близкие расстояния весьма существенно и может стать достаточным для перехвата его соперником, первоначально находящимся на значительном расстоянии.

В случаях плотной опеки защитником передающего, целесообразно использование отвлекающих действий и скрытых передач. При перемещении партнера, мяч ему следует передавать вперед по ходу движения. А при расположении соперника на линии предполагаемой передачи, целесообразно использование передач с отскоком мяча от площадки возле ног защитника или навесных передач ему за спину. В любом случае, при наличии соперника направление, способ и траектория передачи мяча должны быть для него неожиданными и сложными для перехвата.

Ведущими компонентами индивидуальной тактики защитника служат занимаемые поза и позиция на площадке, а также практически реализуемый способ противодействия атаке соперника (рис. 11).

В зависимости от применяемого командой оборонительного построения, занимаемого в нем места и конкретной игровой ситуации, защитник собственной позицией и действиями стремится к решению двух основных тактических задач: 1 – перекрыть определенное или наиболее опасное направление развития атаки соперника; 2 – «прикрыть» конкретного подопечного нападающего.

Общий принцип игры в защите предусматривает предоставление нападающим относительной свободы продвижения мяча поперек и максимальное затруднение перемещения его вдоль площадки, а, главное, предотвращение результативных атак соперником обороняемой корзины или же создание максимальных сложностей для целенаправленных бросков мяча в кольцо.

В основе принятой классификации индивидуальной тактики защитника (Е. Р. Яхонтов. 1987) положены позиции опекаемого нападающего и его положение относительно мяча.



Рис. 11. Тактика защитника

При опеке нападающего с мячом, занимаемая защитником позиция, с незначительными отклонениями в конкретных ситуациях, должна характеризоваться расположением между подопечным и обороняемой корзиной. С приближением опекаемого нападающего к кольцу защитник должен сокращать дистанцию держания для своевременного противодействия попытке выполнить бросок или передачу.

В позициях игрока задней линии защитнику своим месторасположением и позой следует, прежде всего, препятствовать ведению и передаче мяча вдоль боковой линии. При этом стойка с параллельной постановкой ног должна использоваться им лишь при сопровождении дриблера, перемещающегося вдоль площадки и при противодействии нападающему, закончившему ведение.

В позициях крайнего, защитнику имеет смысл сместиться на полкорпуса в сторону лицевой линии, выдвинув ближнюю к ней ногу вперед и опустив одноименную руку вниз, препятствуя возможной попытке подопечного пройти вдоль лицевой линии.

В позициях центрального перед кольцом защитнику следует играть практически вплотную к опекаемому, несколько сместившись в сторону его бросающей руки или же в сторону лицевой линии – при расположении подопечного сбоку от кольца.

При опеке нападающего без мяча основными принципами выбора позиции защитником являются: необходимость одновременного держания в поле зрения «своего» подопечного и мяча; наличие возможности своевременного изменения своего месторасположения в случае получения мяча опекаемым, а также готовность к подстраховке партнеров по команде. Все это и предопределяет целесообразность расположения защитника в значительном числе игровых ситуаций спиной к обороняемой корзине на вершине тупого угла, образованного мысленно проведенными лучами от него к мячу и подопечному. Принимаемая при этом поза характеризуется поднятой вверх рукой, ближней к мячу, для предотвращения возможной передачи его подопечному нападающему и направленной к туловищу опекаемого слегка согнутой другой. Дистанция держания нападающего уменьшается по мере приближения его к щиту или мячу.

Позиции центрального в области штрафного броска являются самыми опасными для обороняющихся. В таких случаях опека нападающего на ближней к мячу стороне площадки характеризуется расположением защитника перед своим подопечным, оставляя его у себя за спиной, с целью перекрытия основного направления возможной передачи мяча.

Противодействие броскам заключается в своевременном и технически верно осуществляемой защитником попытке выбивания или отбивания мяча при атаке кольца подопечным нападающим. Определяющее значение для успешности проведения данных приемов имеют дистанция и позиция защитника по отношению к атакующему. Последние, в свою очередь, обуславливаются разницей в росте, скоростными возможностями и индивидуальными особенностями игры баскетболистов.

После выполнения соперником броска мяча в корзину защитникам следует предпринять действия, направленные на овладение мячом в случае его возможного отскока от щита или кольца. Такие ситуации возникают по ходу игры многократно и носят название «подбор мяча» или «борьба за отскок». Тактика действий соперников в таких случаях характеризуется попытками «отсечения» от щита своих визави и овладения мячом. При этом защитником, как правило, выполняется поворот кругом, лицом к кольцу для перекрытия подопечному нападающему кратчайшего пути к щиту, а после ловли отскочившего мяча, он прижимается к груди с расставленными в стороны ногами и локтями для укрывания от пытающегося выбить его соперника.

Групповая тактика характеризуется конкретными правилами наиболее целесообразных действий баскетболистов в определенных типовых ситуациях игры. Ее содержание составляют! применяемые игровые приемы и используемые схемы перемещений участвующих в конкретной ситуации спортсменов, стремящихся к максимальной реализации в свою пользу как общих закономерностей игры, так и потенциальных возможностей отдельных баскетболистов. Групповая тактика реализуется в ходе игровых взаимодействий спортсменов. Под последними понимаются согласованные в пространстве и времени рациональные для конкретной игровой ситуации действия двух или нескольких баскетболистов. Игровые взаимодействия служат, так называемыми тактическими блоками, составляющими фундамент слаженных действий всей команды. Они подразделяются по целевой направленности на взаимодействия нападающих и защитников, а и по количественному составу на взаимодействия двух или трех игроков.

К числу ведущих игровых взаимодействий баскетболистов в нападении относятся: «стенка», «стяжка», скрестные перемещения и заслоны.

Наиболее простой схемой взаимодействия отличается «стенка» (рис. 12.1), при которой принцип действия нападающего с мячом заключается в строгом соблюдении правила: «передай мяч партнеру и выходи на свободное место для его получения». Задача получившего мяч нападающего сводится к своевременной передаче мяча освободившемуся от опеки защитника партнеру. В ходе данного взаимодействия, в зависимости от игровой ситуации первым баскетболистом используются различные способы и направления перемещения с целью выхода на благоприятную позицию для получения обратной передачи мяча.

Принцип действий нападающего с мячом при «стяжке» (рис. 12.2) сводится к положению: «стяни» на себя второго защитника и передай мяч освободившемуся партнеру. Успешность данного взаимодействия обуславливается, прежде всего, умением нападающего индивидуально обыгрывать опекающего защитника, что вызывает необходимость подстраховки со стороны других соперников.

Игровые взаимодействия, при которых траектории направлений движения нападающих пересекаются, принято называть скрестными перемещениями (рис. 12.3). Выделяют два варианта такого взаимодействия: внутреннее и внешнее. В первом случае, нападающий без мяча при его получении перемещается перед партнером с мячом; а во втором – за его спиной.

Как отмечалось выше, заслоны являются способом заблаговременного преграждения определенного направления перемещения соперника. Предвидя ход развития игровой ситуации, один или несколько баскетболистов предварительно занимают заранее обусловленные позиции, которые в нужный момент служат препятствием для продвижения соперников в необходимом им направлении и вынуждают последних двигаться по более длинному пути, затрачивая на это дополнительное время. Тем самым создаются благоприятные условия для прохода или завершения атаки одному из нападающих.

В зависимости от месторасположения заслоняющего по отношению к защитнику различают передний, боковой и задний заслоны; а в соответствии с отсутствием или наличием при этом перемещения заслоняющего – неподвижный и подвижный заслоны. В любом случае преграждение направления движения защитнику осуществляется туловищем, без подножек, толчков и задержек его руками. В качестве примера использования заслона в игре нападающих на рисунке 12.4 представлена схема игрового взаимодействия баскетболистов «двойка».

Противодействуя нападающим, стремящимся к созданию и реализации благоприятной ситуации для поражения кольца, защитникам необходимо придерживаться определенных правил и схем совместных согласованных действий для успешного решения возникающих оборонительных задач. В число основных игровых взаимодействий баскетболистов в защите входят: разбор, подстраховка, переключение и проскальзывание.

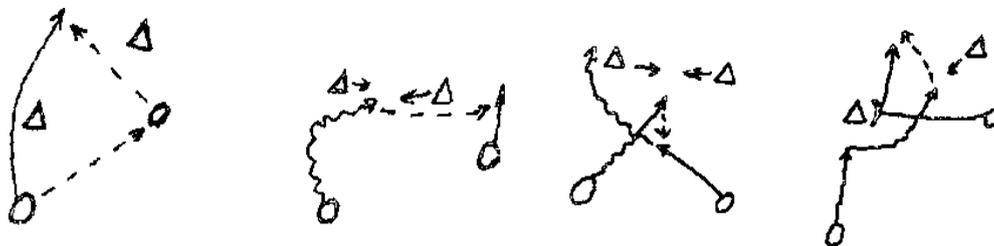


Рис. 12. Схемы основных игровых взаимодействий баскетболистов в нападении

Сущность разбора заключается в опеке каждым защитником определенного конкретного нападающего в соответствии со сложившейся в данный момент игровой ситуацией. Главное требование при этом – отсутствие в непосредственной близости от кольца никем не опекаемых одного или нескольких соперников. Первостепенной задачей, стоящей перед защитниками, является поиск «своего» подопечного. В случае использования защищающейся командой персональной обороны, в зависимости от игровой ситуации им становится, прежде всего, наиболее опасный в данный момент, конкретный, предварительно оговоренный, или ближайший нападающий. При зонных защитных построениях разбор соперников осуществляется в соответствии с занимаемыми позициями.

Подстраховка характеризуется смещением защитников в сторону возможного и наиболее опасного в конкретной игровой ситуации направления атаки соперников и готовностью применения активного противодействия в случае необходимости или ошибки партнера, ответственного за данного нападающего или зону площадки. Ее успешность обуславливается, прежде всего, заблаговременным занятием оптимальной позиции и позы, позволяющих, не оставляя без должного «присмотра» своего подопечного, в нужный момент применить соответствующее складывающейся игровой ситуации оборонительное действие.

Переключением называется оборонительный маневр, при котором защитники «меняются» своими подопечными. Требуемые переключения игровые ситуации возникают, как правило, при успешном заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслоняющего соперника, не успевает за перемещением своего подопечного, а также при некоторых скрестных перемещениях опекаемых нападающих (рис. 13.1).

В случаях тактической нецелесообразности смены подопечных (один из нападающих получает значительное преимущество перед опекающим его защитником в росте, скорости или подвижности) обороняющиеся используют проскальзывание – игровое взаимодействие, позволяющее защитникам, избегая заслонов и столкновений между собой, не меняться подопечными при их скрестных перемещениях. Суть данного оборонительного взаимодействия (рис. 13.2) заключается в том, что один из опекающих защитников отступает назад, позволяя своему партнеру «проскользнуть» в образовавшееся свободное пространство за своим подопечным. При этом преимуществом прохода пользуется защитник: 1 – опекающий нападающего с мячом; 2 – движущийся в сторону кольца или мяча; 3 – играющий персонально.

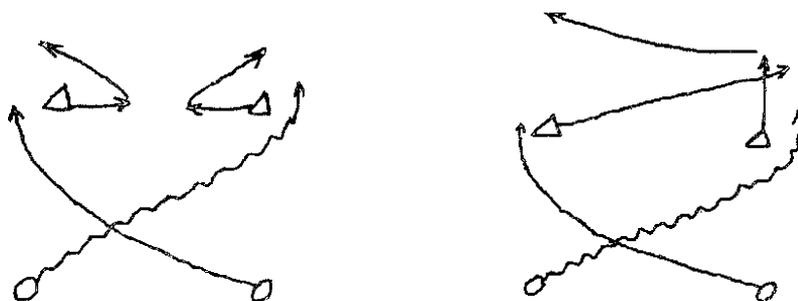


Рис. 13. Схемы основных игровых взаимодействий баскетболистов в защите

Тактика баскетбольной команды характеризуется, прежде всего, применяемыми схемами построения и перемещения игроков, которые обуславливаются стремлением рационального использования территории площадки, особенностей действий соперника и закономерностей игры для решения соревновательных задач. Конкретная расстановка и персональное месторасположение в ней предопределяют функции спортсменов.

Общая организация действий баскетболистов в определенном командном построении называется системой игры. В соответствии с целевой направленностью выделяют системы нападения и защиты (рис. 14).

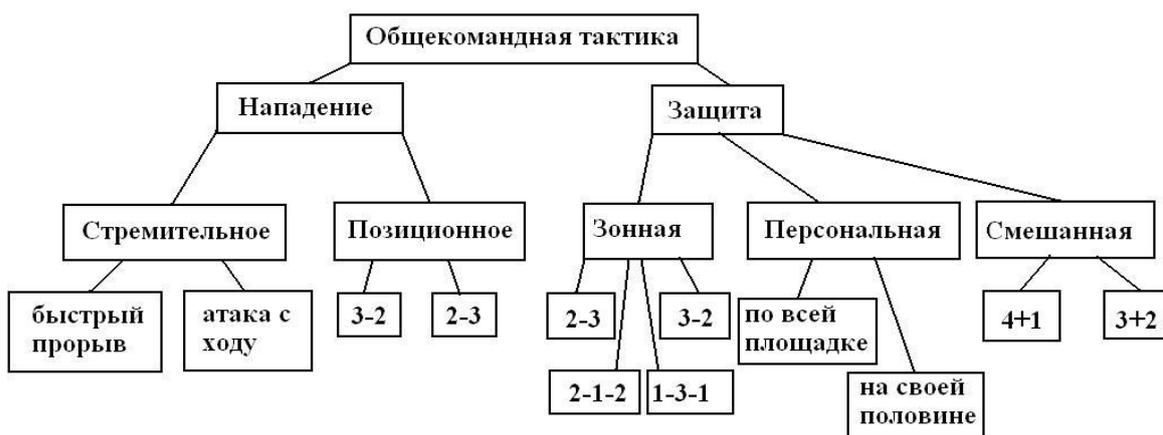


Рис. 14. Классификация общекмандной тактики

При игре в нападении общекмандная тактика баскетболистов направлена на создание одному из нападающих следующих условий:

- 1 – выхода к кольцу соперника для атаки корзины с близкого расстояния;
- 2 – беспрепятственного (или с минимальным противодействием) броска со средней дистанции;
- 3 – благоприятных для индивидуального обыгрывания защитника.

Общекмандную тактику ведения атаки составляют две основные системы нападения – стремительное и позиционное. Первая характеризуется попыткой использования временного нарушения четкой организации защитных построений соперника обусловленного переходом его от атаки к обороне. Вторая – организацией атакующих действий против соперника, игроки которого уже заняли свои четко определенные защитные позиции. Обе эти системы, в соответствии со своим протеканием, включают последовательно разворачивающиеся три основные фазы: начало, развитие и завершение.

Стремительное нападение, являясь наиболее эффективной системой проведения атаки, применяется, как правило, при овладении мячом после его перехвата или подбора у щита. Суть его заключается в опережении возвращающихся в оборону соперников за счет быстрых передач мяча и перемещений нападающих к щиту противника. Частота использования стремительного нападения обусловлена не только уровнем подготовленности баскетболистов, но и применением активной защиты с постоянным воздействием на игрока с мячом, организацией подбора мяча, нацеленностью на перехват.

В соответствии с ходом развития, числом участвующих игроков и характером завершения стремительное нападение подразделяется на быстрый прорыв и атаку с ходу (эшелонированный прорыв). В первом случае один-три нападающих, опережая защитников или имея перед ними численное преимущество (2 против 1; 3 против 2 или 1), получают возможность завершить атаку с выгодной позиции в условиях отсутствия активного противодействия обороняющихся. Во втором случае, в контратаке принимают участие 3–5 нападающих, действующих против вернувшихся, но еще не успевших организовать защитников. Завершаются атаки с ходу быстрым розыгрышем и реализацией численного преимущества на определенном, примыкающем к щиту участке площадки, индивидуальным обыгрыванием защитника с использованием набранной скорости и разряженного пространства или беспрепятственным броском со средней дистанции.

Рациональные схемы перемещения игроков и передач мяча в ходе стремительного нападения обусловлены местом овладения мячом и расположением баскетболистов в этот момент. На проведение контратаки команде отводится, как правило, 4–6 секунд; а в течение ее развития используется обычно 1–3 передачи.

В случаях отсутствия необходимых условий для стремительного нападения, нецелесообразности его проведения или «срыва» баскетболисты занимают свои достаточно четко определенные позиции на половине соперника и приступают к ведению позиционной атаки. Она имеет два основных варианта: 3–2 и 2–3. Начальная цифра в наименовании варианта свидетельствует о числе баскетболистов, располагающихся в первой, ближней к щиту соперника линии атаки; а последующая – о количестве игроков во второй, более удаленной.

В соответствии с выполняемыми игровыми функциями и занимаемыми позициями в общей схеме построения команды баскетболисты подразделяются на центральных, нападающих (крайних) и защитников (разыгрывающих).

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности центральных играют освобождения от плотной опеки соперника с целью получения мяча в прилегающих к щиту соперника позициях, результативные атаки кольца противника с ближних дистанций, осуществляемые, как правило, в условиях активного противодействия соперников, а также борьба за отскок мяча от щита и постановка заслонов при взаимодействии с партнерами по команде. Успешное выполнение игровых функций центрального предполагает наличие у баскетболиста высокого роста и атлетического телосложения.

Эффективность игры нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание и результативные проходы к щиту соперника; успешные броски мяча в корзину с различных дистанций и зон площадки; а также качественные игровые взаимодействия с партнерами по команде. Для выполнения данных функций, помимо значительных роста и прыгучести, необходимы хорошая координация и высокая скорость движений.

Основные задачи защитников заключаются: в умелом розыгрыше мяча в глубине площадки; во взаимодействиях с нападающими и центровыми; в индивидуальных проходах к щиту соперника и результативных атаках корзины преимущественно с дальней и средней дистанций. Данное игровое амплуа предполагает высокую подвижность, хорошие скоростные качества, тактическую грамотность.

Первая фаза позиционного нападения включает в себя организованный переход команды на половину соперника и занятие баскетболистами заранее предусмотренных игровых позиций. Вторая, развитие, – проведение серии взаимодействий или индивидуальных попыток создания благоприятной ситуации для атаки корзины. Последняя, завершение, – характеризуется непосредственной реализацией атаки, обеспечением активной борьбы за возможный отскок мяча и готовностью не участвующих в заключительной фазе игроков к отходу на свою половину площадки для организации защиты собственного кольца. Действия игроков и траектории перемещения мяча в ходе позиционного нападения обусловлены подготовленностью баскетболистов, складывающейся игровой ситуацией, применяемыми командой схемами ведения атаки.

Командная тактика обороны направлена, прежде всего, на предотвращение создания соперником условий реальной возможности поражения кольца. Она включает в себя три основные системы защиты: зонную, персональную и смешанную. При зонной защите каждый из обороняющихся баскетболистов, располагаясь в определенном месте общекомандного построения, контролирует конкретную часть территории площадки и противодействует атакам находящимся на ней соперника. Система персональной обороны характеризуется личной ответственностью каждого игрока за результативные атакующие действия конкретного соперника независимо от места их выполнения. Распределение подопечных проводится с учетом их физических возможностей, уровня технической, тактической и психологической подготовленности, а также выполняемых игровых функций. Смешанная система – представляет собой сочетание предыдущих: часть обороняющихся придерживается принципов зонной защиты, а другая – играет персонально.

Начальное расположение баскетболистов при зонной защите характеризуется четырьмя основными вариантами: 2–3 (рис. 15). 3–2. 2–1–2 и 1–3–1. каждая из которых имеет свои сильно и слабо защищенные участки и применяется с учетом расположения соперников и способов атаки. Последняя цифра в наименовании зонного построения обуславливает число обороняющихся располагающихся на ближних подступах к своему щиту, а предыдущие – на более удаленных. В первой линии обороны действуют наиболее подвижные и быстрые игроки, во второй и третьей располагаются более высокорослые и прыгучие.

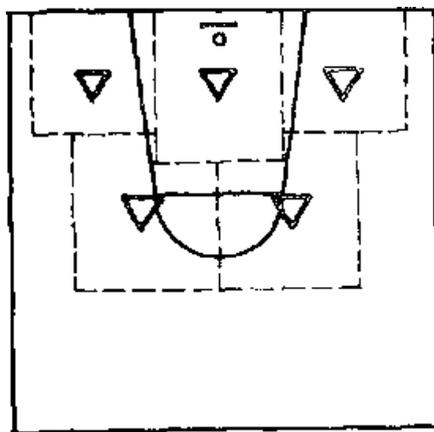


Рис. 15. Схема расположения баскетболистов и распределения обороняемой территории при зонной защите 2–3

Зонная защита предусматривает непрерывную трансформацию одного варианта расстановки баскетболистов в другую. Ее отличительная черта – согласованность оборонительных действий всех игроков, которым следует перемещаться в сторону мяча одновременно всей пятеркой с таким расчетом, чтобы не создавалось разрывов между линиями защиты и внутри их. Каждый игрок не только противодействует сопернику в своей зоне, но и перемещается в другие для оказания помощи партнеру, заменяя его при выходах на игрока с мячом и помогая в борьбе с ним.

Персональная оборона – самая активная система защиты. Суть ее состоит в препятствии свободного передвижения, получению мяча, передачам его в желаемом направлении и атакам кольца подопечному игроку. Персональная защита предъявляет чрезвычайно высокие требования к функциональной и технико-тактической подготовленности обороняющихся, т.к. значительно расширяет пространственный диапазон их действий при одновременном сокращении времени на принятие наиболее рационального решения в быстро изменяющейся игровой ситуации и его практическую реализацию. Ее использование значительно повышает зрелищность игры, что и предопределило обязательность применения только персональной защиты в матчах НБА (Национальной баскетбольной ассоциации).

Система персональной обороны имеет два основных варианта реализации: по всей площадке (прессинг) и на своей половине. В первом случае «разбор» подопечных осуществляется сразу после перехода мяча к сопернику. Во втором – баскетболисты после потери мяча отходят к средней линии и при переходе ее игроками соперника приступают к их персональной опеке.

Характер оборонительных действий команды в ходе персональной защиты по всей площадке изменяется по мере приближения соперника к корзине. В области I (рис. 16) баскетболистам следует действовать с максимальной долей риска, используя все возможности для группового отбора мяча и его перехвата. В области II команда ведет самую активную борьбу преимущественно с соперником, ведущим мяч или окончившим ведение; игроки стремятся заставить противника нарушить правило 10 секунд и торопиться с передачей мяча. В области III баскетболисты продолжают опекать подопечных очень плотно, смело используя переключения и проскальзывания. Групповой отбор мяча проводится у центральной и боковых линий. Игроки рискуют идти на перехват, если обеспечена подстраховка. Общая нацеленность команды – всемерное затруднение сопернику развертывание позиционного нападения. При проникновении противника с мячом в область IV и подготовке к завершению атаки в непосредственной близости от корзины, команда применяет основные положения плотной персональной опеки с групповым отбором мяча в углах площадки.

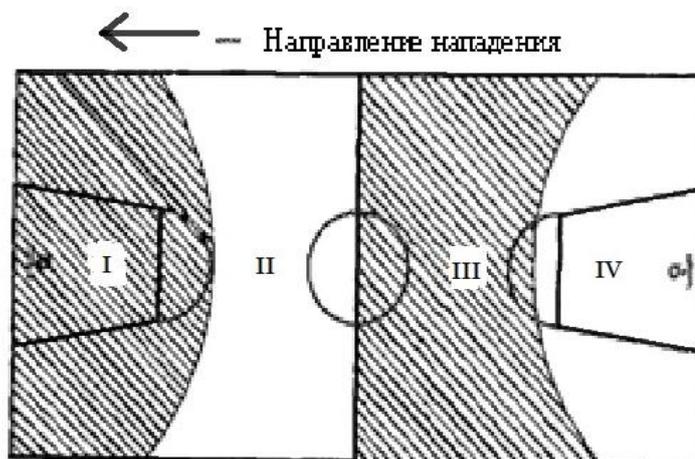


Рис. 16. Схема разделения областей действия команды при прессинге

Смешанная система защиты предполагает одновременное использование двух принципов противодействия – персонального и зонного. В число основных вариантов этой системы входят построения 4+1 и 3+2. Первая цифра в их наименовании характеризует число баскетболистов, играющих в соответствии с принципами территориальной обороны; а последующая – количество игроков, осуществляющих личную опеку наиболее опасных соперников. Использование этой системы позволяет гибко сочетать плотную опеку лидеров нападения соперника с одновременным созданием численного перевеса на главных направлениях атаки в зоне штрафного броска, т.е. основные достоинства двух систем обороны, рассмотренных выше.

В ходе игры по различным причинам на отдельных участках площадки возникают ситуации численного неравенства атакующих и обороняющихся баскетболистов. В таких условиях действуют особые правила тактически грамотного поведения. Так, для обороняющихся в численном меньшинстве игроков вступает в силу правило наименьшего ущерба, которое практически реализуется, прежде всего, в перекрытии наиболее опасных зон возле кольца и предоставлении отдельным соперникам относительной свободы при атаках с дальних позиций.

Сложностью отличается тактика проведения концовки матча, которая предполагает обязательный учет многих, разнообразных факторов. В число последних входят: текущий счет игры, количество персональных замечаний, успешность реализации штрафных бросков конкретными игроками и другие.

Раздел 5

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В процессе спортивной тренировки решаются взаимосвязанные задачи: всестороннего физического развития и развития специальных качеств; повышения функциональных возможностей организма, расширение арсенала техники; овладения гибкой тактикой; воспитания психологических и морально-волевых качеств; совершенствование игровой деятельности. Решению этих задач способствуют такие виды подготовки как физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и игровая.

5.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола. Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры.

Воспитание силовых способностей баскетболиста должно быть направлено на:
а) развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц; б) проявление максимума

усилий за более короткое время; в) формирование умений концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения; г) улучшение способности к проявлению максимуму усилий в момент переключения от одних движений к другим. Рекомендуются следующие целевого подбора упражнений со штангой и другими отягощениями:

- для развития скоростно-силовых способностей: выполнение в максимальном темпе упражнения со штангой весом до 45 % от максимального, количество повторений 8–12;

- для развития собственно силовых способностей: посторенние в медленном темпе 4–6 раз предложенного упражнения с весом, 70–85 % от максимального; упражнение сопровождается кратковременным интервалом расслабления;

- для развития силовой выносливости: в среднем темпе повторяют «до отказа» упражнение с малыми весами 25–50 раз подряд без отдыха.

Для развития взрывной силы в практике используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников.

Из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть. Основными средствами развития прыгучести у баскетболистов считают разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями.

Воспитание быстроты.

Основными средствами воспитания быстроты в баскетболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Например:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);

- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;

- бег за лидером, бег с разгона;

- введение ограничения времени выполнения упражнений, пространственных условий его выполнения.

Воспитание выносливости. Для баскетболиста важна как общая, так и специальная выносливость. Совершенствование общей выносливости проводится в использованием равномерного непрерывного повторного и переменного методов.

Специальными методами развития выносливости баскетболистов являются интервальный, повторно переменный, сопряженный, соревновательный, круговая форма тренировки.

Воспитание ловкости. Ловкость – комплексное качество, в котором органически сочетаются проявления высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью. Учитывая специфику проявления ловкости в баскетболе, надо подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы специфике игры. Так для развития ловкости в передвижениях используют упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции – стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач. Для развития ловкости в быстротеменяющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим.

Воспитание гибкости. Основная задача развития гибкости баскетболиста – совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. Следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах в первую очередь. Метод при использовании упражнений на гибкость – повторный.

5.2. Техническая подготовка

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков.

Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы постепенно повышались требования к уровню развития способностей спортсмена, обеспечивающему ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки предполагает знание путей развития игры и планомерное построение многолетнего тренировочного процесса. На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и среда. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом ростом квалификации игрока.

Многолетний тренировочный процесс условно делят на три этапа:

- начальную постановку техники;
- стабилизацию ее и совершенствование;
- достижение высшего спортивного мастерства.

Постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку, рассматривают как фундамент высоких результатов. Этот период подготовки играет решающую роль в дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависят возможности и темпы дальнейшего роста.

Основная задача данного этапа – становление техники, т.е. формирование системы движений в процессе овладения основными закономерностями выполнения приемов игры. Для этого необходимо:

- использовать бег, прыжки, метания в соответствии с требованиями игры;
- овладеть двигательными навыками, необходимыми при выполнении основных приемов;
- соединить изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразных действий баскетболиста;
- научиться применять изученные приемы в игре. Быстрое овладение основными движениями зависит от последовательности постановки педагогических задач.

Вначале спортсмен должен освоить Исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направление и согласованность этих движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде

в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

5.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка баскетболистов предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить главное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами.

В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Баскетболист должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор записей в личном дневнике учебно-тренировочной работы баскетболиста дает возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенности тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы.

Следует периодически поручать баскетболистам самостоятельно составлять тактический план их участия (или участия всей команды) в конкретном состязании. При составлении такого плана спортсмен использует накопленные знания о средствах, формах и способах ведения спортивной борьбы, сведения о том или ином сопернике. После матчей игроки совместно с тренером сопоставляют свои планы с действительным ходом состязания и намечают пути дальнейшего совершенствования тактической подготовки.

В тактической подготовке отчетливо выделяются четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.
3. Формирование у занимающихся умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
4. Развитие способности по ходу матча переключаться одних систем и вариантов командных действий на другие.

Если первые задачи присущи этапу начального овладения тактикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования.

На начальном этапе развитие быстроты сложных реакций, чувства времени, ориентировки, сообразительности надо осуществлять в органической связи с задачами физической технической подготовки. С этой целью в упражнения ввод дополнительные условия и некоторые усложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию, чтобы игроки быстро изменяли или тормозили те или иные действия заранее обусловленным способом;
- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей (по времени и пространству);
- используют более сложные перемещения, когда в зависимости от характера действий партнера баскетболисты производят смену мест и выбирают направление бега;
- применяют пассивное и активное сопротивление условного противника.

Необходимо помнить, что дополнительные условия и усложнения не должны отрицательно влиять на развитие физических качеств или на формирование двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Овладение индивидуальными действиями и совершенствование в них.

В начале основное внимание уделяют индивидуальным действиям в нападении.

Овладение ими проводится в такой последовательности:

1. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место.
2. Использование приемов ловли и передачи мяча.
3. Использование бросков в корзину.
4. Использование ведения и обводки.
5. Использование сочетаний приемов финтов с выбором места на площадке.

Овладение индивидуальными действиями в защите ведется параллельно с изучением индивидуальных действий в нападении, когда тренер сочтет возможным ввести в упражнения активное сопротивление защитника или перейти к игровым упражнениям в учебной игре.

Овладение групповыми действиями и совершенствование в них. Как известно, основу групповых действий в баскетболе составляют типовые способы взаимодействия двух-трех игроков в нападении и защите. Рекомендуется следующая методическая последовательность овладения взаимодействиями в нападении:

1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Взаимодействие трех игроков по типу «треугольник».
3. Заслоны (внешний и внутренний).
4. Наведение на одного партнера.
5. «Тройка».
6. Пересечение.
7. «Малая восьмерка».
8. «Скрестный выход».
9. Заслоны в движении.

10. «Сдвоенный заслон» и «наведение на двух». Методическая последовательность овладения взаимодействиями в защите следующая:

1. Подстраховка.
2. Переключение.
3. Отступление.
4. Проскальзывание.
5. Взаимодействие в численном меньшинстве.
6. Групповой отбор мяча.

Вначале овладение элементарными схемами расположения игроков и их передвижений, присущими указанным способам взаимодействия, проводят в упражнениях на сочетание технических приемов и финтов. Затем используют специальные тактические упражнения, построенные с учетом выполнения занимающимися определенных игровых функций и расстановок на площадке. В заключение игроки овладевают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных тактических комбинаций.

После того как занимающиеся усвоят содержание, последовательность действий и взаимодействий, в упражнениях следует вводить дополнительных защитников. Число участников уравнивается, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивления защитников, которые ограничиваются опекой своих игроков, без подстраховки и переключений. Затем защитникам дается задание оказывать сопротивление нападающим.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух-трех игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игровых упражнениях 2×2 и 3×3 на одной половине поля и в учебных играх. В упражнения нужно вводить дополнительные условия, побуждающие игроков смелее использовать разученные взаимодействия. И если такое взаимодействие завершено результативным броском в кольцо, то нападающей стороне можно засчитывать не два очка, как обычно, а три или четыре, оставлять мяч у атакующих и т.п.

Овладение командными действиями и совершенствование их.

При определении методической последовательности овладения командными действиями нужно руководствоваться следующими правилами. Вначале формируются навыки действий в системе позиционного нападения через центрального и параллельно осваивается стремительное нападение. Затем овладевают действиями в защите. Начинают с системы личной защиты, потом переходят к прессингу на своей половине площадки и, наконец, к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и ее варианты осваивают позднее – после того как занимающиеся научатся опекать игрока противника и взаимодействовать с партнерами.

Овладение тактическими схемами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало – развитие – завершение), постепенно увязывая их в единое целое.

Освоение тактических схем связано со специализацией игровых функций баскетболистов. Нередко стремятся поскорее определить функции игроков, в самые сжатые сроки подготовить, например, из физически развитого, высокорослого, с неплохой прыгучестью игрока центрального, оперирующего у щита. Однако анализ динамики спортивных достижений ведущих баскетболистов на протяжении многих лет показал, что слишком раннее подразделение игроков на защитников, крайних нападающих и центровых значительно суживает перспективы дальнейшего совершенствования.

Каждый занимающийся в течение, по крайней мере, полутора лет тренировки обязан овладеть в равной степени передачами мяча, обводкой правой и левой рукой, бросками в корзину с места и с ходу, со средних и дальних дистанций, а также игрой в защите. Он должен с одинаковым успехом использовать индивидуальные взаимодействия вблизи щитов и в глубине площадки, уметь опекать быстрых противников небольшого роста и высокорослых игроков, цепко защищаться и стремительно контратаковать. И только после того, как занимающийся в достаточной степени овладеет всем этим материалом целесообразно переходить к игровой специализации.

При освоении систем позиционного нападения последовательно изучают:

- начало нападения, связанное с планомерной расстановкой игроков на исходные позиции и переводом мяча в передовую зону;
- развитие нападения, связанное с проведением с ходу типовых взаимодействий двух или трех игроков;
- развитие нападения, связанное с проведением по особому сигналу разученных тактических комбинаций;
- завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки, активной борьбы – за отскок.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с освоением тактических комбинаций, включающих сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении против конкретного варианта той или иной системы защиты.

Овладение тактическими комбинациями – весьма трудоемкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1. Игроки, участвующие в комбинации, располагаются на исходных позициях. Тренер, объяснив ее суть, показывает передвижения и приемы, которые необходимо применять при ее проведении. Игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз, уточняя два-три варианта ее завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки корзины; затем в упражнение вводят одного-двух защитников, которые оказывают активное сопротивление в узловых моментах комбинации.

2. В упражнения включаются пять защитников, которые условно опекают нападающих без подстраховки и переключения.

3. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации.

4. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях, в игре 5 × 5 на одной половине поля. В удобные моменты тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удастся провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение и, повторив комбинацию несколько раз в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и в самой игре на одной половине поля важно давать тактические задания как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

В заключение приведем некоторые правила использования упражнений, помогающие решать основные задачи тактической подготовки баскетболистов. Тренеру необходимо:

1. Объяснять цель и значение каждого нового упражнения; и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть, понятным для игроков.

2. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, правильно, с полной отдачей сил, внимательно.

3. Добиваться, чтобы упражнения для совершенствования тактики по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с таким старанием и отдачей как в состязании.

4. Вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не следует допускать существенных нарушений структуры упражнения.

5. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков.

6. Тщательно продумывать организацию упражнений в занятии, их взаимосвязь.

7. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, понимают и любят; разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу.

8. Не применять излишне сложные упражнения.

9. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения, давать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; научить при анализе тренировки отделять случайные промахи, ошибки, от закономерных недостатков.

10. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания при выполнении упражнений; эмоциональная окраска занятий, небольшие призы лучшим помогают повысить эффективность тренировки.

11. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за временные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выполнять его с полной отдачей пропадает; имеет смысл усложнить условия, например, ввести элемент соревнования; если упражнение не по-

лучается – добавить немного времени, чтобы спортсмен мог добиться успеха, пусть небольшого, частичного.

12. Постоянно вести учет объема и интенсивности выполненных упражнений.

Раздел 6

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Упражнения	Юноши		Девушки	
	Результат	Балл	Результат	Балл
Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	10	10	10	10
	9	9	9	9
	8	8	8	8
	7	7	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
Обводка вокруг (области штрафного) трапеции в обе стороны с броском в корзину (сек.)	11,0	5	12,0	5
	11,1	4	12,1	4
	11,3	3	12,3	3
	11,4	2	12,4	2
	11,5	1	12,5	1
Упражнение в передачах (передача и ловля на быстроту двумя руками от груди за 30 сек., дистанция 2–3 м (количество передач))	26	10	24	10
	25	9	23	9
	24	8	22	8
	23	7	21	7
	22	6	20	6
	21	5	19	5
	20	4	18	4
	19	3	17	3
	18	2	16	2
17	1	15	1	
Челночный бег 3×10	7,2	10	8,4	10
	7,3	9	8,5	9
	7,6	8	8,7	8
	7,7	7	9,3	7
	7,8	6	9,4	6
	7,9	5	9,5	5
	8,0	4	9,6	4
	8,1	3	9,7	3
	8,2	2	9,8	2
	8,3	1	9,9	1
Броски с точек (10 бросков с расстояния 3 м до кольца), количество попаданий	10	10	10	10
	9	9	9	9
	8	8	8	8
	7	7	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1

Основные термины и понятия

Баскетбольный мяч – мяч для игры в баскетбол. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567–650 г, окружность – 750–780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд – «размер 6», в матчах по мини-баскетболу – «размер 5».

Баскетбольная площадка – это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.

Блокшот (англ. blocked shot – заблокированный бросок) – баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.

Быстрый прорыв – быстрая атака при численном превосходстве игроков нападающей команды.

Ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке.

Дабл-дабл (англ. Double-double) – результативность баскетболистов в двух показателях более десяти очков. Например: 15 передач, 12 блокшотов.

Дри́блинг (англ. Dribble – «вести мяч») – в ряде видов спорта манёвр с мячом.

Заслон – допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновения, препятствует выходу противника в желаемую позицию, двойной заслон – заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

Зонная защита – опека игроков нападающей команды только в своей зоны.

Ква́друпл-дабл (англ. Quadruple-double, дословно четверной двойной или четверной дубль) – баскетбольный термин, означающий набор игроком в течение 1 матча двузначного количества пунктов одновременно в 4 статистических показателях. В качестве показателей могут выступать очки, перехваты, блокшоты, результативные передачи и подборы.

Личная защита – индивидуальная опека каждого игрока нападающей команды.

Мертвый мяч – мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет брошен в корзину, и до того, как будет введен в игру противником при спорном мяче; после назначения персонального замечания, после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительном времени.

Нападающий – игрок, который начинает атаку из-за шестиметровой зоны.

Очки (англ. point) – в баскетболе используются для определения победителя в игре. За штрафной бросок команде начисляется 1-очко, за попадание из-за 6-метровой дуги – 3 очка (3-очковый бросок), все остальные броски оцениваются в 2 очка (2-очковый бросок).

Передача мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Основ-

ные способы передач: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.

Перехват (англ. steal) – в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки.

Персональный фол – фол Игроку вследствие контакта с Игроком команды соперников, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым. Игрок не должен блокировать соперника, держать, толкать, сталкиваться с ним, ставить подножку, препятствовать его перемещению, выставляя руку, плечо, колено, бедро или ступню ноги.

Подбор (англ. rebound) – важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х или 3-х очкового броска.

Потеря (англ. turnover) в баскетболе обычно совершается, когда игрок, владеющий мячом, утрачивает над ним контроль, и мяч переходит к защищающейся команде.

Прессинг – активная защита, характеризующаяся противодействием всем нападающим по всей площадке.

Пробежка – нарушение правил, заключающееся в совершении более двух шагов с мячом в руках, без дриблинга.

Разыгрывающий – игрок, который выводит мяч и организует атаку команды.

Слэм-данк (англ. Slam dunk; тж. dunk, jam, stuff, flush, throw down) – вид броска в баскетболе (а также стритболе и слэмболе), при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз.

Тайм-аут – минутный перерыв.

Трехочковая линия – зоной трехочковых бросков с игры является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной трехочковой линией – полукруг радиусом 6,75 м (с 1-го октября 2010 г.), проведенный до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.

Трипл-дабл (англ. triple-double, дословно тройной двойной или тройной дубль) – баскетбольный термин, означающий набор игроком в одном матче в трёх статистических показателях не менее 10 пунктов (т.е. двузначного числа). В качестве показателей могут выступать очки, перехваты, блокшоты, результативные передачи и подборы.

Финт – обманное движение.

Фол последней надежды – в спорте: умышленное нарушение, направленное на срыв явно результативной атаки. В баскетболе фол последней надежды определяется как нарушение правил игроком, останавливающим быстрый прорыв.

Центральная линия проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Центральный круг размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности.

Центровой – высокий игрок, играющий в нападении под кольцом.

Штрафной бросок – назначается за ошибку /фол/, совершенную игроком другой команды. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы ее дальний край располагался на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, а ее середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

ВОЛЕЙБОЛ



ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и рабочие, мужчины и женщины.

Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Волейбол – олимпийский вид спорта, уровень его развития постоянно повышается. В современном волейболе весьма заметны тенденции к острокомбинационному нападению по всей длине сетки с прострельных и укороченных передач, из глубины площадки, в каждой команде обязательно есть игроки, выполняющие подачу в прыжке.

Волейбол введен в программу физического воспитания в школах, техникумах, высших учебных заведениях. В ВУЗ РАНХиГС в системе физического воспитания волейбол занимает определенное место.

Он входит в программу студенческой спартакиады, проводится Кубок среди женских и мужских команд факультетов. Преподаватели, научные работники и сотрудники университета участвуют в спартакиаде высших учебных заведений. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Формирование двигательных навыков и техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств. Освоение приемов игры в волейбол происходит успешнее при направленном развитии специфичных для него качеств.

Раздел 1

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О СУЩНОСТИ ИГРЫ, КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии игры, чтобы показать её многогранность.

Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9×9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2–2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредотачивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях.

Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок в игре зависят от таких факторов, как уровень технико-тактического мастерства, силы соперничающих команд, количество партий и счет в каждой из них (например, счет может быть 22:24 в пользу одной из команд). Кроме того, при участии в многодневных турнирах нагрузка от предшествующих соревнований постепенно суммируется и наслаивается у игроков, что сказывается в последующих встречах. Оценка спортивного результата в волейболе также имеет своеобразный характер и отличается от других спортивных игр.

Таким образом, даже визуальные наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов говорят о ее своеобразии и отличительных особенностях.

Правильно построенный учебно-воспитательный процесс, педагогический и врачебный контроль, применение методов нравственного воспитания не замедлят сказаться на улучшении здоровья и учебы, выработке гигиенических привычек и навыков, режима дня.

История возникновения волейбола

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 г., когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 г. начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 г. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90 × 20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3–6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды – 5 человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 г. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 г.

В 1925 г. по инициативе секции игр в Москве создается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 г. проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

В 1928 г. в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу I Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 г. разыгрывается первенство Москвы, в 1944 г. первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 г. вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая ор-

ганизация игры и принесла команде титул чемпионата СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

Прошедшие в 1946–1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 г. советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948 г.) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.

В 1949 г. мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 г. первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.

Включение в 1964 г. волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.

Развитие волейбола в России

Весной 1932 г. при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола. В 1933-м во время сессии ЦИК на сцене Большого театра перед руководителями правящей партии и правительства СССР был сыгран показательный матч между сборными Москвы и Днепрпетровска. А уже через год регулярно проводятся первенства Советского Союза, официально называвшегося «Всесоюзным волейбольным праздником». Став лидерами отечественного волейбола, спортсмены Москвы удостоились чести представлять его на международной арене, когда гостями и соперниками в 1935 г. были афганские спортсмены. Несмотря на то, что игры проводились по азиатским правилам, советские волейболисты одержали убедительную победу – 2:0 (22:1, 22:2).

Соревнования на первенство СССР проводились исключительно на открытых площадках чаще всего после футбольных матчей по соседству со стадионами, а крупнейшие соревнования, такие как чемпионат мира 1952 г. – на тех же стадионах при переполненных трибунах.

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 г. Президент федерации – Николай Патрушев. Мужская сборная России – победитель Кубка мира – 1999 и Мировой лиги-2002. Женская команда побеждала на чемпионате мира – 2006, чемпионатах Европы (1993, 1997, 1999, 2001), Гран-при (1997, 1999, 2002), Всемирном Кубке чемпионов – 1997.

Выдающиеся волейболисты

Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевал Карч Кирай (США) – 2 золотых медали в классическом волейболе и одну в пляжном. Среди женщин это советская волейболистка Инна Рыскаль (СССР), которая на 4-х олимпиадах 1964–1976 завоевала 2 золотых и 2 серебряные медали. Среди них:

Георгий Мондзолевский (СССР);

Людмила Булдакова (СССР);

Вячеслав Зайцев (СССР);
Андреа Джани (Италия);
Жиба (Жилберто Годой Фильо) (Бразилия);
Екатерина Гамова (Россия).

РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА

Пляжный волейбол

Существует также еще одна разновидность игры – бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в двадцатые – тридцатые годы играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич-волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце XX века бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта.

Мини-волейбол

Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6 × 4,5 (6 × 6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210–230 граммов, окружность: 61–63 см. Игра в партии идет до 15 очков.

Пионербол

Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу

Раздел 2

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ РАЗДЕЛА «ВОЛЕЙБОЛ»

Подготовка волейболистов включает в себя всю совокупность мероприятий по обеспечению достижения волейболистами наивысших спортивных результатов, с одной стороны, и массового охвата систематическими занятиями как можно большего числа детей и взрослых – с другой. Нельзя подготовку волейболистов отождествлять с тренировкой волейболистов, которая входит составной частью в подготовку наряду с другими.

Массовые занятия волейболом с охватом широких слоев населения осуществляются в процессе обязательных учебных занятий в образовательных учреждениях; при прохождении службы в рядах Вооруженных Сил; в процессе самостоятельных форм

физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по производственному принципу и по месту жительства; на платных хозрасчетных условиях.

Цель массовых форм занятий волейболом – максимально содействовать решению задач физического воспитания, вовлекать в занятия физической культурой и спортом широкие слои населения нашей страны, воспитывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями и способствовать внедрению здорового образа жизни.

Раздел 3

ТЕХНИКА (ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) ВОЛЕЙБОЛА

Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьей и непосредственно влияет на результат.

По целевому признаку организации действий технику игры делят на два раздела – техника нападения и техника защиты. Каждый раздел состоит из двух групп: техника перемещений, техника владения мячом и техника противодействий. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения.

При выполнении технических приемов волейбола выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Они определяют двигательный состав каждого приема.

В *подготовительной фазе* действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В *основной (рабочей) фазе* действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В *заключительной фазе* выполнение технического приема завершается, игрок переходит к новым действиям.

3.1. Техника игры в защите

ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Задачей таких стоек является приобретение максимальной готовности к перемещению. Выделяют три типа стартовых стоек:

устойчивая — одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед (рис. 1);

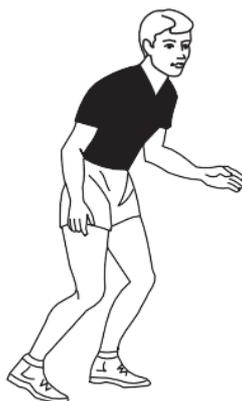


Рис. 1. Стартовая устойчивая стойка

основная — обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны, на расстоянии 20–30 см друг от друга, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, согнутые руки вынесены вперед;

неустойчивая — игрок стоит на полной ступне или на носках, вес тела приходится на переднюю треть стопы, ноги согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки вынесены вперед.

Одни игроки, приняв определенную стойку, стоят неподвижно, другие двигаются на месте переступанием или поскоками. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими. Перемещаться по площадке можно ходьбой, бегом и скачком.

Ходьба. Игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов

Бег. Для него характерны стартовые ускорения, резкие изменения направления и остановки. Бег осуществляют тем же пригибным шагом. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчиваться стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки или резко менять направление.

Скачок. Широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Техника владения мячом

Подачи. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок в *подготовительной фазе* принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого – это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи – *подбрасывание мяча*.

Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнить плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при котором правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади – несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В *основной фазе* игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку, маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед-вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены.

В *заключительной фазе* наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх – в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (рис. 2).

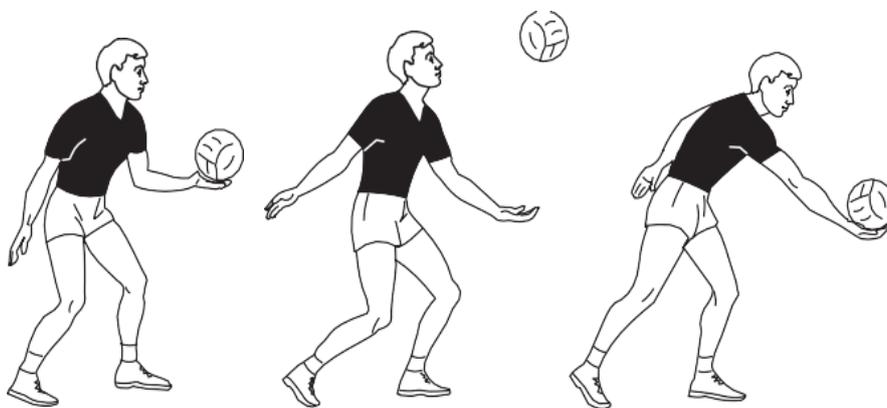


Рис. 2. Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45° . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой руки сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса (рис. 3).

Удар по мячу наносят напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя в таком положении.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м.



Рис. 3. Нижняя боковая подача

Замах выполняют вверх-назад, поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо – предплечье) не должен быть меньше 90° .

Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (рис. 4).

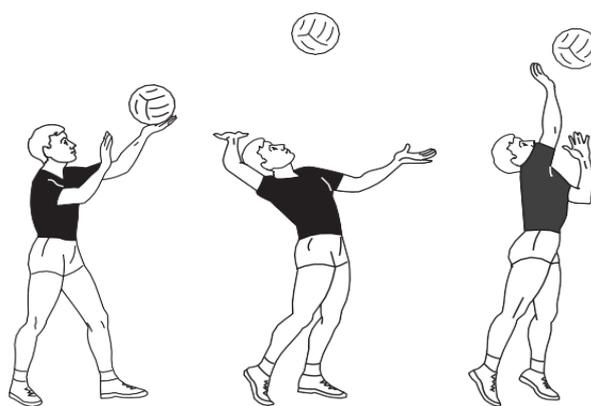


Рис. 4. Верхняя прямая подача

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую руку махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в

том же положении. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80°) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед-вверх (рис. 5).



Рис. 5. Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3–5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3–5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ударе или «укоротится» – при ударе с тормозящим эффектом).

Передачи. Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- прием мяча; цель – в любом случае оставить его в игре;
- передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху).

Передача мяча двумя руками сверху. В подготовительной фазе волейболист наблюдает за приближающимся мячом, находясь в стартовой, устойчивой стойке. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение в *основной фазе* начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги, относительно медленно – руки. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти проносятся. После вылета мяча ноги и руки в *заключительной фазе* продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 6).

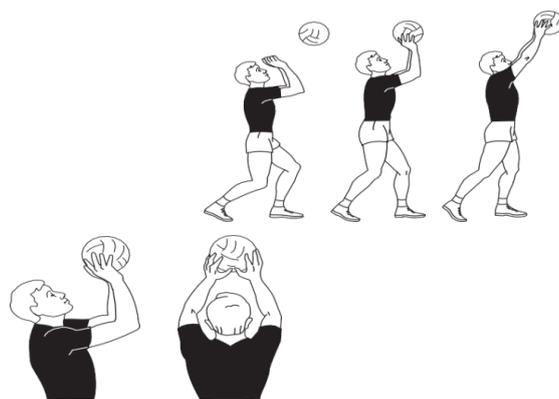


Рис. 6. Передача двумя руками сверху

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

3.2. Техника игры в нападении

Нападающий удар. Выделяют два способа (прямой и боковой).

Прямой нападающий удар. При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости (рис. 7). Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. *Подготовительная фаза* включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и максимального ее использования для прыжка. Длина разбега – 2–4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий), (обычно правую) ногу выносят вытянутой вперед, и она находится в положении разгибания. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

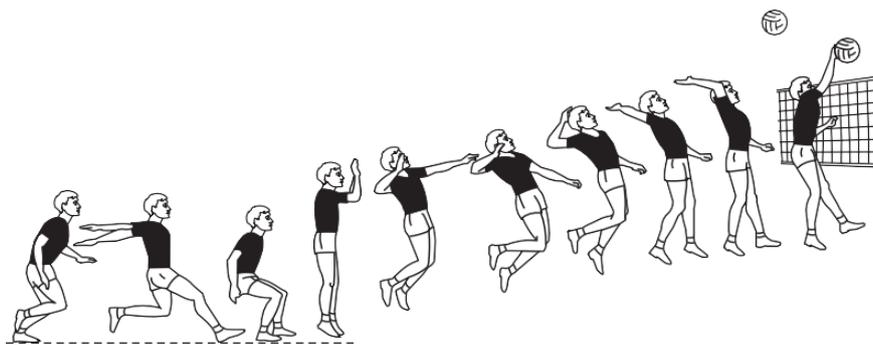


Рис. 7. Прямой нападающий удар

Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно.

Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки по дуге сзади-вниз-вперед.

Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах.

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед, – это фаза взлета.

Одновременно с взлетом правой рукой делают замах вверх-назад. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия и замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» – прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.

В основной фазе ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу.

Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сбоку (угол наклона руки примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо дальше проводят вперед, руку продвигают с мячом вперед-вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

После выполнения удара в заключительной фазе игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Боковой нападающий удар. В современной игре боковые нападающие удары сравнительно редки.

Разбег принципиально не отличается от разбега при прямом нападающем ударе, только выполняется под более острым углом к сетке, а иногда параллельно ей. Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче: руку отводят вниз в сторону бьющей руки. Ударное движение выполняют аналогично движению при верхней боковой подаче. Оно начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед правого плеча и махового движения правой рукой снизу-сзади-вверх-сбоку. Далее поворот тела, движение плеча и руки вперед-вниз продолжают по инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги (рис. 8).

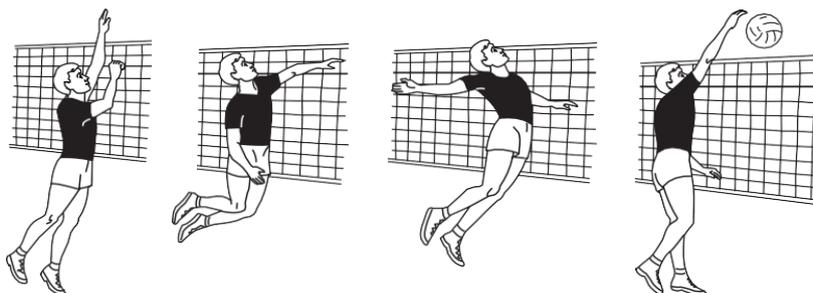


Рис. 8. Боковой нападающий удар

Техника перемещений

Техника перемещений в защите аналогична перемещениям в нападении.

Техника противодействий

Прием мяча. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Прием мяча сверху двумя руками. В *подготовительной фазе* после перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. При выносе рук кисти примерно на уровне лица. Пальцы рук напряжены. В *основной фазе* в ударном движении сохраняется общая структура, как при передаче мяча двумя руками сверху для нападающего удара, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Сопровождающее движение минимально.

В *заключительной фазе* продолжение движения рук и ног до полного выпрямления во всех суставах.

Такой прием можно выполнить на месте, после перемещения и в падении на спину и бедро-спину, когда мяч летит низко прямо на игрока или в стороне от него.

Прием мяча двумя руками снизу. Это основной способ приема мяча в современной игре.

В *подготовительной фазе* игрок перемещается к месту встречи с мячом шагом, скачком. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Руки лучше располагать перпендикулярно к траектории полета мяча (рис. 9).

В *рабочей фазе* при приближении мяча движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создает для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом очень мало, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед. В *заключительной фазе* волейболист принимает исходное положение для дальнейших действий.

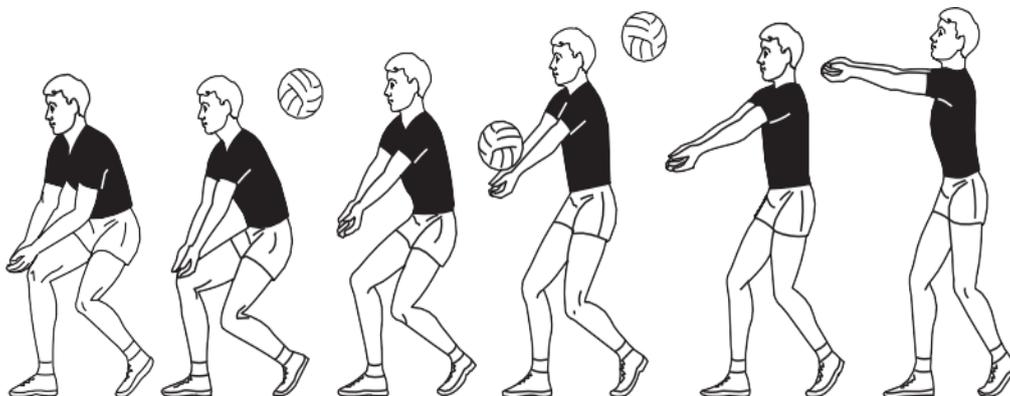


Рис. 9. Прием мяча двумя руками снизу

Прием мяча снизу одной рукой. Таким образом принимают летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно уда-

рять кулаком или ладонью. Прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

Блок. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения.

В *подготовительной фазе* игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2–3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару).

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти (рис. 10).

В *основной фазе* движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях.

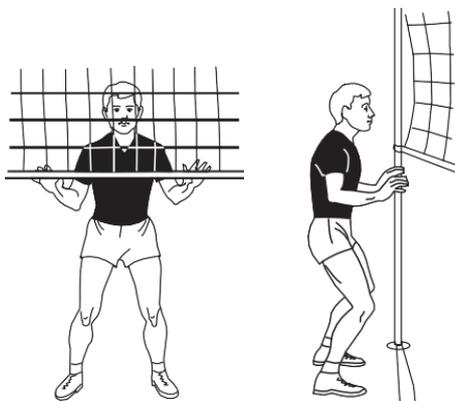


Рис. 10. Блок

Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони рук параллельны сетке. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника.

В *заключительной фазе* после завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Раздел 4

ТАКТИКА (ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) ВОЛЕЙБОЛА

Основные положения

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику *нападения* и тактику *защиты*. В зависимости от принципа организации различают следующие *группы* действий игроков: индивидуальные, групповые и командные (схема 3). Каждая группа действий подразделяется на два вида: действия игроков без мяча и действия с мячом.

Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

4.1. Тактика игры в нападении

Специфика игры позволяет условно разделить нападение и защиту, хотя они тесно связаны между собой. Каждый прием защиты является контратакующим действием (например, блокирование) или подготовкой атаки и контратаки (прием подачи, нападающих ударов). Главная цель нападающих действий – в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или игрок команды противника допустил техническую ошибку. Активными атакующими действиями команда овладевает инициативой в игре, заставляет противника принять выгодный ей план и имеет моральное превосходство.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ

Индивидуальные действия игрока являются частным проявлением командных действий, они предполагают следующие *тактические действия*:

- а) при выборе места;
- б) при подаче;
- в) при передаче;
- г) при нападающем ударе.

В действия нападения входит выполнение следующих технических приемов с определенной тактической направленностью: подачи, передачи мяча сверху (снизу) двумя руками после его приема от подачи или нападающего удара соперника – первая передача; передача сверху двумя руками для выполнения нападающего удара – вторая передача; нападающий удар как завершение нападающих действий

ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА

Выбор места для вторых передач осуществляется:

- перемещением передающего игрока передней линии в зону нападения для выбора лучшей позиции;
- нацеленным выходом игрока задней линии из-за игрока передней линии; его используют только при приеме подач;
- выходом игрока задней линии из зоны; его используют как при приеме подач, так и в ходе игры – в доигровках;
- выходом-перехватом; к этому дублирующему виду выхода прибегают в момент, когда мяч при неточном приеме направлен в противоположную сторону от предполагаемого места передачи данного передающего игрока.

Действия игрока без мяча при выборе места для нападающего удара определяются такими положениями: начальное положение, занятие исходной позиции, предварительное смещение или перемещение и выход на удар.

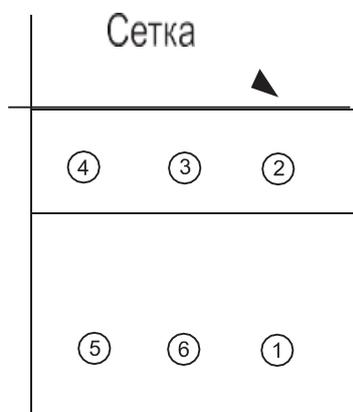


Рис. 11. Схема зон ответственности игроков на игровой площадке (цифрами обозначены зоны)

Для эффективной организации тактических действий необходимо знать зоны ответственности игроков на площадке (рис. 11).

При выборе начальной позиции каждый игрок занимает наиболее удобное для себя место (например, в зоне 4 – за трехметровой линией или перед ней у боковой линии в поле) в зависимости от задуманной тактической комбинации, обычно предварительно перемещается несколько назад и влево.

Выход на удар идет в трех направлениях: прямо к середине сетки в зону 3, между зонами 3 и 4 или на край сетки, примерно в 0,5–1,0 м от ограничителя (антенны). Не исключено перемещение для удара и в зону 2.

В зоне 2 игрок занимает положение несколько дальше от боковой линии и смещается немного назад. Направление выхода на удар также в зону 3, между зонами 3 и 2 и на край сетки. Возможно перемещение для удара и в зону 4.

В зоне 3 нападающий игрок может быть:

- за трехметровой линией нападения на одинаковом расстоянии от боковых линий;
- за трехметровой линией несколько правее середины;
- за трехметровой линией несколько левее середины; в районе зоны 3 в 1–2 м от сетки.

Встречаются и такие положения, когда игрок зоны 3 заведомо должен выходить на удар в зону 4 или в зону 2. Тогда он располагается у трехметровой линии далеко влево от середины площадки, примерно в 1,5 м от боковой линии или соответственно вправо.

При нападении в зоне 3 игроки выходят на удар под незначительным углом к сетке. Если же игрок будет выполнять удар сзади передающего с выходом в зону 2 или 4, то предварительное перемещение для более удобного выхода на удар он осуществит по «петле» – назад-в сторону-вперед-вправо или влево.

Если игрок занял исходную позицию в «полуоттяжке», в 1–2 м от сетки, то в момент подачи он предварительно перемещается немного назад.

ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ

К действиям игрока с мячом относятся выбор способа приема нападения, своевременное и эффективное его применение.

Игрок может угрожать противнику и оказывать на него психологическое воздействие сменой способа подачи, нарушать стройную систему защиты разнообразными ударами на точность, сильными, тихими, обманными и т.п., а также вводить его в заблуждение сменой скорости и направления вторых передач на удар.

Тактически разумное выполнение подач может затруднить сопернику их прием, нарушить организацию его нападающих действий. Иногда подача сразу приносит команде очко. Это достигается точностью, силой и разнообразием таких подач, как верхняя прямая и верхняя боковая на силу, верхняя прямая на точность или нацеленная, планирующая подача и подача «свечой».

Тактика подач строится с учетом особенностей игры команды противника. Разберем несколько конкретных примеров.

Пример 1. В команде противника игрок задней линии выходит к сетке для второй передачи. Целесообразно направлять подачу в зону выходящего игрока или в зону игрока передней линии, из-за которого выбегает выходящий игрок.

Пример 2. При приеме сильных боковых или прямых подач игроки располагаются несколько дальше, чем при обычной расстановке. В этих случаях разумно чередовать сильные боковые подачи на заднюю линию с точными прямыми в зону нападения.

Пример 3. Противник играет в нападении с первых передач и откидок. Необходимо затруднить ему выполнение первой передачи – подавать сильные или точные подачи к лицевой линии.

Пример 4. В команде противника есть игрок, хуже других владеющий приемом подачи. Надо постоянно направлять подачи в его зону.

Пример 5. Если команда пользуется в основном приемом подач снизу, то чаще надо применять нацеленную подачу с отлогой траекторией полета мяча, на уровне груди игроков задней линии противника; если же принимает сверху, то целесообразнее планирующая подача или подача на силу.

При различных вариантах расстановки противника на приеме подачи, особенно когда игроки смещаются или перемещаются в другие зоны, выгодно применять подачи на точность, главным образом на нападающих или в район игрока, выполняющего вторую передачу.

Грамотное выполнение передач возможно только при правильной оценке игровой обстановки. А это зависит от уровня тактического мышления игрока: его сообразительности, находчивости и знания возможностей нападающих в данный момент игры, умения принимать решения. Главное требование к передающему игроку – не только уметь выполнить передачу просто в зону, но и стремиться каждый раз разыграть мяч в комбинации.

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже – при приеме подач, если подачи несложные. Передачи направляют в любую зону: 4, 2 и 3.

Откидка. Цель откидки – выведение нападающих на удар без блока, против одного блока или неорганизованного блока, а так же создание условий для внезапного нападения. Откидкой достигают результата в том случае, если имитация удара выполнена убедительно и передача сделана только в последний момент.

Индивидуальные тактические действия – это передачи мяча с отвлекающими движениями или скрытые передачи. Всеми предварительными действиями игрок должен показать, что передача будет направлена в определенную зону, а в последний момент посылать мяч в противоположную назад через голову, в сторону или дать противнику понять, что передача будет направлена ближайшему партнеру, а самому внезапно выполнить длинную передачу на край сетки и т.п.

При выполнении нападающих ударов индивидуальная тактика важна в те моменты, когда нападающий остается в единоборстве с блокирующими или когда ему приходится выбирать средства и способы для завершения действий.

Главными в выборе решения и его выполнения являются техническое мастерство игрока, его умение мгновенно оценивать все действия игроков своей команды и команды соперника, периферическое зрение. Важно также умение игрока обходить блок противника, когда блокирующие закрывают определенную зону площадки или направление предполагаемого удара, а нападающий выполняет удар в другую зону.

В таких случаях обычно пользуются различными ударами с переводом и косыми ударами.

Для того чтобы дезорганизовать оборону противника первой линии (блокирование), второй (страховка) и третьей (защита на задней линии), нападающие используют сочетание сильных ударов с тихими и обманными, удары с близких и дальних от сетки передач с ударами на точность.

Необходимо уметь пользоваться ударами по блоку так, чтобы мяч резко отлетал за пределы площадки, применять удары выше рук блокирующих игроков, внезапно

изменять направление удара в связи с действиями одного из защитников при выборе места, проводить удары с замахом двумя руками и последующим ударом правой или левой рукой.

Каждый нападающий должен стремиться применять удары с различных передач – высоких, средних, низких, вертикальных, полупрострельных, прострельных и прочих; умело пользоваться таким тактическим приемом, как имитация передачи в прыжке с внезапно последовавшим ударом

Групповые тактические действия в нападении

Представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой. Принятое деление команды в момент расстановки на игроков *передней и задней линий* выражается во взаимодействии игроков *внутри линий и между линиями*. Их действия определяются не только количеством касаний мяча (тремя, разрешаемыми правилами, или двумя по тактическим соображениям, не считая блокирования), но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар.

Четыре способа групповых тактических взаимодействий в нападении:

- а) между игроками передней линии;
- б) между игроками задней и передней линии;
- в) между игроками передней и задней линии;
- г) между игроками передней линии.

Их взаимодействия заключаются в следующем:

- спортсмен, принимавший мяч (подачу или удар), направляет его игроку передней линии, который будет выполнять вторую передачу нападающему, – это взаимодействие принимающего мяч с передающим игроком передней линии;
- любой игрок направляет принятый мяч на переднюю линию в зону нападения для второй передачи, которую будет выполнять выходящий игрок задней линии, – это взаимодействие принимающего игрока с выходящим игроком задней линии;
- игрок, передающий мяч на удар, взаимодействует с нападающим игроком и наоборот; в этом случае нападающий удар можно выполнить со второй или первой передачи;
- нападающие игроки взаимодействуют друг с другом при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Все групповые взаимодействия игроков реализуются в определенных тактических комбинациях: заранее разученных и согласованных действиях, которые выполняют при приеме подач и в ходе игры.

Разберем несколько простейших вариантов.

Пример 1. Один из игроков левой половины площадки (зоны 4, 5 или 6, если он становится левее игрока зоны 3) направил передачу игроку зоны 3, который стоит около сетки. Игрок зоны 3 посылает мяч для нападающего удара игроку зоны 4 или передает назад через голову игроку зоны 2.

Пример 2. Один из игроков правой половины площадки (зоны 2, 1 или 6) направил передачу игроку зоны 3, который передал мяч для удара игроку зоны 2 или назад через голову игроку зоны 4.

Пример 3. Один из игроков направил мяч в зону 2 (4), игрок которой стоит около сетки, выполняет передачу для удара игроку зоны 3, 4 (2).

Пример 4. Один из игроков команды направляет первую передачу партнеру зоны 2 (4), но ближе к зоне 3. Игрок зоны 2 (4) передает мяч для удара назад через голову нападающему зоны 3, который забегает сзади него и выполняет удар (рис. 12).

Принципиальная схема построения какой-либо тактической комбинации одинакова.

Для второй передачи на удар выходит игрок зоны 1 (6, 5). Каждый нападающий играет в своей зоне (4, 3, 2). Отличие характера комбинаций заключается в разнообразии передач на удар, в направлении и темпе движения нападающих. Игра может идти с высоких и средних передач, с широкой раскидкой по всей длине сетки (нападают с краев), в зоне 3 при низких передачах или на взлете мяча, с вертикальных или полупрострельных и прострельных передач, с передач мяча назад через голову и т.п.

Для второй передачи на удар выходит игрок зоны 1 (6, 5). Нападающие играют в своей зоне, в зоне партнера и со скрестным перемещением игроков. Некоторые из этих комбинаций называются «крест», «волна», «эшелон», «зона», «возврат», «прострел» и т.п.

В любых тактических комбинациях для завершения атаки создают условия одному из игроков. Поэтому игроков подразделяют на непосредственно участвующих в розыгрыше мяча и способствующих этому.

Например, для передачи выходит игрок зоны 1 или 6. Нападающий зоны 3 быстро перемещается и прыгает на удар по взлетающему мячу, игрок зоны 2 также быстро продвигается в его зону, но несколько позже, пересекая путь игрока зоны 3, и прыгает левее него. Игрок зоны 4 атакует с полупрострельной или прострельной (скоростной) передачи на краю сетки. Такая атака носит название «крест» (подразумевается скрестное передвижение нападающих игроков – рис. 13). Комбинации «волна», «эшелон», или их еще называют «комбинации при ударе с заслоном», выполняют соответственно вдоль сетки и в глубину площадки.

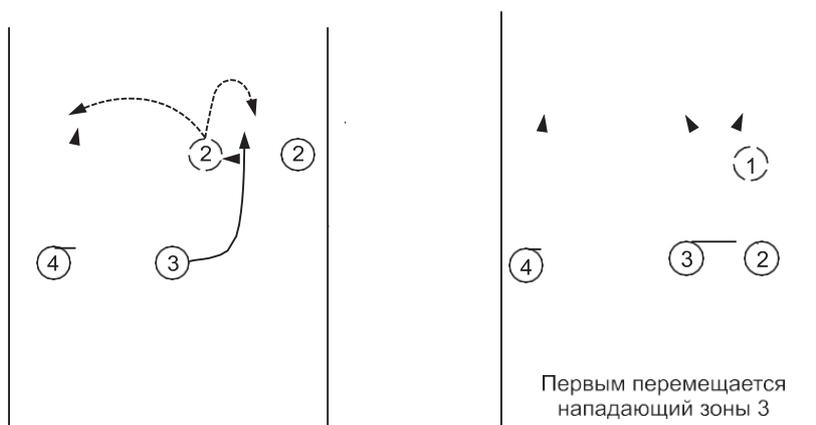


Рис. 13. Командные тактические действия в нападении

Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и четкого взаимодействия звеньев, но и от единства и слаженности всей команды.

Выделяют три варианта командной игры в нападении:

- со второй передачи игрока передней линии;
- со второй передачи выходящего к сетке игрока задней линии;
- с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).

Если нападение ведется со второй передачи игрока передней линии, вариант начальной расстановки и дальнейшего развития атаки определяется в зависимости от того, из какой зоны выполняется передача на удар.

Здесь также возможны варианты комбинаций. Например, игрок, выполняющий вторую передачу, находится в зоне 2. Игроки зоны 4 и 3 играют в нападении. Мяч первым касанием направляют в зону 2. Нападающий зоны 3 резко выходит на удар с низкой передачи в своей зоне. Готовясь передать мяч, игрок видит, что удар будет встречен групповым блокированием. Тогда в последний момент он направляет скоростную передачу (полупрострельную или прострельную) нападающему зоны 4, который и заканчивает комбинацию.

Если игра ведется с первой передачи и с откидки, варианты нападения определяются направлением первой передачи на удар. Этот способ ведения игры применяют редко, только в благоприятных условиях, когда по ходу игры мяч просто перешел со стороны противника или когда в начале его розыгрыша противник применил простую подачу.

Нападение с первой передачи и с откидки игрока передней линии – самый агрессивный способ, но применяется он гораздо реже остальных, так как не всегда сразу представляется возможность для передачи на удар. Поэтому необходимо поддерживать стремление игроков провести такой удар, едва появились малейшие условия для этого. Передача не должна быть высокой. Если мяч направлен на удар в зону 4 или 2, то он должен пройти в полутора метрах от боковой линии и не очень близко к сетке, ибо в противном случае также трудно выполнить удар или откидку.

Угрозу нападения с первой передачи необходимо создавать поочередно в разных зонах (4, 2 и 3). Нападающие удары выполняют и с обычного разбега, и с укороченного. Наиболее эффективны удары с шага или с места без поворота и с поворотом. Их чередуют с ударами с откидок.

Иногда возможны и две откидки подряд: нападающий имитирует удар по встречному мячу (переходящему) и откидывает его партнеру, а тот делает откидку другому нападающему. Откидку выполняют из всех зон во всех направлениях, на любое расстояние, на разной высоте и с различной скоростью.

Разберем некоторые ситуации, возникающие при этом способе игры.

Пример 1. Момент доигровки. Мяч переходит через сетку к игроку зоны 2. Нападающий зоны 3 успел отойти от сетки. Игрок зоны 2 сразу передает ему мяч на удар (резко и невысоко). Тот прыгает, замахивается, но замечает, что противник готов к блоку. Тогда в последний момент он откидывает мяч назад через голову нападающему зоны 4, который и завершает комбинацию.

Пример 2. Прием несложной подачи. Один из нападающих (или связующих) игроков стоит в метре от сетки в зоне 3 как будто для передачи. Мяч направляют в его зону немного выше сетки (около метра). Игрок имитирует передачу в прыжке и внезапно наносит удар по мячу.

При системе игры со второй передачи выходящего игрока задней линии варианты начальной расстановки и дальнейшего развития атаки зависят от зоны, из которой выходит игрок и в которую направляется мяч для передачи. Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии – самая результативная, поскольку три игрока у сетки постоянно угрожают противнику. Она позволяет применять наиболее острые, сложные и интересные тактические комбинации.

Наибольшей результативности добиваются в том случае, когда нападающие владеют не только ударами с различных передач и не только в своих зонах, но и со скрестным перемещением. Связующий игрок должен уметь разыгрывать мяч, учитывая действия противника.

Остановимся на некоторых тактических примерах этой системы.

Пример 1. Мяч принят в зоне и направлен в зону 3, куда вышел игрок зоны 6. Нападающие зон 4 и 2 резко выходят к середине сетки, чтобы выполнить удар с низкой передачи. Противник организует там групповой блок. Пасующий игрок передает мяч в зону 4, откуда нападающий зоны 3 выполняет удар (рис. 14).

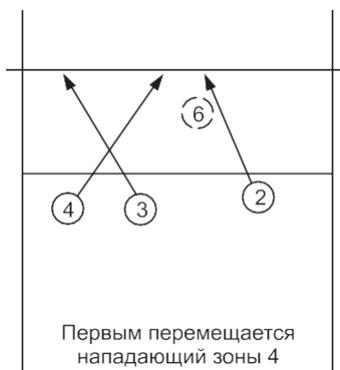


Рис. 14

Пример 2. Мяч направлен в зону 2, куда для второй передачи вышел игрок зоны 1. Нападающий зоны 2 резко выходит на удар с низкой передачи в зону 8, игрок которой до последнего момента не обнаруживает своих намерений. В зоне 4 угрожает еще один нападающий. Передающий игрок вначале дает понять противнику, что будет выполнять низкую передачу около себя, затем имитирует, что передача будет длинной, на край сетки в зону 4. Неожиданно он направляет мяч в зону 3, за спину нападающего зоны 3, который выходил на удар с низкой передачи – «эшелон» (рис. 15).

Пример 3. Атака развивается так же, как в предыдущем варианте, но в последний момент нападающий зоны 3 перемещается в зону 2, чтобы выполнить удар (комбинация «крест»), а передающий резко направляет мяч на край сетки в зону 4 (рис. 16).

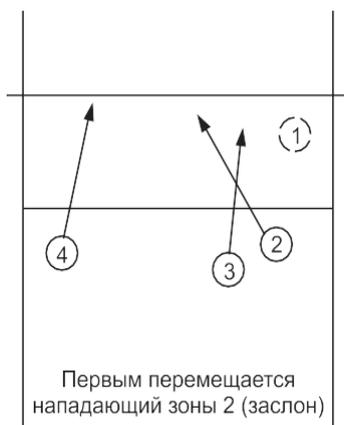


Рис. 15

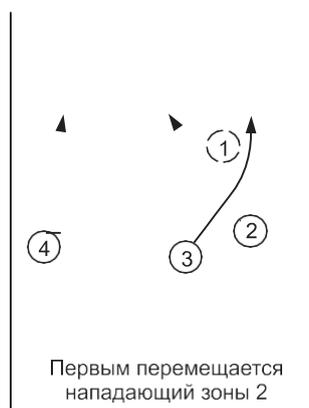


Рис. 16

4.2. Тактика игры в защите

Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Главное – не дать мячу упасть на свою половину площадки и не допустить технической ошибки.

При защите команда решает такие задачи:

- не дать противнику выиграть очко подачей;
- мешать сопернику выполнять нападающий удар;

- не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;

- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите расстраивать атаки противника.

Активные защитные действия команды нарушают результативность нападения противника.

Общую схему организации защитных действий намечают заранее и строят в зависимости от подготовленности игроков команды и особенности тактики соперника.

Игра в защите, как и в нападении, состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные тактические действия в защите

Индивидуальные действия игрока в защите предполагают подготовку, *выбор места* дальнейших действий и *непосредственные действия с мячом*.

К таким действиям относятся:

- выбор места для приема подач (его можно отнести и к тактике нападения как первую передачу);

- для блокирования;

- для приема нападающих ударов, включая страховку.

ДЕЙСТВИЯ БЕЗ МЯЧА

Выбор места для приема подач. Игрок в первую очередь занимает наиболее удобную позицию, учитывая общую схему построения. Она не должна сковывать действия рядом стоящих игроков. Игрок должен предугадать направление и возможную траекторию полета мяча, чтобы сориентироваться в дальнейших действиях, связанных с перемещением для приема мяча.

При выборе места для приема подачи необходимо помнить об условной зоне своих действий, но в то же время действовать нестандартно. Например, противник применял подачи в район, находящийся в 3–5 м от сетки. Игрок зоны 5 при приеме подачи соответственно находился примерно в 5 м от нее. Если противник перешел для подачи к лицевой линии, тогда игрок зоны 5 должен соответственно переместиться назад и занять позицию в 7–8 м от сетки

Выбор места для блокирования

Эти действия определяются:

- начальным положением в зоне против опекаемого нападающего соперника;

- дальнейшим выбором места в связи с определением вариантов тактических комбинаций игры противника;

- зоной, в которую направлена первая передача;

- зоной, в которую направлена передача на удар;

- нахождением нападающего противника в зоне и возможным его перемещением;

- траекторией передачи мяча и возможной точкой удара;

- предполагаемым направлением удара;

- уточнением места перед прыжком;

- знанием индивидуальных особенностей игрока, выполняющего нападающий удар.

Учитывая это, блокирующий при обычных ударах по ходу должен располагаться против мяча (или места нанесения удара); при косых ударах – левее мяча (или места нанесения удара), если удар следует из зоны 4, и правее – если из зоны 2.

Выбор места для приема нападающих ударов. У игроков должна быть особенно развита интуиция – умение выбирать место для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они ни находились.

Защитник, определяющий предполагаемое направление нападающего удара и выбирающий место выхода, постоянно находится в движении. Перемещение игроков, выбор места для приема мяча и выход к нему во многом зависят от исходной позиции и от умения разгадать действия нападающего противника. А для этого важно уметь правильно оценить игровую ситуацию.

ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ

К ним относятся определенные *способы приема подач или нападающих ударов, действия при одиночном блокировании, самостраховка или передача после блокирования.*

К тактическим действиям игрока при приеме подач или нападающих ударов относятся:

- а) выбор способа приема мяча;
- б) определение зоны;
- в) направление приема мяча в связи с дальнейшими действиями команды;
- г) точное доведение мяча на переднюю линию в зону связующего игрока.

Блокирование – самый эффективный способ защиты.

Одиночный блок в основном применяют:

- при сложных и скоростных тактических комбинациях, когда угрожают три нападающих соперника;
- при нападении противника с первой передачи и с откидки;
- при встречных неожиданных ударах.

Рассмотрим два способа постановки одиночного блока – *зонный* и *подвижный (ловящий)*.

При зонном блоке игрок закрывает только одно направление удара – зону площадки. При подвижном блоке он каждый раз стремится закрыть действительное направление нападающего удара, определяя его по передачам и действиям нападающего.

Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего, чтобы закрыть направление удара. Фактически он делает это в момент замаха или движения руки нападающего на удар, так как блокирующий уже готов к прыжку. При ударах с низких, вертикальных и прострельных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим. При ударах с далеких от сетки передач или при боковых ударах прыжок совершают несколько позже, чем обычно.

Прыжок при блокировании не надо выполнять в полную силу, это зависит:

- от роста блокирующего и прыжка нападающего;
- высоты и удаленности передачи от сетки;
- высоты удара относительно сетки;
- направления ударов нападающего (какие удары он чаще применяет – прямые или переводы);
- роста и высоты прыжка самого блокирующего.

Иногда при блокировании возникает необходимость сделать два прыжка подряд. Например, когда противник играет с первых передач и откидок. Тогда блокирующий один раз прыгает сразу на удар, а второй – на удар с откидки.

Главное при постановке блока – внимательное наблюдение за нападающим. В прыжке игрок должен следить за действиями нападающего соперника, тогда блок будет гораздо результативнее.

Для блокирования руки над сеткой следует выносить в последний момент, непосредственно перед нападающим ударом. Преждевременный вынос рук раскрывает нападающему замысел блокирующего и тем самым облегчает ему действия в нападении. Направление выноса рук и положение кистей зависят от удаленности мяча от сетки. При нападающих ударах с близких от сетки передач надо активнее переносить руки через сетку к мячу, делая как бы встречный удар кистями. При ударах с относительно далеких передач (примерно 1–1,5 м) руки следует максимально вытягивать вверх у самой сетки.

В зависимости от качества приема подачи командой противника блокирующий определяет наиболее вероятную зону, откуда будет произведен нападающий удар. Важно уметь по действиям нападающего игрока предугадать зону завершающего удара.

Таким образом, тактическое мастерство блокирующего заключается в умении предугадать зону и направление нападающего удара и действовать в зависимости от сложившейся обстановки, а также учитывая индивидуальные особенности нападающего, свои возможности и возможности защитников своей команды.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и **самостраховка после постановки блока**. Когда мяч от блока оказывается на стороне блокирующего на расстоянии вытянутой руки, игрок прибегает к самостраховке.

ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействия нескольких игроков или звеньев в различных игровых эпизодах. В связи с определением трех линий обороны игроков делят на блокирующих, страхующих и защитников. Однако один игрок может реализовывать и две тактические задачи. Взаимодействие игроков проявляется в групповом блокировании (двойном или тройном), в различных действиях *при приеме подач и нападающих ударов*, при *страховке*. При отработке взаимодействий большую роль отводят блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страхующие и защитники.

ТАКТИКА ГРУППОВОГО БЛОКА

Основа тактики группового блока – двойное блокирование. Тройной блок встречается очень редко. Принципы постановки одиночного блока, зонное и подвижное блокирование полностью применимы и к групповому блокированию.

Блокирующих разделяют на средних (центральных) и крайних. Понятия «основной и вспомогательный блокирующий» условны. Важно, чтобы не было стандартного распределения их функций: если игрок находится в центре, то он обязательно основной блокирующий, а если с края – вспомогательный.

Из тактических соображений сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в центре. Делается это главным образом для того, чтобы он успевал действовать и в зоне 2, и в зоне 4, не говоря уже о зоне 3. Такой игрок является еще и организатором блока.

Без согласованности действий и твердой дисциплины невозможно осуществление группового блокирования. Это относится и к выбору места, и к согласованному перемещению, и к занятию окончательной позиции, и к моменту прыжка, и к постановке рук, кистей. Вопрос о том, кто к кому подключается при групповом блоке, решают в зависимости от нахождения мяча в момент удара, направления удара и даже

от расположения блокирующих игроков. Если удар направлен больше в сторону правого блокирующего, значит, левый блокирующий подключается к нему, и наоборот. Если же мяч направлен между ними, то оба действуют согласованно.

Постановка рук и кистей при двойном и тройном блоке зависит от зоны действий блокирующих и направления удара.

При блокировании ударов по ходу (прямое) руки блокирующих соприкасаются друг с другом с обеих сторон мяча, как бы плотно обхватывают его.

При блокировании косых ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки под углом к сетке. Крайний блокирующий, находясь против мяча, соответственно располагает руки вплотную к среднему блокирующему. При косых ударах с левой стороны расположение рук блокирующих соответственно меняется.

При блокировании ударов из зоны 4 с переводом влево крайний игрок располагается напротив или немного правее мяча и соответственно выставляет руки, развернув правую ладонь навстречу мячу, а левую расположив напротив него; средний блокирующий, находясь немного слева от мяча, выставляет руки плотно к рукам крайнего.

Это дает возможность второму блокирующему лучше выбрать позицию для противодействия нападающему противника второго темпа и вообще нейтрализовать сложные технические комбинации нападения соперника при групповом блокировании.

Групповые действия при приеме подач и нападающих ударов

Эти действия сводятся к взаимодействиям:

- защитников (принимающих) между собой;
- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

При выборе места для приема подач и нападающих ударов защитники руководствуются правилами, регламентирующими основную и дополнительную зоны действий: отвечай за свою зону и готовься помочь партнеру.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями подач и ударов, поэтому намечают предполагаемые варианты действий. Причем зоны игры могут быть распределены неравномерно, в зависимости от мастерства владения защитными действиями.

Взаимодействия защитников со страхующими проявляются в согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой; кроме того, они зависят:

- от расположения страхующего игрока и зоны его действий;
- количества страхующих;
- расположения защитников;
- возможных перемещений страхующего игрока;
- договоренности между защитниками и страхующим игроком.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть точным. Потери мяча возможны, если страхующий игрок несвоевременно занимает исходную или окончательную позицию, мешает своими перемещениями защитникам, пропускает свои мячи или берет чужие.

Взаимодействие защитников с блокирующими во многом обеспечивает результативность игры в защите.

Договоренность между защитниками и блокирующими может быть различной. Допустим, блокирующие могут закрывать сильный удар по боковой линии, середину площадки или только сильный косой удар и т.п.

Взаимодействие при страховке блокирующих определяется зоной постановки блока и расположения страхующих. Их исходные позиции зависят от конкретных правил взаимодействия, согласно принятой системы игры в защите. Зона действий страхующих игроков зависит также от их количества.

Первый вариант

1. В страховке участвует игрок зоны 6. Когда при тройном блоке в середине сетки страхует только один игрок, он занимает положение в средней части площадки, готовясь принять мяч, падающий и справа от него, и слева (рис. 17).

2. Игрок зоны 6 страхует при двойном блоке. В этом случае зона его действий становится гораздо меньше, потому что ему может помочь игрок, не участвующий в блоке (рис. 18).

3. Игрок зоны 6 страхует при одиночном блоке в любой зоне. Район его действий сужается, так как помочь ему готовы два игрока, не участвующих в блоке. Если он страхует блок в зоне 3, то становится у линии нападения за игроком этой зоны; если в зоне 2 – то немного правее блокирующего; если в зоне 4 – то немного левее него (рис. 19).

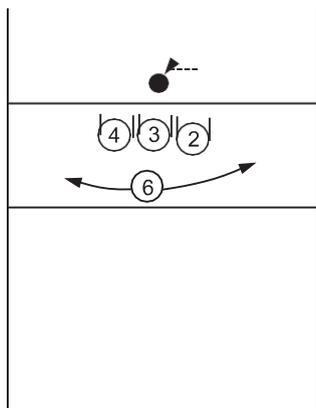


Рис. 17

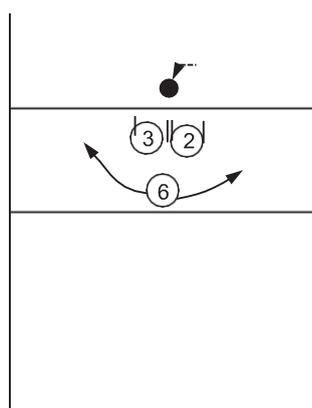


Рис. 18

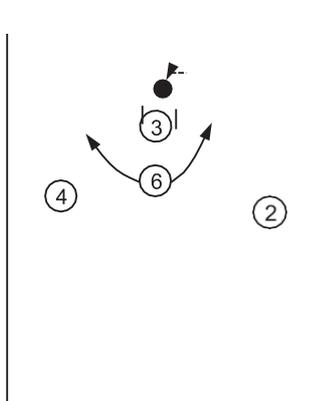


Рис. 19

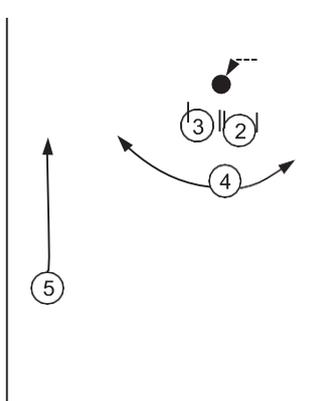


Рис. 20

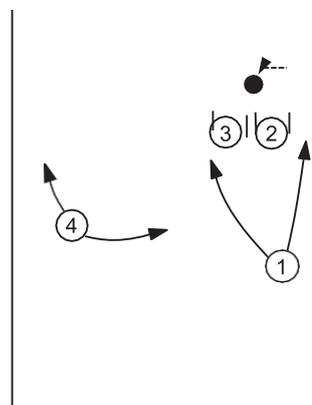


Рис. 21

Второй вариант

1. Страхует игрок передней линии, не участвующий в блокировании. Страховка при одиночном блоке почти полностью совпадает с постановкой одиночного блока при страховке игроком зоны 6.

2. Игроки зоны 3 и 2 ставят двойной блок в зоне 2. Страхует игрок зоны 4. Он занимает позицию примерно на границе зон 2 и 3, но должен быть готов обеспечить страховку во всех зонах нападения, что очень сложно. Правда, остается надежда на защитника зоны 5, который несколько выдвигается вперед и частично отвечает за зону 4 (рис. 20).

3. Данный пример в принципе сходен с предыдущим. Блок ставят игроки зон 4 и 3 в зоне 4. Страхует игрок зоны 2. Действия те же. В лучшем случае игрок зоны 2 может рассчитывать на помощь со стороны крайнего защитника зоны 1.

Третий вариант

1. В страховке участвуют крайние защитники, игроки зон 1 и 5. В этом варианте рассматривается страховка двойного и тройного блокирования. В данном случае (рис. 21) крайние защитники будут основными страхующими, которым могут помогать игроки, свободные от блока.

2. Блокируют игроки зоны 4 и 3 в зоне 4. Крайний защитник зоны 5, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Действия его такие же, что и страхующего зоны 1 в первом случае. Помочь ему готов игрок зоны 2.

3. В блоке участвуют все три игрока линии нападения. Крайние защитники зон 1 и 5 подтягиваются к линии нападения и готовы страховать во всех зонах передней линии (рис. 22).

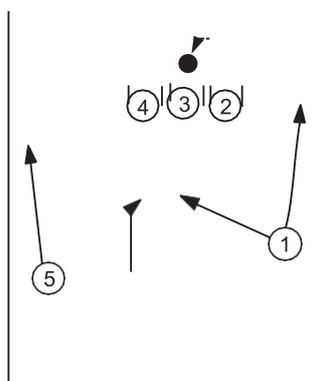


Рис. 22

Способы взаимодействия при страховке рассматриваются гораздо шире при выполнении различных технических приемов, например при приеме подач, нападающих ударов или страховке своих нападающих.

Страховка игроков, принимающих подачу.

Здесь возможны два варианта взаимодействия.

Вариант 1. Игрок слабее других и не так уверенно владеет приемом подач, как остальные. Надо страховать его, прикрывая на приеме. В таком случае партнеры должны до предела сузить зону.

ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ СТРАХОВКЕ

Страховка игроков, принимающих подачу. Здесь возможны два варианта взаимодействия.

Вариант 1. Игрок слабее других и не так уверенно владеет приемом подач, как остальные. Надо страховать его, прикрывая на приеме. В таком случае партнеры должны до предела сузить зону его действий. Это особенно важно, когда игрок находится на передней линии и ему предстоит играть в нападении.

Вариант 2. При страховке на приеме подач каждый игрок должен быть готов принять неожиданно направленный мяч, передать неудачно принятый, неожиданно отскочивший в сторону или опускающийся рядом с ним.

Страховка игроков, принимающих нападающий удар. Ближайшие игроки должны быть готовы к приему мяча. Например, если мяч, принятый защитником зоны 5, уходит за пределы площадки около зоны 1, игрок этой зоны должен быстро переместиться и направить мяч в поле. Одновременно с игроком зоны 1 перемещаются в том же направлении игроки зон 6 и 2, чтобы подстраховать своего партнера и третьим ударом перебить мяч на сторону противникам.

Страховка нападающих игроков. Рассмотрим принципиальные положения, в которых определяются ближайшие страхующие и действия остальных игроков. Конкретные действия зависят от расположения игрока зоны 6.

Вариант 1. Игрок зоны 6 играет впереди (рис. 23). Нападающий удар выполняет игрок зоны 4 с любой передачей. К нему подтягиваются в первую очередь ближайшие игроки зон 3, 6, 5. Игроки зон 2 и 1 также готовы страховать отскочивший мяч. В любой ситуации на задней линии должен оставаться один игрок. В данном случае остается игрок зоны 1, он перемещается несколько левее. Если нападает игрок зоны 2, то ближайшие страхующие – игроки зон 3, 6 и 1. Готовится и игрок зоны 4. На задней линии остается защитник зоны 5, который перемещается несколько вправо.

Если же в нападении участвует игрок зоны 3, то страховать его в первую очередь будут игроки зон 2, 4 и 6. Когда вторую передачу на удар выполняют из зоны 2, то игрок зоны 5 остается на задней линии, а защитник зоны 1 немного выдвигается вперед. Если вторую передачу выполняют из зоны 4, то наоборот.

Вариант 2. Игрок зоны 6 играет сзади в защите. С любой передачи нападает игрок зоны 4. Для страховки к нему подтягиваются ближайшие игроки зон 3 и 5. Кроме того, продвигаются вперед и готовы к страховке игроки зон 2 и 1. Защитник зоны 6 остается на задней линии, готовый принимать отскочившие туда мячи (рис. 24).

Если нападает игрок зоны 2, то ближайшие страхующие – игроки зон 3 и 1, а также игроки зон 4 и 5; защитник зоны 6 остается для страховки на задней линии.

При ударе нападающего зоны 3 страховать его будут игроки зон 2 и 4, а также защитники зон 1 и 5, которые продвигаются к линии нападения. Защитник зоны 6 остается на задней линии.

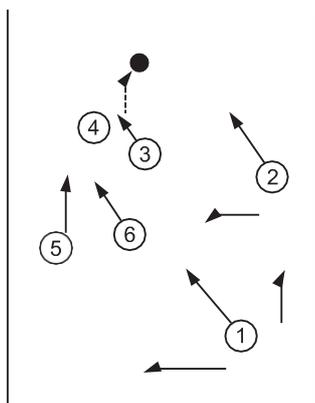


Рис. 23.

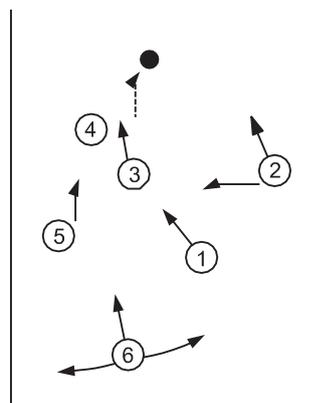


Рис. 24.

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

Командные действия в защите при приеме подач

Разберем расположение и взаимодействие всех игроков команды при приеме подачи, а также при атаке и контратаке соперника.

В зависимости от тактики подач противника и распределения зон приема условно выделяют систему игры с расстановкой в *линию* и *уступами*.

При расстановке в линию игроки стоят почти на одной линии, не нарушая правил расстановки.

При расстановке уступами или в две линии, игроки стоят на различном расстоянии друг от друга, не загораживая один другого.

В большинстве случаев команды предпочитают расстановку уступами. Такое расположение игроков помогает лучше принимать разнообразные по способу выполнения и направлению подачи.

КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ ПРИ ПРИЕМЕ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

Системы игры в защите

Определены три линии обороны: блокирование, страховка блокирующих, защита в поле.

Командные действия в защите диктуются расположением и взаимодействием игроков при блокировании и приеме нападающих ударов.

Существуют следующие системы игры:

- при страховке игроком передней линии;
- при страховке игроком задней линии;
- при страховке игроками передней и задней линий.

Система страховки может осуществляться:

- игроком, свободным от блока;
- крайним защитником и центральным;
- комбинированно (двойная страховка).

Название каждой системы определяется расположением игрока, находящегося на страховке. При страховке игроком передней линии игрок зон 4, 2, 3 страхует блокирующих, при страховке игроком задней линии эту функцию выполняет игрок зон 1, 5 или 6. При любой системе игры все игроки команды располагаются, подчиняясь общей схеме построения защиты.

Каждая система игры имеет свои варианты расположения игроков. Они определяются в зависимости от того, из какой зоны противник выполняет удар, сколько игроков участвуют в блоке и какой игрок страхует.

ИГРА В ЗАЩИТЕ ПРИ СТРАХОВКЕ ИГРОКОМ ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ

Принципиальная схема расположения игроков во всех вариантах остается одинаковой, но перед свободным от блока игроком ставится задача – страховать в своей и ближайшей зонах. При такой системе игроки защищающейся команды, блокирующие со страхующими и принимающими нападающие удары, действуют более результативно.

Вариант 1. Противник нападает на зону 4. Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3, закрывая удары по ходу.

Страхует свободный от блоков игрок зоны 4, который находится у линии нападения на границе зон 3 и 2. Защитник зоны 5 продвигается вперед вдоль боковой линии, примерно до середины площадки, и готов подстраховать зону 4 и середину площадки (рис. 25).

Вариант 2. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается немного влево. Игрок зоны 1 занимает обычную позицию защитника, готовясь принять удар с переводом мяча.

При нападении противника из зоны 2 вариант расположения в защите аналогичен первому, только в соответствии с зонами нахождения каждого игрока: на блоке игроки зон 3 и 4, на страховке – зоны 2, в защите – зон 1, 6, 5.

Остальные варианты расположения игроков в защите при нападении противника из зоны 3 аналогичны первым двум.

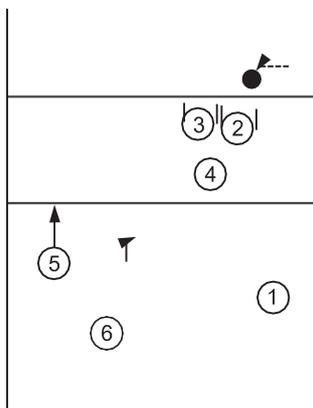


Рис. 25

Противник атакует из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая в основном нападающий удар по ходу. Игрок зоны 4 занимает позицию в защите до удара, отходя к линии нападения и почти к боковой линии. Он готов принять сильные косые и обманные удары в своей зоне. Защитник зоны 5 готов принять мяч по диагонали площадки, проходящий между руками блокирующих или задетый блоком. Игрок зоны 1 готовится принять удары по линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.

СМЕШАННЫЙ ВАРИАНТ СТРАХОВКИ

При смешанном варианте страховки с крайними защитниками и игроком, свободным от блока, принципиальная схема расположения игроков остается той же. Задача этих игроков – обеспечить двойную страховку. В подобных случаях допускается, чтобы игрок зоны 2 или 4 занял позицию в зоне нападения, выйдя на страховку несколько вперед. Защитник зоны 5 (1) смещается чуть вперед к зоне блокирующих. Двойная страховка применяется в тех случаях, когда теряется много мячей именно на передней линии из-за недостаточной страховки (рис. 26).

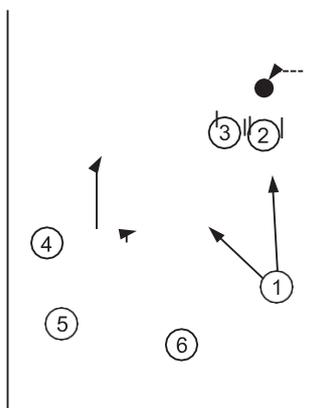


Рис. 26

При любой системе защиты, при любых ее вариантах игроки могут поменять места расположения, чтобы усилить блокирование, страховку или непосредственно прием ударов. Это делается как при розыгрыше подачи, так и в ходе игры. О смене надо договориться заранее, чтобы делать все очень быстро и четко.

Раздел 5

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Техническая подготовка

Основные положения

Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Основные задачи технической подготовки:

- расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений);
- улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок;
- совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;
- совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Средства технической подготовки:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча;
- подводящие упражнения;
- упражнения по технике игры;
- двусторонняя игра;
- контрольные игры и соревнования.

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа: начальное обучение технике игры и ее дальнейшее совершенствование.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают этапы, следующие в определенном порядке друг за другом, и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1-й этап – создание представления об изучаемом двигательном действии, формируется первоначальное умение. Сначала упражнение выполняется неверно и лишь приблизительно похоже на конечный вариант.

Методическая задача и приемы обучения – овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Изучение сложного технического приема (например, нападающего удара) целесообразно по частям, а более простых – в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-й этап – изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях. Используются методы обучения, которые опираются на первоначальное двигательное восприятие (словесный, наглядный, целостный, обучение по частям).

3-й этап – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

4-й этап – стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

- терминологически правильно назвать прием;
- показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре;
- объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема);
- делаются попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям;
- упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях;
- работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей;
- по мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.);
- выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

Ошибки при обучении. На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения.

Типичные причины ошибок при обучении технике игры в волейбол:

- недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
- волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
- нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- спортсмен мало соревнуется, поэтому нет стабилизации техники приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

- направленное прочувствование движений с внешней помощью;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движений;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Обучение техническим приемам нападения

Техника нападения включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары).

Примерные упражнения для обучения технике перемещений

В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).

1. В стойке, скрестные шаги вправо, влево; двойной шаг вперед, назад.
2. Скачок вперед – назад в стойку.
3. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку.
4. По лицевой линии бег из зоны I в зону б, остановка, поворот к сетке в стойку.
5. В стойке, перемещения по периметру площадки лицом к сетке.
6. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.
7. Челночный бег от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.
8. Бег от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка и стойка).
9. В стойке, перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.
10. Ловля мяча руками после перемещения разными способами, мяч партнер набрасывает неточно.

ПОДАЧИ. Изучают подачи в такой последовательности: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с опоры и в прыжке, верхняя боковая.

Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступить к изучению удара по мячу и согласования работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

Примерные упражнения для обучения

1. Принятие правильного исходного положения.
2. Имитация изучаемого способа подач.
3. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча.
4. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса вскинуть мяч вперед-вверх (но не заносить за голову); в конце вскидывания небьющую руку отвести от мяча и выполнить бросок мяча вперед (для верхних прямых подач).
5. В исходном положении после подброса мяча имитация ударного движения мимо мяча (для нижних подач).
6. Подача в стенку, партнера, через сетку с 3, 6, 9 м.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения:

- сначала точность, потом сила;
- в одной попытке выполнять 5–10 подач;
- выполняемую подачу связывать с ее приемом.

Идеальной для совершенствования подач является односторонняя игра.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Поддачи в зоны площадки.
2. Серия подач через 5 с на точность при одинаковой удаленности цели от сетки.
3. подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7–1 м).
4. И.п. игрока в зоне подачи – спиной к сетке. После подбрасывания мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.
5. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитации приема мяча с падением и др.
6. подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от тренера и на подачу.
7. Серия подач на точность – планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).

Ошибки при обучении:

- подброс мяча не оптимальный по высоте;
- подброс мяча не в сагиттальной плоскости;
- удар по мячу неточный;
- скорость бьющей руки незначительна;
- встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте;
- неправильное исходное положение.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА. Передача мяча сверху двумя руками осуществляется с места и после перемещения. Последовательность обучения передачам такова: вперед с опоры с места, потом после перемещения; назад за голову с опоры с места, потом после перемещения; вперед в прыжке без перемещения, потом после перемещения; назад за голову в прыжке без перемещения, потом после перемещения. Главным в обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

Примерные упражнения для обучения

1. В стойке имитация передач.
2. В стойке выталкивание набивного мяча (0,5–1 кг) вперед-вверх, назад-вверх.
3. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой держит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке).
4. То же, но наброс в сторону от игрока (то же в прыжке).
5. Подброс мяча над собой и передача вперед-назад партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) – то же в прыжке.
6. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу вперед-назад.
7. То же, но наброс неточно (то же в прыжке).
8. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу вперед-назад (то же в прыжке).
9. Передача в стену, в парах, в тройках и т.д. (то же в прыжке). Основу при совершенствовании второй передачи составляют упражнения, выполняемые в стандартных и усложненных условиях с целевой установкой и с выполнением специфических заданий:
 - а) передача по мишени у сетки (в зоне нападения);
 - б) упражнения с нападающим игроком;
 - в) упражнения с приемом подач нападающим игроком, с блоком.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Передача в мишень (вертикальное или горизонтальное кольцо на стойке диаметром до 70 см) из зон 3 и 2 в зону 4 после передачи над собой.

2. То же, но мяч адресуется связующему игроку из зоны 6 ассистентом после приема подачи.

3. То же, но передача в мишень из глубины площадки.

4. То же, но после перемещения связующего игрока к месту встречи с мячом (прием мяча неточный).

5. Передачи в мишень на стене с расстояния 3–5 м от стены (три мишени диаметром 50 см расположены вертикально друг над другом: 1-я – на высоте 5 м, 2-я – на высоте 4 м, 3-я – на высоте 3 м от пола).

6. Нападающий удар со стороны А в зону 1 прием мяча связующим игроком. Игрок зоны 6 бросает мяч в зону выхода – передача мяча для нападающего удара в зону 4. Действия игроков на стороне А такие же (вариант: связующий игрок блокирует атаку и выполняет передачу из глубины площадки).

7. Игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует передачи для атаки в зоны 4 и 2. Игроки этих зон тихим ударом направляют мяч через сетку в зоны 1 и 5. Игроки этих зон возвращают мяч в зону 6. Все игроки меняются местами.

Ошибки при обучении:

- неточный выход под мяч (мяч не перед лицом); большие пальцы направлены вперед;

- локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук не образуют «ковш»;

- кисти встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР. Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу, затем переходят к освоению нападающего удара с переводами. В дальнейшем, по мере освоения прямого, можно изучать боковой нападающий удар.

Обучение проводить только расчленено в такой последовательности:

1) прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук;

2) разбег вместе с прыжком и замахом;

3) удар по мячу.

Примерные упражнения для обучения

1. Прыжок с места вверх с махом руками.

2. То же, но с поворотом на 90, 180, 360°.

3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.

4. Прыжки с подкидного мостика.

5. Бросок теннисных мячей через сетку на месте и с разбега.

6. Удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса.

7. То же, но мяч набрасывает партнер.

8. Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса (удары из разных зон).

9. То же, но мяч набрасывает партнер.

10. То же, но с одного, двух, трех шагов.

11. То же, но с передачи партнера.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

а) нападающие удары со всех видов передач по цели;

б) нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным

заданием для противоборствующих сторон;

в) нападающие удары в защитников с определенным «заданием» для противоборствующих сторон;

г) нападающие удары после приема дач протипов блока и защитников.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Нападающий игрок в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 – перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т.д.

2. Нападающий удар с низких, коротких передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

3. Нападающий удар со всех видов передач в зоны, свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1–2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).

4. Нападающий удар от блока в аут (первая передача из глубины площадки).

5. Нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

6. Нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

7. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

8. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.

Ошибки при обучении:

- стопорящий шаг на носок;
- остановка перед отталкиванием (за исключением удара «Морита»);
- отсутствие махового движения вперед-вверх небьющей руки;
- удар согнутой в локте рукой;
- в момент удара опускание локтя вниз;
- ранний или поздний разбег;
- неправильный ритм или разбег;
- неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;
- медленное отталкивание;
- недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;
- приземление после удара на прямые ноги.

Обучение техническим приемам защиты

Защитные действия волейболиста складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи, нападающего удара и блокирования).

ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

При выполнении этого приема встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча. Движения их в пространстве не происходит. Амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз.

Примерные упражнения для обучения

1. В и.п. – имитация приема перед собой и сбоку.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре: один игрок кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч; второй игрок имитирует прием.
4. В паре: один игрок набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч недоброшен.
6. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.
7. В паре, от лицевой линии: один игрок ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
8. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру.
9. В паре: один игрок осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками.
10. То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.
11. Прием мяча, переброшенного через сетку.
12. То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 м, туловище отклонено назад.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Подача в стену – прием (расстояние от стены 9–12 м).
2. Подача в парах через сетку (один игрок подает, другой принимает над собой и подача в первого).
3. Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча поворачивается лицом к сетке и принимает мяч в цель.
4. 4–5 игроков располагаются в шеренге у сетки лицом к подающим подачи игрокам.
Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левобланговый игрок сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа (вариант: прием подачи на левоблангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку, принявшему подачу, и тот атакует).
5. То же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в зону 1 (вариант: в любую зону подача).
6. Прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон.
7. Прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в паре смена зон.

Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

Ошибки при обучении:

- в момент приема руки согнуты в локтях;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение руками к мячу;
- при приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу;
- прием мяча кистями рук (на кулачки).

БЛОК. Изучение этого технического приема начинают с одиночного блока, затем после перемещения. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос рук и постановку их над сеткой, затем – блок после перемещения.

Примерные упражнения для обучения

1. Имитация блока с места у сетки.
2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В парах через сетку: имитация блокирования с ударом кистями над сеткой.
4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).
5. В паре через сетку – один игрок имитирует нападающий удар, место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны 3. Блокирующий стремится закрыть вначале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокировании нападающих ударов и из других зон.
8. То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте скорости, траектории передач.
9. Техника группового блокирования (2–3 игрока) предполагает согласованность действий игроков. На этой основе и строится методика обучения.
Совершенствовать блокирование можно с мячом и без мяча; направлены на развитие скорости перемещения, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Примерные упражнения для совершенствования без мяча

1. Многочисленные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования.
2. В парах друг против друга – зеркальная имитация блока.
3. То же, но один игрок имитирует кистевой нападающий удар, другой закрывает направление удара.
4. То же, но одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки.
5. Перемещаясь из зоны 4 (2), два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2.
6. Два игрока в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции).
7. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4 для постановки двойного блока.

Примерные упражнения для совершенствования с мячами

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2. В зоне 3 на другой стороне площадки находится блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в и.п. Затем ставится блок игроку зоны 2.
2. То же, но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.
3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игроком блокирующий имитирует блок в зоне 3, после чего перемещается в зону 2 для блокирования нападающего удара.
4. В зоне 2 выполняется нападающий удар с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование нападающего удара игроком зоны 3.
5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.

6. Блокирующий в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки нападающие игроки чередуют удары со вторых передач из зоны 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2.

7. То же, но три нападающих игрока. При нападающем ударе из зон 4 и 2 – двойной блок, из зоны 3 – тройной блок.

Ошибки при обучении:

- неправильный выбор места для блокирования (неправильная оценка траектории передачи и разбега нападающего игрока);
- несвоевременность прыжка на блок (неправильная оценка высоты передачи и действий нападающего игрока);
- маховое движение руками перед прыжком;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- пальцы при блоке не разведены;
- статическая стойка перед прыжком

5.2. Тактическая подготовка

Основные положения

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов);
- управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки волейболистов:

- 1) развитие психофизиологических способностей и физических качеств;
- 2) приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия двух, трех, четырех игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.);
- 3) обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики;
- 4) совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов;
- 5) формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот;
- 6) формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях;
- 7) изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов;
- 8) изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность);
- 9) анализ участия в соревнованиях.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития

быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др. Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовками.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на четыре этапа:

I этап – главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре – быстроты сложных реакций, быстроты отдельных движений и действий, ориентировки, быстроты перемещений, наблюдательности, переключения с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы);

II этап – формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность);

III этап – обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике (создание условий, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.);

IV этап – изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Обучение тактическим действиям в нападении

Индивидуальные тактические действия (составляют основу тактического мастерства волейболиста) – предполагают действия игрока без мяча (перемещение по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

Главная цель индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

Примерные упражнения для обучения подаче и ее совершенствования

1. подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.
2. подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).
3. подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).

4. Поддача на игрока, слабо владеющего приемом, на вышедшего на замену, на допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре).

5. Поддача в зоны 1 и 5 в углы площадки.

6. Поддача с расстояния 4–6 м от лицевой линии.

7. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

8. Поддача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

Примерные упражнения для обучения передаче двумя руками сверху и ее совершенствования

1. Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал, стоя на месте после перемещения и в прыжке.

2. Передачи в цифровую мишень по заданию.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.

4. Связующий игрок – в зоне 3, нападающий – в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).

5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.

6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверху – высокая передача на край сетки; рука в сторону – передача на 3 м; круговое вращение – быстрая передача на край сетки.

7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.

8. Нападающий игрок – в зоне 4, связующий – в зоне 3, блокирующий игрок – на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 – передача высокая; если не перемещается – низкая и быстрая.

9. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.

10. То же, но два блокирующих игрока – в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).

11. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

Примерные упражнения для обучения технике нападающего удара и его совершенствования

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый» (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в упр. 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависи-

мости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар, и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону, и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и.п. блокирующих – в зонах 3 и 2, а нападающего – в зоне 4). Блокирующие меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3, 4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой. Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями.

Главная цель групповой тактической подготовки – добиться согласованности действий в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

- игроками 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают) или игроками 1-й очереди атаки;

- игроками 2-го темпа (перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа) или игроками 2-й очереди атаки.

Признаки согласования атакующего игрока 1-го темпа (по данным научных исследований):

- для начала разбега к нападающему удару – начальная часть траектории полета мяча при первой передаче;

- для окончания разбега и прыжка – момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу.

Признаки атакующих игроков 2-го темпа:

- для начала разбега – после начала разбега игрока 1-го темпа;

- для окончания разбега – траектория полета мяча при второй передаче

В современном волейболе используются различные комбинации (взаимодействия), основой которых является активная игра атакующего 1-го темпа (атакующего первой очереди).

Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Методические приемы обучения:

- назвать тактическое взаимодействие;

- показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;

- показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия;

- имитация этого взаимодействия;

- практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6.

При совершенствовании подключаются принимающие подачу игроки (или при-

нимающие мяч после нападающего удара) и нападающие разных зон с использованием низких, быстрых и других передач и сопротивления блокирующих игроков.

Взаимодействия в групповой тактике нападения:

I – между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком;

II – между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком, выходящим с задней линии;

III – между связующим игроком и нападающими игроками 1-го и 2-го темпа и наоборот;

IV – нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

Изучение и совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении в следующей последовательности:

I–II:

а) прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);

б) то же, но в момент полета мяча к принимающему игроку связующий меняет месторасположение;

в) то же, но после приема подачи;

г) то же, что в а), б), в), но прием мяча на связующего игрока, выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5);

III–IV:

д) то же, что в а), б), в), г), но передача одному из двух-трех нападающих игроков без блока, с блоком.

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ – результативность нападения зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида при ударах со второй передачи и при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападений состоит из определенных систем командных действий:

– система игры в нападении через связующего игрока передней линии;

– система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;

– система игры в нападении с первых передач и откидок.

Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от места игроков зоны нападения.

Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть примерно следующим:

а) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;

б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;

в) то же, но с блоком;

г) то же, но после приема подач;

д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

Система игры в нападении через связующего игрока передней линии – наиболее простая и надежная. Атакующая мощь при этой системе снижена из-за наличия в линии нападения двух игроков и количество комбинаций, естественно, ограничено. Для

усиления атаки используются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать из-за 3-метровой линии.

Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3.

Эта система игры в нападении требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, так как обычно завершению атаки противостоит групповой блок. Кроме того, высокий уровень индивидуального тактического мастерства позволяет эффективно бороться с блоком соперника.

Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии, – наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих игроков, которые путем скрытых быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования.

Перед выполнением передачи связующий должен контролировать расположение нападающих игроков своей команды и блокирующего соперника движением глаз. Также он должен учитывать результативность нападающих игроков в данной встрече, не пасовать одному нападающему, не усложнять свои действия, в трудных игровых ситуациях не рисковать, а сыграть просто.

В большинстве случаев (для нападающих – правшей) позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1–2 м от сетей. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам.

Система игры в нападении с первых передач и откидок – самая результативная система. Чтобы полноценно использовать эту систему, необходимо иметь в команде игроков с соответствующим уровнем технико-тактической подготовленности (уметь атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно).

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже – при приеме подач, если подачи несложные.

Риск при использовании этой системы очевиден: если первая передача будет неточной, то атака на результат проблематична.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы серьезное внимание уделять атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1–2 м от боковой линии, а если за голову – на 2–3 м от боковой линии.

Передачу на удар давать не очень высоко и не очень близко к сетке, на расстоянии 0,5–1 м от сетки.

Передачу в зону 2 целесообразно давать в том случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, участвующими в данной комбинации, должны быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

Обучение тактическим действиям в защите

Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА В ЗАЩИТЕ

складываются из действий игрока без мяча (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещение) и с мячом (прием подач, прием нападающих ударов, страховка и блокирование).

При приеме подач

Перед подачей игрок располагает так, чтобы игроки своей команды и команды

соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнера, определяет способ подачи и возможную траекторию полета мяча, находится в динамической (подвижной) стойке, следит за перемещениями связующего игрока своей команды. Необходимо располагаться не ближе средней части площадки.

При приеме нападающих ударов и страховке

Выбор места зависит от направления, скорости, удаленности от сетки, высоты передач на удар, движений нападающего игрока и действий блокирующих игроков и защитников своей команды.

Определив качество второй передачи, защитник, находясь в движении, концентрирует все внимание на движениях нападающего игрока (направление и скорость разбега, положение туловища в фазе прыжка, движение руки при замахе), а в момент удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предигровую установку), ищет место встречи с мячом.

По направлению передачи защитник и страхующий определяют зону атаки и ведут наблюдение за игроком этой зоны.

Если нападающий игрок производит удар невысоко над сеткой, то чем дальше удалена передача от сетки, тем больше угол вылета мяча при ударе.

При блоке

Выбор места игрок определяет, руководствуясь положением туловища и рук волейболиста, передающего мяч для удара, направлением и скоростью передачи, скоростью и направлением разбега атакующего игрока, расположением своего блокирующего, движением бьющей руки после замаха для удара.

Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает в момент замаха для удара нападающего игрока. При ударах с низких и скоростных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком, а при атаке на взлете – раньше нападающего. При ударах по ходу руки ставят точно против мяча, ладони располагают почти в одной плоскости.

При блокировании «косых» ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и левую (правую) ладонь разворачивают навстречу мячу.

Примерные упражнения для освоения индивидуальных тактических действий в защите

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

3. Во время передвижения определенным способом – имитация приема мяча (по сигналу).

4. Прием мяча, подвешенного на разной высоте для приема снизу (сверху, в падении). По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и накрыть мяч.

6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар – блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.

7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).
8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).
9. То же, но нападающие удары со второй передачи.
10. То же, но передачи для удара различные по высоте, скорости, удаленности от сетки.
11. Блокирование нападающих ударов с собственного подбрасывания в определенном направлении.
12. То же, но направление ударов меняется.
13. То же, но с разных по характеру передач.
14. Блокирование нападающих ударов в двух зонах.
15. Прием подач, выполненных различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча в разные зоны.
16. Прием подач на связующего игрока.

ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ предусматривают взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке), взаимодействие игроков задней линии (при приеме подач, нападающих ударов и страховке), взаимодействие игроков между линиями (блокирующих со страхующими, защитниками).

При обработке взаимодействий между игроками большую роль отводят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие защитники. Основа тактики группового блока – двойное блокирование. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и крайних. Сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в середине, но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки (к примеру, нападающий игрок имеет высокий уровень исполнения удара с переводом влево из зоны 4). При атаке с высоких передач задача блокирующих – закрыть наиболее сильное направление нападающего удара, причем руки блокирующих соприкасаются друг с другом.

При блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую поставить напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему (при атаке из зоны 4). Такие же действия при блокировании ударов с переводом вправо (атака из зоны 2), только развернуть левую ладонь навстречу мячу.

Блок уступом – один из блокирующих находится, как обычно, непосредственно около сетки, другой (или другие) располагается несколько дальше от сетки (примерно в 1 м) для того, чтобы не мешать первому блокирующему перемещаться вдоль сетки для блокирования нападающего игрока 1-го темпа. Блокирующие, оттянутые от сетки, противоборствуют игрокам атаки 2-го темпа.

Страховка блокирующих определяется зоной постановки блока и принятой системой игры в защите. Страховка может осуществляться игроками всех зон площадки; смешанная страховка – игроками передней и задней линии (например: 1 и 4, 2 и 5). Успешность действий страхующих игроков зависит от тактического мышления, быстроты реагирования и быстроты перемещения.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению следующих задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу, – взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока;

- взаимодействие со связующим игроком.

При приеме нападающих ударов защитники действуют в зависимости от действий блокирующих игроков, от выбранной системы страховки, от установки тренера о расположении в зонах в той или иной ситуации. Одним из правил для защитников является «не прятаться» за блок, а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть договоренность с блокирующими игроками (открыть то или иное направление удара), если защитник уверен в своих силах.

В зависимости от уровня мастерства зоны действий защитников могут быть распределены: кому-то большая, кому-то меньшая. Некоторые защитники успешно играют в определенной(ых) зоне, для чего необходимо делать смену зон после подачи.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть ясным – страхующий своевременно занимает исходную или окончательную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться в уязвимые места на площадке. Возможна договоренность о зоне действий между защитниками и страхующим игроком.

Примерные упражнения для освоения и совершенствования групповых тактических действий в защите

1. Три игрока в зонах 1, 6, 5 – прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.
2. То же, но страховка слабо принимающего игрока.
3. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи.
4. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сетки в разных зонах; который выходит с задней линии из зон 1, 6, 5.
5. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 – прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.
6. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.
7. То же, но нападающие удары со вторых передач.
8. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют нападающие удары с обманами.
9. Два игрока в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока игрок ловит мяч.
10. У сетки три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок набивного мяча поочередно из зон 4 или 2, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока ловит мячи.
11. Три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону в линии нападения и принимает нападающий удар.
12. То же, но нападающий удар с передач связующего игрока.
13. То же, но добавляется защитник в зоне 6, который страхует блок (варианты: страховка игроком зоны 5 или 1).
14. То же, но после одного группового защитного действия (блок, страховка, защита) следует следующее, после перебрасывания мяча со стороны защищающейся группы для очередной атаки.
15. То же, но два-три игрока нападения разыгрывают комбинации.

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

Наиболее простыми для организации командных тактических действий в защите будут тактические комбинации в нападении, при которых атака соперника ведется с передачи связующего игрока передней линии (два нападающих почти всегда противоборствуют против двойного блока).

Более сложны организация двойного блока и перестроение защитников со страхующими при атаках через связующего игрока, выходящего с задней линии (наличие в линии нападения трех атакующих игроков) и с первых передач и откидок (внезапность атаки).

При игре с выходящим игроком (для второй передачи) один или два нападающих игрока выполняют отвлекающие действия (разбег и прыжок) с целью проведения удара без блока (или с одним блоком) третьим игроком.

Если нападение 1-м темпом ведется в зоне 3, а в зонах 2 и 4 со скоростных передач, то нападающие удары блокируются одним игроком (один в один).

При атаках 1-м и 2-м темпом в одной зоне (или в двух соседних) целесообразна организация блока «уступом» или «передача» своего нападающего рядом стоящему блокирующему. Это возможно, если блокирующие игроки опытные, умеют «читать» развитие атаки (анализ, предугадывание последующих действий атакующей команды, быстрота реагирования и перемещения) и если заранее изучают тактические комбинации соперников.

Блокирование нападающих ударов с первых передач и откидок требует от игроков умения сочетать индивидуальное блокирование с групповым.

Индивидуальный блок применяется в следующих случаях:

- если первая передача на удар направлена неточно и нападающий игрок не может выполнить откидку или сильный удар;
- если нападающий игрок менее опасен, чем его партнеры;
- если передача для удара направлена близко к сетке.

Игрок, блокирующий удар с первой передачи, должен стараться принять участие и в групповом блокировании.

Двойное блокирование может применяться, когда видно, что нападающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда первая передача направлена близко к сетке и невозможно выполнить откидку.

Командные действия в защите определяются расположением и взаимодействием игроков при блокировании, страховке, приеме подач и нападающих ударов.

Системы игры в защите, которые определяются расположением игроков, страхующих блок:

- страховка игроком не участвующего в блокировании;
- страховка игроком задней линии (игрок зоны 1, или 6, или 5);
- страховка игроками передней и задней линии.

Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

Методическая последовательность освоения и совершенствования командных тактических действий в защите (обороне):

- показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;
- рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны и действий партнеров;
- имитация изучаемого тактического действия;

- выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;
- то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания;
- то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);
- то же, но первая передача от игрока зоны б;
- то же, но нападающий удар после приема подачи;
- выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки;
- то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;
- то же, но с участием двух нападающих игроков;
- то же, но с участием трех нападающих игроков

5.3. Физическая подготовка

Основные положения

Высокий уровень требований к физической подготовке волейболистов обусловлен следующими причинами:

- качественно новым уровнем развития волейбола, который требует нового уровня физической подготовленности спортсменов (с изменением правил увеличилась продолжительность игр и их интенсивность; увеличился темп развития и завершения атаки; команды комплектуются высокорослыми игроками и др.);
- повышением тренировочных нагрузок.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки физическая подготовка изменяется, но необходима она каждому волейболисту – от начинающего до мастера высокого класса. С ростом спортивной квалификации роль физической подготовки ни в коей мере не снижается. Однако характер, используемые средства и методы претерпевают изменения, выражающиеся прежде всего в направленности.

Выбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, направленных на повышение физической подготовленности волейболистов, основывается на требованиях соревновательных (календарных) игр к двигательной и функциональной подготовке. Для того чтобы правильно тренировать, надо знать, что тренировать, а потом уже – как тренировать. Определяя реакцию организма волейболистов на нагрузку во время и после календарных игр, необходимо знать общие положения физиологии спорта.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную

Общая физическая подготовка

Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжелой атлетики, гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики и др.). В зависимости от тренирующего воздействия эти упражнения предназначаются для развития определенных физических качеств. Воспитывать физические качества волейболистов надо не вообще, а учитывая особенности игры.

Развитие силы

Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Наиболее характерное проявление силы в волейболе – при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, перемещениях, падениях.

Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями в преодолении собственного веса, с партнером, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением.

Упражнения с отягощением

1. Жим штанги весом 25–35 кг.
2. Рывок штанги весом 15–20 кг.
3. Наклоны со штангой весом 15–20 кг.
4. Приседания со штангой весом 30–50 кг на плечах.
5. Упражнения с блинами для штанги (наклоны вперед, в стороны, рывки в разных плоскостях, вращательные движения руками и т.д.).

Упражнения с отягощениями на начальном этапе рекомендуется выполнять в замедленном темпе, в дальнейшем – максимально быстро.

Упражнения в преодолении собственного веса

1. Отжимание на пальцах из упора лежа (стопы на гимнастической скамейке).
2. Отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа.
3. Передвижение в упоре сидя, перебирая руками, ногами.
4. Передвижение на руках из упора лежа (без помощи ног).
5. Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, обеих ногах на месте, скачки на одной ноге, прыжки с места и с разбега, в длину, тройным, в высоту, с высоты, через предмет и т.д.).

Продолжительность одной серии при выполнении описанных упражнений – до появления усталости, а количество серий определяется задачами учебного занятия. Интервал отдыха – до готовности каждого спортсмена начать новую серию.

Упражнения с партнером

1. Переноска партнера бегом.
2. Приседания с партнером на плечах.
3. Упражнения с сопротивлением – удержание рук различных исходных положений (стоя лицом к партнеру вверху, вниз; стоя сзади – вверху, внизу, в стороны и т.д.).
4. Перетягивания, наклоны, борьба (2–3 мин).

Упражнения волейбольного характера с отягощениями

1. Имитация нападающих ударов и блокирования в тренировочном жилете.
2. Метание камней, сохраняя структуру нападающего удара.
3. Броски набивных мячей (весом 1–3 кг) через сетку.
4. Имитация ударного движения в нападающем ударе на блочном устройстве.

При выполнении упражнений волейбольного характера с отягощениями необходимо обращать внимание на сохранение техники, а при выполнении упражнений без отягощения – на совершенствование ее.

Основные методы тренировки для развития силы

1. *Метод до «отказа»* (для увеличения массы мышц и их укрепления) – многократное, относительно медленное выполнение упражнения с отягощением, составляющим 50–70 % от максимального веса, который поднимает спортсмен до предельного утомления.

2. *Метод больших усилий* – многократное выполнение одного и того же упражнения с отягощением, составляющим 80–90 % от максимального веса, который в состоянии поднять спортсмен.

3. *Повторный метод* – многократное преодоление непредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе). Дозировка: число повторений – 20–30 раз, интервал отдыха – 2–4 мин, 6–8 повторений (серий). Например, рывок штанги весом 15–20 кг.

4. *Метод круговой тренировки* характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняют упражнения определенного тренирующего воздействия. Например, на 1-й «станции» – развитие мышц плечевого пояса, на 2-й – мышц спины и туловища, на 3-й – мышц ног.

Развитие быстроты

Быстрота – способность выполнять движения быстро. Наиболее характерно проявляется в волейболе при приеме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. В определенной степени зависит от силы мышц, вот почему эти качества воспитывают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движения без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями. Определенное значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта: например, бег на короткие дистанции, игры и футбол, баскетбол и др., на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и т.п. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии – 10–20 с, количество серий – до снижения скорости выполнения. Паузы отдыха непродолжительны – обычно до 1–1,5 мин.

Методы тренировки для развития быстроты

1. *Игровой и соревновательный методы* – выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования. Эффективность метода повышается при групповом выполнении упражнений.

2. *Переменный метод* – относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10–15 с) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 с и выше).

3. *Повторный метод* – повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью в течение 10–15 с. Интервал отдыха между повторениями – до 1 мин.

Развитие выносливости

Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной (от 1 до 2,5 ч) быстрой и почти непрерывной реакции на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к выносливости как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры.

Мерой выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность. Наиболее эффективны для воспитания этого качества упражнения, где участвует большое количество мышечных групп, благодаря которым создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению. К ним можно отнести кроссовый бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, лыжные гонки, спортивные игры, специальные и основные упражнения волейбола.

Методы тренировки для развития выносливости

1. *Метод равномерной тренировки* – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса

150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег на лыжах, плавание и др.

2. *Метод повторно-переменной тренировки* – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный долг (кратковременный), который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе и в произвольных паузах отдыха.

3. *Метод круговой тренировки* – последовательное выполнение упражнений, направленных на воспитание силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях.

4. *Соревновательный метод* – игры уменьшенными составами (4 × 4, 4 × 3, 3 × 5 и т.д.), совершенствование групповых и командных взаимодействий в нападении и защите без длительных пауз отдыха, способствует развитию выносливости.

Развитие ловкости

В волейболе ловкость проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Она органически связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ловкость приобретает в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных навыков и умений. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании.

Для воспитания ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых и быстрых действий. Больше всего этим требованиям отвечают спортивные (баскетбол, футбол, гандбол и др.) и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, отдельные виды легкой атлетики, связанные с преодолением препятствий (барьерный бег).

Примерные упражнения для развития ловкости:

- акробатические прыжки и перевороты;
- прыжки на батуте;
- спортивные игры на уменьшенных площадках;
- падения, кувырки;
- зеркальное выполнение упражнений;
- подвижные игры.

Развитие гибкости

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах способствует эффективному ведению игры.

Гибкость развивают упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями (по 10–15 повторений в каждой серии) с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Интервалы между сериями заполняют упражнениями на расслабление. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнером, на гимнастических снарядах, общеразвивающие и упражнения, близкие по своей структуре к движениям волейболиста, выполняющего технический прием.

Примерные упражнения для развития гибкости

- отталкивание от стены кистями (и.п. – в метре от стены); движения в лучезапястных суставах вперед-назад в положении руки с гантелями подняты вверх;

- вращательные движения руками с предельной амплитудой, с отягощением и без него;
- наклоны с доставанием головой коленных суставов из положения сед ноги вместе;
- отведение в сторону левой (правой) ноги из положения сед ноги вместе, руки в упоре сзади;
- ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и воспитывают специальные физические качества.

Развитие специальной силы

Большинство технических приемов в волейболе требует проявления специальной силы. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей, подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища, нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Для эффективного применения технических приемов в игре волейболисту нужна так называемая взрывная сила – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая тренировка направлена прежде всего на воспитание скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов.

Скоростно-силовые способности волейболистов развивают на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (3 кг) в руках;
- движения в лучезапястных суставах вперед-назад в положении руки с гантелями подняты вверх;
- броски набивных мячей (0,5–1 кг) сверху вниз (акцент на движении кисти);
- передача сверху двумя руками набивных мячей (0,5–1 кг).

Примерные упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

- броски набивных мячей (1–3 кг) одной-двумя руками на различные расстояния из разных исходных положений;
- выполнение упражнений, сходных по структуре с ударным движением руки при нападающем ударе, на блочном устройстве или с помощью амортизатора;
- перемещение в упоре лежа толчком, руками и ногами об пол; то же, что и в предыдущем упражнении, но ноги держит партнер; выполнение нападающих ударов на силу стоя на полу и в прыжке.

Примерные упражнения для развития силы мышц туловища:

- вращательные движения туловищем с отягощением;
- из положения сидя на гимнастической скамейке (ноги держит партнер), руки

за головой, медленно отклониться назад и резко выпрямиться;

- поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине (руки за головой);
- поднимание туловища в положении лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги держит партнер).

Приведенные группы упражнений необходимо выполнять «взрывным» образом. Продолжительность одной серии – до появления первых признаков усталости, интенсивность выполнения упражнения без предмета – максимальная для каждого из них. В паузах отдыха используют упражнения на расслабление.

Развитие прыгучести

Прыгучесть волейболиста зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима взрывная сила.

Развитие прыгучести начинают с развития силы мышц (на общеподготовительном этапе подготовительного периода), а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Используют упражнения с отягощениями (приседания, переноска груза), прыжковые упражнения с отягощением и без них, основные упражнения по технике игры.

Примерные упражнения для развития мышечной массы:

- приседания со штангой на плечах весом 50–70 % от веса спортсмена;
- полуприседы и быстрые вставания со штангой на плечах, вес снаряда не более 50 % от максимального;
- вырывание гири (вес 24–32 кг), стоящей между двумя скамейками, из положения приседа разгибанием ног (выпрыгивание);
- выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах (вес штанги 50–70 % от веса спортсмена);
- прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах (50 % от веса спортсмена) на месте и в движении;
- приседания с партнером на плечах.

Повторяют упражнения с отягощениями в одном подходе до появления признаков мышечной усталости и на 2–5 раз перевыполняют норму. Продолжительность интервалов отдыха – до восстановления работоспособности (по самочувствию). Количество подходов зависит от метода тренировки.

Обычно в тренировках используют следующие методы:

- методы до «отказа» – 3–5 подходов;*
- метод больших усилий – 3–6 подходов;*
- повторный метод – 5–6 подходов.*

Количество подходов и повторений упражнения необходимо увеличивать от занятия к занятию. Нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Примерные упражнения для развития скорости сокращения мышц:

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с высоты (спрыгивания) с последующим напрыгиванием на возвышение;
- серийные прыжки через барьеры (скамейки);
- прыжок с разбега и с места с касанием метрической разметки возможно выше;
- прыжки через гимнастическую скамейку на одной или обеих ногах;

– имитации нападающего удара и блокирования с разбега и с места.

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одного повторения – 10–15 прыжков, интенсивность – максимальная (для каждого вида прыжков), интервал отдыха между повторениями – 1–2 мин, количество повторений – 4–6 раз в тренировке или до появления первых признаков усталости в конце каждого повторения.

Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота волейболиста проявляется в трех основных формах:

- быстрой реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и т.д.); является основной предпосылкой для умения максимально быстро, опережая соперника, оценить обстановку, принять наиболее выгодное решение и осуществить его;
- в предельной быстрой отдельных движений;
- в быстрой перемещений.

Упражнения для воспитания быстроты необходимо выполнять после хорошей разминки при максимальной готовности организма к двигательным действиям. Длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой спортсмены выполняли бы его, не снижая предельной скорости. Число повторений упражнения должно быть таким, при котором его каждый раз выполняют, не снижая скорости (обычно 4–5 раз). Интервал отдыха между повторениями подбирают таким образом, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости. Упражнения следует выполнять в первой половине тренировочного занятия, так как на фоне утомления воспитывается не быстрота, а выносливость.

Методы развития специальной быстроты: повторный, интервальный, соревновательный. В качестве средств используют подвижные и спортивные игры, эстафеты, старты и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения.

Быстрота в игре проявляется в комплексе, а развивать эти формы можно и раздельно.

Быстрота реакции до некоторой степени может быть развита с помощью упражнений, выполняемых под ожидаемую или неожиданную короткую команду тренера или при моментально меняющейся обстановке.

Предельная быстрота отдельных движений воспитывается скоростно-силовыми упражнениями (метания, прыжки, имитационные упражнения, приближенные по своей структуре к техническим приемам, и основные упражнения по технике игры).

Быстроту перемещений воспитывают с помощью игр (например, баскетбол, футбол, гандбол), легкоатлетических упражнений (старты и спринтерские ускорения) и основных упражнений игры.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты:

- в средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал – волейбольный мяч): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования;
- мах для нападающего удара – перемещение вперед на 3–4 шага с имитацией приема снизу двумя руками;
- прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно;
- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу;

– имитационные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения упражнения – 10–15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – от 30 с до 1 мин, число повторений – 4–10 раз.

Дозировки основных упражнений, воспитывающих быстроту, другие. Это связано с организацией упражнений. Продолжительность выполнения, интервал отдыха увеличивается, а число повторений несколько снижается.

Специальную быстроту развивают и совершенствуют в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах и в соревновательном периоде.

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Для развития скоростной выносливости подбирают упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки спринтерские, имитационные и основные упражнения. Дозировка физической нагрузки будет иметь следующие значения: продолжительность одного повторения – 20–30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями – 1–3 мин, количество повторений – 4–10.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости:

- челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии;
- то же, что и первое упражнение, но с падением на линиях;
- имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4);
- имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь-живот (бедро-спину);
- защитные действия в паре (защищается только один спортсмен);
- нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.

Упражнения для воспитания скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость проявляется в прыжках для нападающего удара, постановки блока и выполнения вторых передач. Способность эффективно продолжать мышечную работу на фоне утомления обеспечивают как высокоразвитые функциональные возможности, так и волевая подготовка волейболиста.

В качестве средств воспитания прыжковой выносливости используют прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые имитационные упражнения и основные упражнения по технике.

Продолжительность одного повторения – 1–3 мин (время зависит от вида применяемого упражнения), интенсивность выполнения – без пауз между прыжками, количество повторений – 5–8. Интервалы отдыха между повторениями – 1–4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости:

- прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги – 20 кг) – 1,5 мин;
- прыжки на возвышение высотой 80–100 см (60–80 см для женщин) – 1,5 мин;
- имитация блокирования – 1 мин;

– игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар – два блока), после чего быстро отходит на линию нападения, чтобы вновь выполнить упражнение – 1,5–2 мин;

– блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5–2 мин.

Игровая выносливость объединяет все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития функциональных способностей волейболистов – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе проведения игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий (6–9), полными и неполными составами (5×5 , 4×4 , 3×4 и т.д.), игр на время. Действенным средством воспитания игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости:

– прыжки на одной ноге, подтягивая бедра к груди, – 15 прыжков на каждой ноге;

– кувырок вперед, рывок на 6 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа – 2–3 раза;

– челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях, без пауз отдыха – 5 падений; через 30 с выполнить еще раз;

– имитация нападающего удара с разбега с падением (броском) на грудь-спину после приземления – 10 прыжков и падений;

– подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей площадке) – 3 мин.

Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию. Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, дает возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки.

Развитие специальной ловкости

В ходе игры непрерывно меняется обстановка, требующая быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. Целый ряд технических приемов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата (высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве).

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

– акробатическая ловкость – проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите;

– прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами воспитания специальной ловкости волейболистов являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Примерные упражнения для воспитания ловкости:

- из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот;
- передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад;
- падение в сторону (из упора присев) со скольжением на боку;
- бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки;
- бросок в сторону с кувырком через плечо;
- бросок с кувырком вперед;
- то же, что и в трех предыдущих упражнениях, но выполнить прием мяча.

Примерные упражнения для воспитания прыжковой ловкости:

- прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90, 180, 360°;
- прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования;
- прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер);
- прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища;
- имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 90, 180°;
- прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной оси и с имитацией отдельных технических приемов;
- выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

Упражнения, направленные преимущественно на воспитание специальной ловкости, используют в начале основной части занятия. Они требуют от спортсменов проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений.

Развитие специальной гибкости

Используют упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить его структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для воспитания специальной гибкости:

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них);
- вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений;
- вращательные движения в коленных суставах;
- сед на пятки, стоя на коленях;
- прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами;
- упражнения с партнером на сопротивление, на растягивание.

Раздел 6

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ИТоговый КОНТРОЛЬ

Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей

Оценка силы мышц рук и плечевого пояса

1. Броски 2–3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).
2. Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).
3. Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).
5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).

Тесты 3, 4, 5 можно применять для оценки силовой выносливости мышечных групп рук и плечевого пояса, для чего предложить спортсменам выполнить их в течение 1 мин.

Оценка силы мышц туловища

1. В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).
2. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).
3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.
4. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).
5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.). Вес штанги – 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин.

Увеличив время выполнения всех тестов до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

Оценка силы мышц ног

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см).
2. Тройной прыжок с места толчком двух ног (м).
3. Прыжки на одной ноге 20 м (кол-во прыжков).
4. Выпрыгивание из приседа вверх, прогибаясь, в течение 20 с (кол-во раз).
5. Прыжки толчком двух ног из приседа – 20 м (кол-во прыжков).
6. Приседание со штангой на плечах – 15 раз (вес штанги 50 % от веса спортсмена).
7. Прыжок с разбега толчком обоих ног с касанием метрической разметки возможно выше из трех попыток (см) – уровень прыгучести.
8. То же упражнение, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированный у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках перед прыжком (см).

Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты

1. Повторный бег на 15 м с интервалом в 5 с – 20 пробежек (высчитывается среднее время в секундах).
2. Бег на 30, 60, 100 метров.

3. Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега по волейбольной площадке). Старт от лицевой линии – коснуться рукой средней линии; коснуться рукой линии нападения на «стартовой» стороне площадки; коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки; коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии противоположной месту старта (с).

4. Челночный бег между лицевой и линией нападения с касанием разметки 5 раз(с).

5. Бег к четырем точкам из центра площадки. Два набивных мяча стоят в углах, ограниченных лицевой и боковыми линиями, два других мяча – в углах, ограниченных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где также стоит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4 – коснуться рукой мяча – и к месту старта, с касанием центрального мяча; в зону 2 – коснуться мяча – и к месту старта, с касанием центрального мяча; далее в зону 1 и в зону 5 (с).

Контрольные упражнения для определения уровня развития общей выносливости

Гарвардский степ-тест. Подъем и спуск с тумбы высотой 50 см (для мужчин), 43 см (для женщин), 45 см (для юношей), 40 см (для девушек) в темпе 30 раз/мин, в течение 5 мин. Сразу после выполнения теста спортсмен садится и трижды определяет частоту пульса (пальпаторно) в течение 30 с: в начале 2-й мин. отдыха (P1), в начале 3-й и 4-й минут отдыха (P2 и P3). Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(P1 + P2 + P3) \times 2}$$

где I – время выполнения пробы, с

Классификация: 54 и ниже – «плохо»

55–64 – «ниже среднего»

65–79 – «средне»

80–89 – «хорошо»

90 и выше – «отлично».

Функциональная проба по Квергу. Выполняется 4 различных упражнения, которые следует одно за другим без пауз отдыха: 30 приседаний за 30 с; бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 с; 3-х минутный бег на месте с частотой шагов в мин; подскоки со скакалкой – 1 мин.

Сразу после нагрузки в положении сидя измеряется пульс в течение 30 с, (P1), повторное измерение – через 2(P2) и 4(P3) минуты после окончания работы в течение 30 с. Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$\text{И} = \frac{\text{длительность работы в с} \times 100}{2 \times (P1 + P2 + P3)}$$

Классификация: 105 и выше – «очень хорошо»

99–104 – «хорошо»

93–98 – «удовлетворительно» 92 и ниже – «слабо».

Степ-тест по Бургеру. Спортсмен 5 мин спокойно сидит на стуле. Несколько раз измеряется кровяное давление и частота пульса и вычисляется среднее значение.

Нагрузка: спортсмен 5 мин поднимается на стул высотой 45 см, через скамейку, высотой 20–25 см с частотой 30 раз/мин. После упражнения спортсмен садится и сразу же, а затем через каждую минуту у него измеряют кровяное давление, а пульс – через каждые 15 с.

Оценка: в течение 45 с у хорошо тренированного спортсмена частота пульса должна достигнуть среднего значения между показателем пульса в покое и его максимальным значением. По истечении 5 мин частота пульса не должна превышать норму более чем на 20 уд/мин, а кровяное давление должно вернуться к состоянию покоя.

Тест Купера. За 12 минут пробежать как можно большее расстояние.

Классификация: мужчины:

2,8 км и более – «отлично»

2,5–2,7 км – «хорошо»

2,0–2,4 км – «удовлетворительно»

женщины:

2,64 км и более – «отлично»

2,16–2,63 км – «хорошо»

1,85–2,15 км – «удовлетворительно».

Специальный тест. Нападающий удар из зоны 4 волейбольной площадки в течение 2 мин 30 с интенсивностью 12–14 нападающих ударов в минуту (разбег нападающего игрока от 3-метровой линии).

Проверка восстановления пульса после нагрузки до показателя 120–130 уд/мин.

Оценка: восстановление пульса

за 45–90 с – высокий уровень работоспособности

за 90–120 с – хороший уровень работоспособности

за 120–160 с – удовлетворительный уровень работоспособности.

Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости

1. Установить время пробегания дистанции 100 м (одна пробежка);

- установить время пробегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;

- учетверенный результат бега на 25 м (с) сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость).

2. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м от лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей. Старт – от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (с).

3. Бег к четырем точкам из центра площадки (раздел специальная быстрота). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

4. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины – 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (определяется количество прыжков).

5. Прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты – маркировки (определяется количество прыжков).

6. Выполнение нападающего удара с разбега из зоны 4(2) в течение 3 мин для мужчин и 2 мин для женщин с интенсивностью 12 нападающих ударов в минуту. Оценивается попадание мяча в мишени (квадраты 3×3 м), которые маркируются по боковым линиями за линией нападения. Нападающие удары проводить поочередно в обе мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площади, мимо мишени.

Классификация: 3–4 потери мяча – высокий уровень
5–8 потерь мяча – хороший уровень
9–12 потерь мяча – средний уровень.

Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости

1. Старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигзагом», огибая 4 стойки; поднять мяч, держать в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперед; прыжок через банкетку (скамейку, стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной вперед, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанция 20 м (10 м в одном направлении, 10 м в другом).

2. Бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи (1 кг) лежат на линии нападения:

- один в середине площадки, два других, на расстоянии 1 м от боковой линии.

3. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке между зонами 2–3 и 3–4 у сетки.

Выполнение: старт из зоны 1 из положения упор присев: кувырок вперед, рывок до набивного мяча; взять мяч и с разбега бросить двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой, взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска третьего мяча через сетку – падение (перекат на грудь – живот, бедро – спину) и финиширование бегом спиной вперед по боковой линии до лицевой (с).

1. На высоте 80 % от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80–100 см от середины центральной линии натягивается веревочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень размером 1×1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (к-во попаданий).

2. Волейболист имитирует блокирование, затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча (после каждого раза действий) с 8, 6, 3 м на точность в цель, по 10 раз с каждой точки. Передача мяча с оптимальной траекторией. Цель с 8 м – диаметр 1 м, с 6 м – 0,75 м, с 3 м – 0,5 м. Мишень на стенке (к-во попаданий).

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

Подвижность в том или ином суставе оценивается в линейных мерах или градусах.

1. Подвижность в тазобедренных суставах. Стоя на табуретке (банкетке), сгибание туловища вперед (не сгибая ног) продвигая ладони обеих рук вниз по измерительной рейке. Фиксировать показания по кончикам пальцев. Нулевое деление – верхняя поверхность табуретки (вариант: выполнить продольный шпагат – одна нога неподвижна, вторая скользит в сторону по измерительной планке).

2. Подвижность в крестцово-позвоночном сочленении. Выполнить гимнастический мост из основной стойки или положении лежа на спине. Оценки – «выполнено», «не выполнено».

3. Подвижность в плечевых суставах. Выполнить круг руками назад с измерительной палкой в руках. У измерительной палки одна рукоятка подвижная, другая неподвижна. Начальная ширина хвата – 60 см. По конечному положению подвижной рукоятки определяется расстояние между руками.

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ

Передача 2-мя руками сверху:

Выполнение передачи мяча двумя руками сверху над головой (оценивается техника и количество передач).

- 10 передач – 5 баллов
- 9 передач – 4 балла
- 8 передач – 3 балла
- 7 передач – 2 балла
- 6 передач и менее – 1 балл

Выполнение передачи мяча двумя руками сверху в парах (оценивается техника и количество передач).

- 10 передач – 5 баллов
- 9 передач – 4 балла
- 8 передач – 3 балла
- 7 передач – 2 балла
- 6 передач и менее – 1 балл

Итоговый балл за верхнюю передачу вычисляется суммой баллов, деленных на 2.

Передача двумя руками снизу:

Выполнение передачи мяча двумя руками снизу над головой (оценивается техника и количество передач).

- 10 передач – 5 баллов
- 9 передач – 4 балла
- 8 передач – 3 балла
- 7 передач – 2 балла
- 6 передач и менее – 1 балл

Выполнение передачи мяча двумя руками снизу в парах (оценивается техника и количество передач).

- 10 передач – 5 баллов
- 9 передач – 4 балла
- 8 передач – 3 балла
- 7 передач – 2 балла
- 6 передач и менее – 1 балл

Итоговый балл за нижнюю передачу вычисляется суммой баллов, деленных на 2.

Подача:

Выполнение подач (оценивается техника и количество попаданий по зонам).

- 9–10 подач – 5 баллов
- 7–8 подач – 4 балла
- 5–6 подач – 3 балла
- 4–5 подач – 2 балла
- 3 подачи и менее – 1 балл

Блокирование:

Выполнение блокировки в зонах № 3, 2, 4 (оценивается техника выполнения элемента точность постановки блока, и быстрота по времени).

Нападающий удар:

Выполнение нападающего удара с зоны № 4, 3, 2 (оценивается техника и количество попаданий по зонам).

9–10 н/у – 5 баллов

7–8 н/у – 4 балла

5–6 н/у – 3 балла

4–5 н/у – 2 балла

3 н/у и менее – 1 балл

Тактика:

Показать схематически тактические действия игроков в нападении «Углом вперед».

Показать схематически тактические действия игроков в защите «Углом назад».

Практика судейства по волейболу.

Основные термины и понятия

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника.

Быстрота перемещений – способность волейболиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема.

«Взрывная» сила – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Групповые действия – взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры.

Игровая дисциплина – подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры.

Индивидуальные действия – действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Командные действия – взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Ловкость – способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой со стороны соперника выше верхнего края сетки.

Общая выносливость – способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения её эффективности.

Общая сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему за счет мышечных усилий.

Передача мяча – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.

Прыгучесть – способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач.

Прыжковая выносливость – способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры.

Психологическая подготовка – направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, на приспособление волейболистов к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревнований.

Реакция с выбором – выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или игровой обстановки.

Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Скачок сочетается с шагом или бегом.

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приёмы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Стартовая стойка – неустойчивое положение игрока, при котором ему легко начать движение.

Тактика игры – метод ведения игрового процесса. Организация спортивной борьбы команды с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактическая подготовка – направлена на умение волейболистов организовать свои действия с учетом действий партнеров по команде.

Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть учебно-тренировочной работы. В процессе ее занимающиеся приобретают знания по основам спортивной тренировки, физиологии, психологии, анатомии, теории и методики волейбола.

Техника игры – комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Физическая подготовка – развитие физических качеств, непрерывно связанное с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Физические способности – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере predetermined генетически.

ФУТБОЛ



ВВЕДЕНИЕ

Футбол – самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол. Управление тренировочным процессом предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности футболистов для того, чтобы организовать подготовку на последующих этапах в соответствии с индивидуальными особенностями игроков. Теория и практика футбола многогранна и находится в постоянном развитии.

Всесторонняя информация о технико-тактической подготовленности футболистов, поступающая к тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, может быть реализована в целях соответствующих видов управления только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством.

Это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально комплектовать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса.

Основная проблема заключается в том, что, с одной стороны, возникает необходимость повышения международных результатов и дальнейшего развития футбола, а с другой – невозможность решить эту задачу без повышения эффективности подготовки футболистов, которая должна базироваться на совершенствовании системы спортивного резерва по футболу в целом.

Основной формой ведения игры должна быть коллективная комбинационная игра, а не индивидуальная, хотя в отдельных случаях единоборство и может привести к благоприятному результату.

Наступательный характер ведения игры дает бесспорное преимущество, но при равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технически и физически лучше подготовлена. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными; они должны 90 минут двигаться, маневрировать, все время быть весьма активными.

Раздел 1

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О СУЩНОСТИ ИГРЫ, КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

Во все времена существовал вопрос о том, кто же изобрел эту игру. Но в истории нет точных указаний на дату и место рождения футбола. Археологические раскопки доказывают, что некий «предок» футбола жил еще в Древнем Египте, обнаружив здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи. Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами являлась любимым занятием китайских воинов – это было две тысячи лет назад до нашей эры. Они считают, что истоки футбола находятся в Древнем Риме и в столь же древней Греции.

В разных странах много-много лет назад люди собирались на городских площадях или пустырях и играли в мяч. Эти игры напоминали действия воинов, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, большее количество раз занесшая мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по несколько сот человек.

Существовало множество разновидностей современного футбола, например, римский «гарпастум» или грузинская игра под названием «дело». А французский историк футбола М. Нефферкорн утверждал, что прямым предком современного футбола можно смело назвать «ла суль» – игру, уже тогда ставшую популярной на родине этого историка. Эта игра заключалась в том, что две команды гоняли кожаный мяч, наполненный тряпками или воздухом.

Многие итальянские историки считают, что современный футбол произошел от «кальчио» – игры, распространенной в XVI веке во Флоренции. А в качестве доказательства приводят тот факт, что в «кальчио» играли кожаным мячом на полях размерами 100 × 50 м.

Но именно в Англии футболу впервые дали такое название и поэтому у англичан есть все основания считать себя родоначальниками этой игры. Как ни странно, это событие произошло не при официальном признании игры, а при... ее запрещении, когда король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов Лондона на то, что стрельба из лука, столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными и «беззаконными» играми наподобие футбола.

Первая в мире футбольная ассоциация была образована именно в Англии в 1863 г. Появились и первые клубы футболистов. Здесь же были разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание.

Дата 26 октября 1863 г. стала памятной для поклонников футбола, так как в этом году в лондонской таверне на Грей Куин-стрит представители новоиспеченных клубов выработали новые правила игры. Представитель одного из клубов изложил проект первого футбольного кодекса из девяти пунктов. Пункты эти были компромиссными: подразумевали игру и ногами и руками.

Но сторонники игры только ногами, согласившись для вида продолжать бурные дебаты, на следующем собрании в Кембридже выработали свой окончательный свод подлинно футбольных законов. 8 декабря 1863 г. эти законы вошли в силу. Три из тринадцати параграфов безоговорочно запрещали игрокам касаться мяча руками в самых различных ситуациях (даже вратарям). Так родился современный футбол. Лишь в 1871 г. у голкиперы получили право играть руками в пределах вратарской площадки, а спустя еще 31 год – во всей штрафной площади.

Англичане в 1878 г. дали права гражданства судейскому свистку (прежде арбитры подавали сигналы либо школьным звонком-колокольчиком, либо просто голосом). Да и сами судьи впервые появились на английских полях. Все спорные вопросы на заре футбольной юности решали капитаны команд. Англичане по предложению мистера Броди, владельца ливерпульской фабрики по производству рыболовных снастей, в 1890 г. «одели» в сети футбольные ворота.

Об игре, похожей на футбол, издавна знали и в нашей стране. Еще в середине XIX века отмечал в «Очерках бурсы» писатель Н. Г. Помяловский: «На левой стороне двора около семидесяти человек играют в килу – кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из учеников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка – при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть, забежав в лагерь неприятеля и выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города – назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею».

Современный футбол в России узнали несколько позднее, в портовых и промышленных городах, куда его «завозили» моряки-англичане и иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках России работало довольно много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве.

На Семеновском циклоподроме (велотреке), в Петербурге, между заездами велосипедистов в 1893 г. прошла игра, суть которой заключалась в том, что команды пытались загнать шар ногой или головой, но не руками в ворота другой команды. В 1897 г. была образована команда «Спорт» при Петербургском кружке любителей спорта. Желая не отставать, спортсмены Лосино-Островского кружка, тоже создают команду и предлагают померяться силами. Это случилось 24 октября 1897 г. – день рождения Российского футбола.

Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве – в 1909-м. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз. В следующем году было проведено первенство Империи, где победил Петербург.

Первый чемпионат Советского Союза был проведен в 1924 г., где победили харьковчане.

С 1872 г. берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече – первая нулевая ничья. С 1884 г. на Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии – так называемые международные чемпионаты Великобритании. Первые лавры победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане.

В 1908 г. футбол был включен в программу Олимпийских игр.

Родоначальники футбола выиграли и часть первых олимпийских турниров – в 1908 и 1912 г. В канун V Олимпиады будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды всухую разгромили сборную Петербурга – 14:0, 7:0 и 11:0.

Начало 20-х гг. стало временем, когда англичане уже утратили былой перевес во встречах с командами континента. На Олимпийских играх 1920 г. они уступили норвежцам (1:3). Этот турнир стал началом многолетней блестящей карьеры одного из выдающихся вратарей всех времен Рикардо Заморы, с именем которого связаны блестящие успехи сборной Испании.

В те же годы отличились и футболисты Дании, уступившие на Олимпийских играх 1908 и 1912 гг. лишь англичанам и имевшие в своем активе победы над любительской сборной Англии. В датской команде той поры выдающуюся роль играл полузащитник Харальд Бор (выдающийся математик, брат знаменитого физика Нильса Бора, к тому же отменно защищавшего ворота футбольной сборной Дании).

Помимо названных команд в элиту европейского футбола входили сборные Италии, Бельгии и Чехословакии. Бельгийцы стали олимпийскими чемпионами, а чехословацкие футболисты – второй командой турнира 1920 года.

Олимпийские игры 1924 г. открыли футбольному миру Южную Америку: золотые медали победителей выиграла футболисты Уругвая, одолев югославов и американцев, французов, голландцев и швейцарцев. Они повторили свой успех и на следующих олимпийских играх и на первом чемпионате мира, который стал проводиться с 1930 года.

В то время в европейских командах предпочтение отдавали рослым и сильным, умевшим быстро бегать и мощно бить по мячу. Защитники (их тогда было только два – передний и задний) славились силой ударов. В пятерке нападающих по краям чаще всего действовали самые быстрые, а в центре – футболист с мощным и точным ударом. Полусредние, или инсайды, распределяли мячи между крайними и центральными. Из трех полузащитников в центре играл футболист, завязывавший большинство комбинаций, а каждый крайний следил за «своим» крайним нападающим.

Спустя несколько лет, переняв у южноамериканских футболистов их высокую технику, европейцы дополнили ее добротной атлетической подготовкой. Особенно преуспели в этом игроки Италии и Испании, Венгрии, Австрии, Чехословакии. Неслучайно команды именно этих стран добились наибольших успехов в международных встречах в 30-е гг., а итальянцы дважды, в 1934 и 1938 гг. стали чемпионами мира.

На пути к первой победе в мировых первенствах итальянцы встретили упорное сопротивление испанской, австрийской и чехословацкой команд: испанцев они победили в результате двухдневной борьбы (1:1 и 1:0), а судьбу матчей Италия – Австрия и Италия – Чехословакия также решил один гол (соответственно 1:0 и 2:1).

Начало и середина 30-х гг. стали временем возрождения былой славы английского футбола. В арсенале родоначальников этой игры появилось грозное оружие – система «дубль-вэ». Престиж футбола Англии защищали такие мастера, как Дин, Бэстин, Хэпгуд, Дрейк. В 1934 г. в составе сборной страны дебютировал 19-летний правый крайний Стэнли Мэтьюз, вошедший в историю мирового футбола как личность легендарная.

В нашей стране футбол в эти годы тоже развивается бурно. Еще в 1923 г. сборная РСФСР совершила победоносное турне по Скандинавии, переиграв лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Середина 30-х и начало 40-х гг. – время первых поединков с одними из лучших команд Чехословакии, Франции, Испании и Болгарии. И здесь наши мастера показали, что советский футбол не уступает передовому европейскому. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающие Василий Пав-

лов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе.

Годы, следующие за окончанием второй мировой войны, не принесли футбольному миру единоличного лидера. В Европе удачнее других играли то англичане и венгры, то швейцарцы и итальянцы, то португальцы и австрийцы, то футболисты Чехословакии и голландцы, то шведы и югославы. Это были годы расцвета наступательного футбола и выдающихся форвардов: англичан Стэнли Мэтьюза и Томми Латутона, итальянцев Валентине Маццолы и Сильвио Пиолы, шведов Гуннара Грена и Гуннара Нордаля, югославов Степана Бобека и Райко Митича, венгров Дьюлы Силади и Нандора Хидегкути.

Период бурного расцвета переживал в эти годы атакующий футбол и в СССР. Именно в этот период в полной мере и во всем блеске проявили себя Всеволод Бобров и Григорий Федотов, Константин Бесков и Василий Карцев, Валентин Николаев и Сергей Соловьев, Василий Трофимов и Владимир Демин, Александр Пономарев и Борис Пайчадзе. Советские футболисты, встречаясь в те годы со многими из лучших клубов Европы, нередко побеждали прославленных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 г. шведов и югославов, а также болгар румын, валлийцев и венгров.

Фаворитами выходили бразильцы и на финальный матч чемпионата мира 1950 г. Все говорило тогда за них: и крупные победы в предыдущих матчах, и родные стены, и новая тактика игры («с четырьмя защитниками»), которую, как оказалось на деле, бразильцы впервые применили не в 1958 г., а восемью годами ранее. Но чемпионом мира во второй раз стала команда Уругвая, ведомая выдающимся стратегом Хуаном Скьяффино.

Правда, победа южноамериканцев не оставляла ощущения полной, безоговорочной: ведь в чемпионате мира не участвовали две сильнейшие команды Европы 1950 г. По-видимому, сборные Венгрии и Австрии (в составе которых играли известные всему миру Дьюла Грошич, Йожеф Божик, Нандор Хидегкути и Вальтер Земан, Эрнст Хаппель, Герхард Ханатти и Эрнст Оцвирк), участвуй они в чемпионате мира, защитили бы честь европейского футбола на стадионах Бразилии более достойно.

Сборная Венгрии вскоре доказала это на деле – стала в 1952 г. олимпийским чемпионом и победила в 33 матчах почти все лучшие команды мира, лишь пять сыграл вничью и два проиграв (в 1952 г. сборной Москвы – 1 : 2 и в финале первенства мира 1954 г. сборной ФРГ – 2 : 3). Такого достижения не знала ни одна команда земного шара после гегемонии англичан в начале века! Неслучайно сборную Венгрии первой половины 50-х специалисты футбола называли командой мечты, а ее игроков – чудо футболистами...

Конец 50-х и 60-е гг. вошли в историю футбола как незабываемые, когда выдающееся мастерство демонстрировали приверженцы разных игровых школ. Оборона одерживала верх над атакой, и вновь торжествовала атака. Несколько маленьких революций пережила тактика. И на фоне всего этого блистали ярчайшие звезды, пожалуй, самые яркие в истории национальных футбольных школ: Лев Яшин и Игорь Нетто, Альфреде ди Стефано и Франсиско Хенто, Раймон Копа и Жюст Фонтэн, Поллеи Диди, Гарринча и Жильмар, Драгослав Шекуларац и Драган Джаич, Иозеф Масопуст и Ян Поплухар, Бобби Мур и Бобби Чарльстон, Герд Мюллер, Уве Зеелер и Франц Беккенбауэр, Ференц Вене и Флориан Альберт, Джачинто Факкетти и Джанни Ривера, Жаирзиньо и Карлос Альберте...

В 1956 г. олимпийскими чемпионами впервые стали советские футболисты. Четыре года спустя они же открыли список обладателей Кубка Европы. В составе сбор-

ной СССР того периода выступали вратари Лев Яшин, Борис Разинский и Владимир Маслаченко, защитники Николай Тищенко, Анатолий Башашкин, Михаил Огоньков, Борис Кузнецов, Владимир Кесарев, Константин Крижевский, Анатолий Масленкин, Гиви Чохели и Анатолий Крутиков, полузащитники Игорь Нетто, Алексей Парамонов, Иосиф Беца, Виктор Царев и Юрий Воинов, нападающие Борис Татушин, Анатолий Исаев, Никита Симонян, Сергей Сальников, Анатолий Ильин, Валентин Иванов, Эдуард Стрельцов, Владимир Рыжкин, Слава Метревели, Виктор Понедельник, Валентин Бубукин и Михаил Месхи. Эта команда утвердила свой высочайший класс двумя победами над чемпионами мира – футболистами ФРГ, над сборными Болгарии и Югославии, Польши и Австрии, Англии, Венгрии и Чехословакии. До полного триумфа в эти четыре года к выигрышу двух почетнейших титулов (олимпийского и европейского чемпионов) хотелось бы завоевать и титул чемпиона мира, но...

Лучшими из лучших в это время были все-таки футболисты сборной Бразилии. Трижды – в 1958, 1962 и 1970 гг. – выигрывали они главный приз чемпионата мира – «Золотую богиню Nike», завоевав этот приз навечно. Их победы были настоящим праздником футбола – игры яркой, блестящей остроумием и артистизмом.

Но и к корифеям подкрадываются неудачи. На первенстве мира 1974 г. бразильцы, выступая без великого Пеле, сдали чемпионские полномочия. На очередное четырехлетие трон во второй раз завладели – после 20-летнего перерыва – футболисты сборной ФРГ. Помогли им не столько «родные стены» (чемпионат проходил в городах ФРГ), сколько прежде всего высокое мастерство всех игроков команды. И все же заслуживают быть отмеченными персонально ее капитан – центральный защитник Франц Беккенбауэри главный бомбардир – центрфорвард Герд Мюллер. Отлично выступили и голландцы, занявшие второе место. В их рядах выделялся центральный нападающий Йохан Круифф. Второго большого успеха (после победы на олимпийском турнире 1972 г.) добились поляки, занявшие на этот раз 3-е место. Превосходно играли их полузащитник Казимеж Дейна и правый крайний нападающий Гжегож Лято.

На следующий год вновь заставили говорить о себе наши футболисты: киевское «Динамо» победило в одном из крупнейших международных турниров – розыгрыше Кубка обладателей кубков европейских стран.

Кубком европейских чемпионов завладела мюнхенская «Бавария» (вновь лучше других играли в ней Беккенбауэр и Мюллер).

С 1974 г. обладатели Кубка европейских чемпионов и Кубка кубков в решающем матче между собой оспаривают Суперкубок. Первый клуб, удостоенный чести завладеть этим призом, – «Аякс» из голландского города Амстердам. А второй – киевское «Динамо», победившее знаменитую «Баварию».

1976 год принес первую Олимпийскую победу футболистам ГДР. В полуфинале они обыграли сборную СССР, а в финале – поляков, носящих звание олимпийских чемпионов 1972 г. В сборной ГДР отличились в том турнире вратарь Юрген Крой и защитник Юрген Дернер, насчет которого было записано 4 гола (больше, чем он, забил лишь центрфорвард польской сборной Анджей Шармах). Сборная СССР, как и четыре года назад, получила бронзовые медали, победив в матче за 3-е место бразильцев.

В том же, 1976 г. проводилось очередное первенство Европы. Героями его стали футболисты Чехословакии, победившие обоих финалистов X чемпионата мира – сборные Голландии (в полуфинале) и ФРГ (в финале). А в четвертьфинальном матче будущим победителям первенства уступили футболисты СССР.

В 1977 г. в Тунисе состоялся первый чемпионат мира среди юниоров (игроков до 19 лет), в котором приняли участие 16 национальных сборных. Открыли список чемпионов юные футболисты СССР, среди которых были хорошо известные сейчас Вагиз Хидиятуллин и Владимир Бессонов, Сергей Балтача и Андрей Баль, Виктор Каплун, Валерий Петраков и Валерий Новиков.

1978 г. дал футболному миру нового чемпиона мира. Победителями в споре лучших впервые стали аргентинцы, победившие в финале голландцев.

Аргентинские футболисты добились большого успеха и в 1979 г.: впервые победили в юниорском чемпионате мира (втором по счету), переиграв в финале первых чемпионов – юниоров СССР.

В 1980 г. самых крупных футбольных турниров было два. Первый – чемпионат Европы – проходил в июне в Италии. После восьмилетнего перерыва победителями первенства континента стали футболисты сборной ФРГ, в очередной раз показавшие превосходную игру. Особенно отличились в западногерманской команде Бернд Шустер, Карл-Хайнц Румменигге и Ханс Мюллер.

Вторым крупнейшим в году соревнованием футболистов стал олимпийский турнир в Москве. Лавры чемпионов Олимпиады впервые завоевали чехословацкие футболисты (на чемпионате Европы они заняли 3-е место). Наша сборная в третий раз подряд получила бронзовые награды.

1982 г. принес третью победу в чемпионате мира футболистам Италии, в атаке которых отличился Пасло Росси. В числе побежденных ими были сборные Бразилии и Аргентины. Росси получил в том же году и «Золотой мяч» – приз лучшему футболисту Европы.

Однако спустя два года, на чемпионате Европы, сильнейшей была другая команда – сборная Франции, а лучшим игроком континента стал ее лидер – Мишель Платини (он же был признан лучшим игроком Европы в 1983 и в 1985 гг.).

1986 г... Во второй раз завоевали Кубок обладателей европейских кубков динамовцы Киева, а один из них – Игорь Беланов – получил «Золотой мяч». На чемпионате мира в Мексике сильнейшей командой, как и в 1978 г., стала сборная Аргентины. Лучшим футболистом года был признан аргентинец Диего Марадона.

Итак, можно сделать вывод о том, что футбол одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому и в наши дни футбол пользуется всенародным признанием. И сейчас трудно представить себе жизнь любой страны без футбольных матчей.

Основные положения правил футбола

Игровое поле должно иметь прямоугольную форму (рис 1). Размеры поля для международных матчей – 100–110 м × 64–75 м, в остальных случаях – 90–120 м × 45–90 м. Покрытие поля должно быть ровным и иметь естественное или искусственное покрытие зеленого цвета, в соответствии с регламентом соревнований. Поле размечается линиями шириной не более 12 см. Эти линии входят в размер площадки, которые они ограничивают. Две длинные линии называются боковыми, а две короткие – линиями ворот. Средняя линия делит поле на две равные половины. Посередине средней линии расположена центральная отметка. Вокруг нее проводится окружность радиусом 9,15 м.

На расстоянии 9,15 м от дуги углового сектора и под прямым углом к линиям ворот и боковым линиям могут быть сделаны отметки, чтобы обеспечить отход игроков обороняющейся команды на это расстояние при выполнении углового удара.

Из точек на линии ворот, расположенных на расстоянии 5,5 м от внутренней стороны каждой из стоек ворот, под прямым углом к линии ворот проводятся два отрезка, длиной 5,5 м. Концы этих отрезков соединяются линией, параллельной линии ворот. Построенный таким образом прямоугольник называется площадью ворот.

Из точек на линии ворот, расположенных на расстоянии 16,5 м от внутренней стороны каждой из стоек ворот, под прямым углом к линии ворот проводятся два отрезка длиной 16,5 м. Концы этих отрезков соединяются линией, параллельной линии ворот. Построенный таким образом прямоугольник называется штрафной площадью. В пределах каждой штрафной площади на расстоянии 11 м от линии ворот и равном расстоянии от стоек ворот наносится 11-метровая отметка.

За пределами каждой штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м, центром которой служит 11-метровая отметка.

В каждом углу поля проводится четверть окружности радиусом 1 м – угловые сектора, в которых обязательно устанавливается флагшток высотой не менее 1,5 м, с незаостренным концом и полотнищем флага. Флагштоки с полотнищем флага могут также устанавливаться против каждого конца средней линии за пределами поля на расстоянии не менее 1 м от боковой линии.

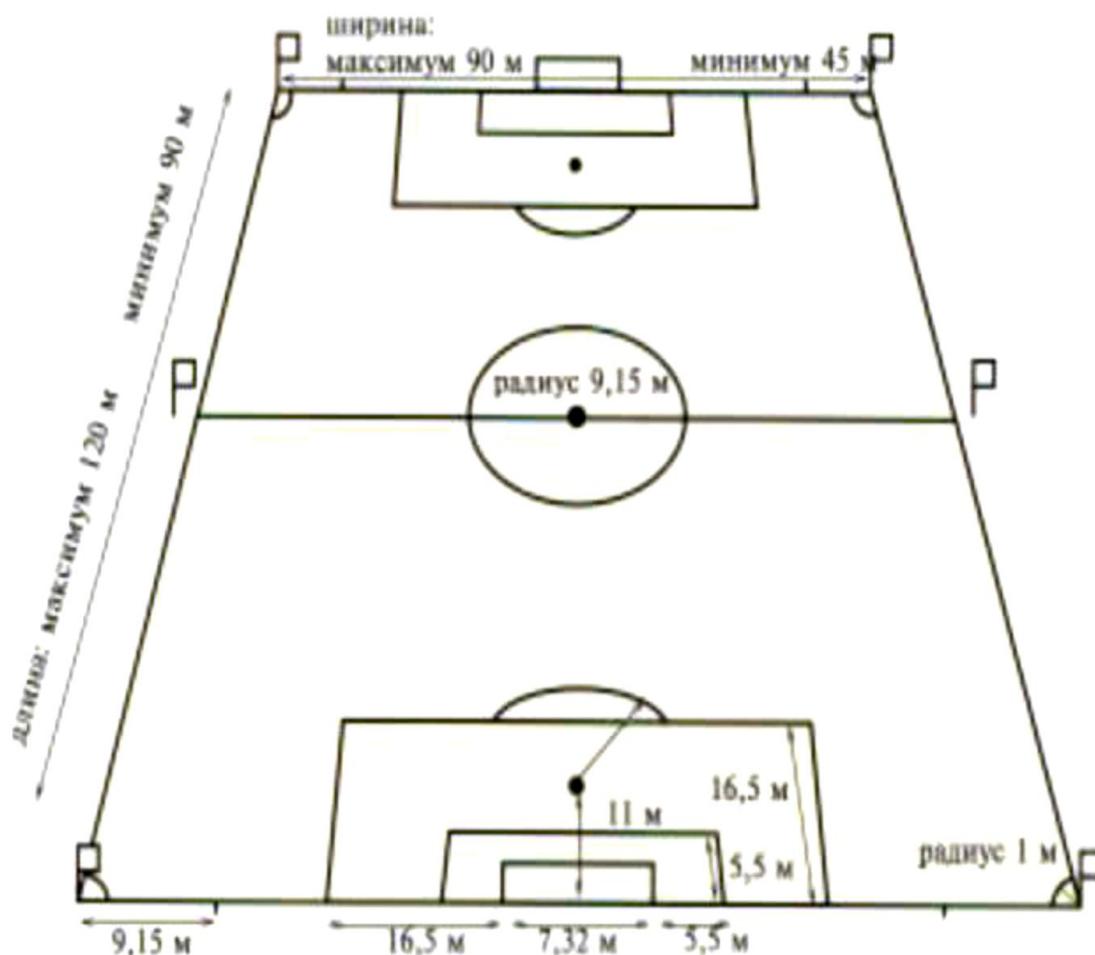


Рис. 1. Размеры футбольного поля

Ворота устанавливаются на середине каждой линии ворот. Расстояние между стойками ворот – 7,32 м, а от нижней точки перекладины до поверхности поля – 2,44 м (рис. 2). Обе стойки и перекладина ворот имеют одинаковую ширину и толщину.

ну – (не более 12 см). Линии ворот должны иметь такую же ширину, что и стойки с перекладиной. К воротам и поверхности земли за ними могут быть привязаны сетки при условии, что они надлежащим образом закреплены и не мешают действиям вратарей. Стойки и перекладина должны быть белого цвета. Сетки крепятся к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки.

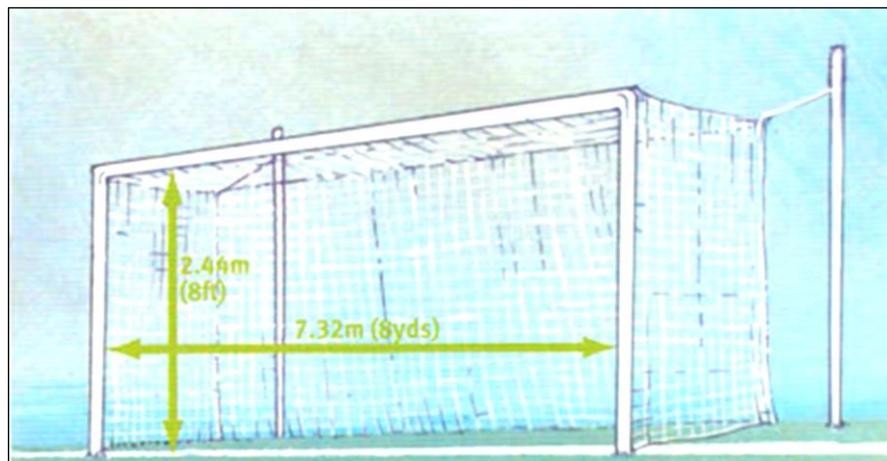


Рис. 2. Размеры ворот

Мяч для игры изготавливается из кожи или синтетических материалов. Длина его окружности не менее 68 и не более 70 см. Его вес – 410–450 г. Давление в пределах 0,6 – 1,1 атм. (600 – 1100 г/см²).

Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Если же мяч катится по линии или хотя бы его проекция какой-либо частью находится на линии, он считается в игре (рис. 3). Аналогично определяется и взятие ворот (рис. 4).

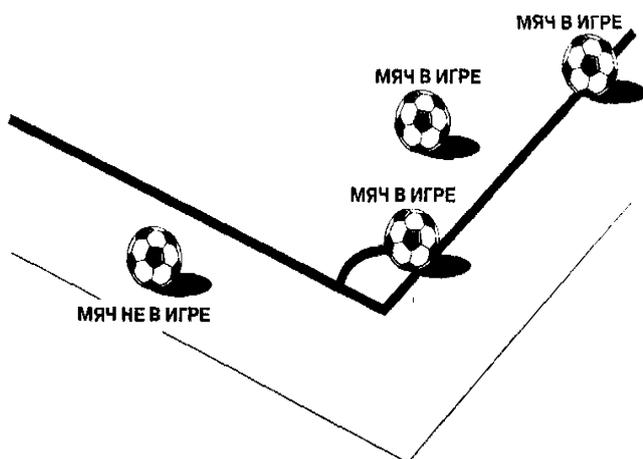


Рис. 3

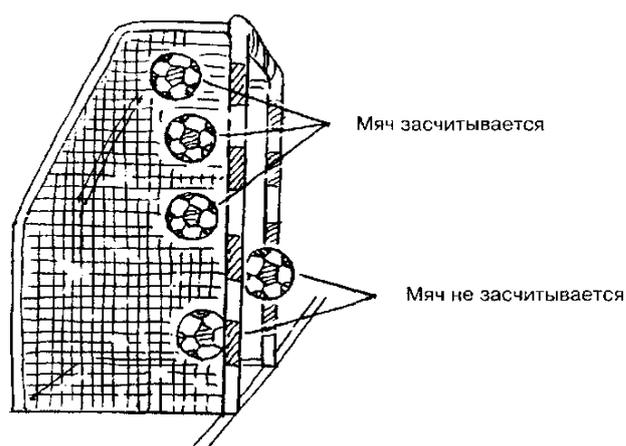


Рис. 4

Вокруг поля для игры могут быть размещены дополнительные мячи, с целью использования в ходе матча, при условии их соответствия требованиям Правил и контроля со стороны арбитра за их использованием.

Участниками игры являются две команды, в каждой из которых не более 11 игроков. Один из игроков является вратарем. Матч нельзя начинать, если в одной из

команд окажется менее семи игроков. В любом матче официального соревнования, проводимого под эгидой ФИФА, конфедераций или ассоциаций-членов ФИФА, разрешается замена не более трех игроков. В регламенте соревнований должно быть точно указано количество замен, от трех до, максимум, семи.

Экипировка игроков состоит из футболки, трусов, гетр, щитков и бутсов.

Выбор сторон поля осуществляется с помощью жребия. Команда, выигравшая жребий, выбирает ворота. Соперник получает право на начальный удар. При его выполнении мяч становится на центр, а игроки располагаются на своих половинах поля. При этом игроки команды, не начинающей игру, должны стоять не ближе 9,15 м от мяча. Игрок, выполняющий начальный удар, должен послать мяч ударом ногой вперед или назад после сигнала судьи. Этот игрок не может коснуться мяча повторно, пока его не коснется любой другой игрок. После забитого гола начальный удар выполняется командой, пропустившей мяч в свои ворота.

Продолжительность игры – два равных тайма по 45 мин каждый. К продолжительности каждого из таймов может быть добавлено компенсированное время, по усмотрению арбитра. Для пробития 11-метрового ударов продолжительность игры может быть увеличена. Перерыв между таймами не должен превышать 15 мин. Победительницей в игре считается команда, забившая сопернику большее число мячей. Если у обеих команд равное количество забитых мячей или же таковые отсутствуют, игра считается закончившейся вничью.

Состав судейской бригады включает:

- арбитра, который наделяется исключительными полномочиями в отношении использования и трактовки Правил игры в данном матче;
- два ассистента арбитра, в круг обязанностей которых (по согласованию с арбитром) входит сигнализация флагом нарушений Правил игры;
- резервного арбитра;
- два ассистента арбитра, располагающихся на лицевой линии, в непосредственной близости от ворот, для определения правильности гола (для международных матчей).

Штрафной удар выполняется противоположной командой, если игрок совершит следующие нарушения:

- удар или попытку ударить соперника ногой или рукой;
- подножку или попытку сделать подножку сопернику;
- прыжок на соперника;
- агрессивную атаку соперника, в том числе толчок плечом;
- толчок соперника руками;
- задержку соперника;
- выполнит подкат под соперника, владеющего мячом;
- умышленно сыграет рукой (за исключением вратаря в своей штрафной площади);
- совершит плевков в соперника.

Если же такие нарушения совершаются игроком в своей штрафной площади, судья назначает в ворота провинившейся команды **11-метровый удар (пенальти)**. Для пробития пенальти мяч устанавливается на 11-метровой отметке, а игроки располагаются на линии штрафной площади, параллельной линии ворот и не ближе 9,15 м от мяча. Вратарь защищающейся команды занимает позицию на линии ворот лицом к бьющему игроку. Гол, забитый непосредственно с 11-метрового удара, засчитывается.

Свободный удар назначается в сторону команды, если вратарь, находясь в пределах собственной штрафной площадки, совершит одно из следующих четырех нарушений:

- контролирует мяч руками более шести секунд, прежде чем освободится от него;
- освободившись от мяча, снова коснется его рукой, когда никто из других игроков еще не успел дотронуться до мяча;
- коснется мяча рукой после того, как партнер по команде умышленно направит ему мяч ногой;
- коснется мяча рукой после того, как партнер по команде направит ему мяч непосредственно после вбрасывания из-за боковой линии.

Свободный удар в пользу команды соперника назначается, если игрок, по мнению арбитра, виновен в совершении одного из следующих нарушений:

- сыграет по отношению к сопернику опасно;
- мешает продвижению соперника (не входя с ним в телесный контакт);
- мешает вратарю выбить мяч с рук;
- совершает любое другое нарушение, не предусмотренное Правилом, за которое арбитр останавливает игру с целью предупреждения или удаления игрока.

При выполнении штрафных и свободных ударов мяч должен неподвижно лежать на поверхности поля, а игрок, выполняющий удар, не может касаться его повторно до того момента, когда мячом сыграет любой другой игрок. При этом все игроки противоположной команды должны располагаться не ближе 9,15 м от мяча до тех пор, пока тот не войдет в игру. Мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного удара, засчитывается. Со свободного удара гол засчитывается только в случае, если после удара мяча коснется любой другой игрок. Если при выполнении штрафного удара кто-либо из игроков приблизится к мячу ближе положенного расстояния, удар повторяется.

Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересечет линию ворот, и последним его коснется игрок защищающейся команды. Для выполнения этого удара мяч ставится полностью внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча за пределы поля. Гол засчитывается, если мяч забит в ворота соперника непосредственно с углового. При пробитии этого удара соперники располагаются не ближе 9,15 м от мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии является одним из способов возобновления игры, производится одним из соперников игрока, который последним коснулся мяча, полностью пересекшего боковую линию по земле или по воздуху. Мяч засчитывать нельзя, если он попадает в ворота непосредственно после вбрасывания из-за боковой линии.

При вбрасывании мяча игрок должен:

- стоять лицом к полю;
- располагать ступни обеих ног так, чтобы хотя бы часть их находилась либо на боковой линии, либо за пределами поля;
- действовать двумя руками;
- выпускать мяч с замахом из-за головы;
- находиться в том месте, где мяч пересек боковую линию.

Все игроки команды-соперника должны находиться на расстоянии не менее 2 м от места вбрасывания мяча. Мяч вступает в игру сразу же, как только он окажется в пределах поля. Игрок, выполняющий вбрасывание, не имеет права касаться мяча снова до тех пор, пока до мяча не дотронется кто-либо из других игроков.

Бросок мяча от ворот выполняется вратарем, когда мяч пойман им после удара или касания соперника. Вратарь, взяв мяч под контроль, должен выполнить вбрасывание в течение 6-и с.

Удар от ворот является одним из способов возобновления игры.

Удар от ворот назначается в том случае, когда мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху после того, как последним мяча коснулся игрок атакующей команды, и при этом не был забит в ворота. Выполняется он игроком или вратарем защищающейся команды ударом ногой с любого места площади ворот. При этом все игроки команды соперника должны находиться за пределами штрафной площади и оставаться там до тех пор, пока мяч не войдет в игру, т.е. не покинет пределы штрафной площади.

Мяч, забитый непосредственно после удара от ворот, засчитывается, но только в ворота команды соперника.

«Спорный» мяч – это способ возобновления игры после ее временной остановки. Судья производит вбрасывание мяча в том месте, где он находился в момент остановки игры. Если такая остановка произошла в штрафной площади, то вбрасывание осуществляется с ближайшей точки на линии штрафной площади. Игра возобновляется, когда мяч коснется поверхности поля.

Положение «Вне игры».

Само по себе нахождение игрока в положении «вне игры», когда тот находится ближе к линии ворот команды соперника, чем мяч и предпоследний игрок команды соперника, не является нарушением Правил.

«Вне игры» нет, если:

- игрок находится на своей половине поля;
- игрок находится на одном уровне с предпоследним игроком команды соперника;
- игрок находится на одном уровне с последним и предпоследним игроком команды соперника;
- игрок получает мяч непосредственно после удара от ворот соперника;
- игрок получает мяч непосредственно после вбрасывания мяча из-за боковой линии;
- игрок получает мяч непосредственно после углового удара.

За нарушение положения, арбитром назначается свободный удар в пользу команды соперника с места нарушения.

Дисциплинарные санкции применяются к игрокам, совершившим определенные нарушения правил игры. Игроку выносится предупреждение и предъявляется желтая карточка за следующие нарушения:

- демонстрирует неспортивное поведение;
- словами или действиями выражает несогласие с решением арбитра;
- систематически нарушает Правила игры;
- затягивает возобновление игры;
- нарушает положенное расстояние при возобновлении игры соперником, выполняющим угловой, штрафной / свободный удар или вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- выходит или возвращается на поле без разрешения арбитра;
- умышленно покидает поле без разрешения арбитра.

Запасному или замененному игроку выносится предупреждение с предъявлением ему желтой карточки, если он совершит одно из следующих трех нарушений:

- демонстрирует неспортивное поведение;

- словами или действиями выражает несогласие с решением арбитра;
- затягивает возобновление игры.

Игроку выносится предупреждение и предъявляется красная карточка, с удалением с поля за следующие нарушения:

- допускает исключительно грубую игру;
- демонстрирует агрессивное поведение;
- совершает плевков в соперника или в другого человека;
- умышленно ловит мяч руками, лишая соперников возможности забить мяч (это не относится к вратарю в пределах его собственной штрафной площади);
- путем нарушения, наказуемого штрафным, свободным или 11-метровым ударом, лишает выходящего на ударную позицию соперника возможности забить мяч;
- употребляет непристойные, оскорбительные, или нецензурные выражения и/или жесты;
- получает второе предупреждение в одном и том же матче.

Удаленный с поля игрок, запасной или замененный игрок с предъявлением ему красной карточки должен покинуть пространство вокруг поля и пределы технической площади.

Арбитр имеет право применять дисциплинарные санкции, начиная с момента его выхода на футбольное поле и до ухода с поля после финального свистка.

Игрок, допускающий нарушение, наказуемое предупреждением или удалением, на поле или за его пределами по отношению к сопернику, партнеру по команде, арбитру, ассистенту арбитра или любому иному лицу, получает дисциплинарное наказание в соответствии с характером нарушения.

Раздел 2

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ РАЗДЕЛА «ФУТБОЛ»

Сегодня социально-экономические и политические преобразования, направленные на утверждение гуманистических ценностей и повышение уровня жизни населения, связываются с обеспечением здорового образа жизни и повышением двигательной активности всех слоев общества.

Особенно актуально решение таких проблем в период обучения студенческой молодежи в высших учебных заведениях, то есть во время ее подготовки к непосредственной профессиональной деятельности.

Целью данной дисциплины физического воспитания студентов вуза является укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма, развитие способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движения, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании студента.

Значимость предмета «Элективные курсы по Физической культуре и спорту» существенно возрастает и наиболее полно реализуется в системе физического воспитания студентов, осуществляемого с использованием учебных и внеучебных форм и направленных на решение следующих задач:

- всестороннее развитие физических способностей и на этой основе – укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;
- овладение техникой двигательных действий различных видов спорта;

- обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;
- освоение организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дает право образовательным учреждениям с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определять формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовки.

В соответствии с этим организация физического воспитания в образовательных учреждениях должна предусматривать:

1) проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование у занимающихся ответственного отношения к своему здоровью;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Нормативное и программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов высших учебных заведений осуществляется с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта, устанавливающего минимальные требования к уровню подготовленности студентов по физической культуре, и регионального компонента, позволяющего существенно расширить академические свободы кафедр физического воспитания по разработке содержания учебных планов и программ физкультурного образования.

Применение футбола предусматривается как в учебных и внеучебных формах занятий, так и в массовых внутривузовских соревнованиях среди юношей и девушек, а также в участии в городских, областных универсиадах, внутриведомственных спартакиадах. В последние годы растет популярность занятий в спортивной секции в свободное от учебы время. Такие занятия направлены на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности, а также достижение наивысших результатов в футболе.

Раздел 3

ТЕХНИКА (ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) ФУТБОЛА

Под техникой в спорте обычно подразумевается способ выполнения определённых типов движений. Футбол – как вид спорта, требует специфической техники. Она касается не только специальных, необходимых для него, движений, но и общих, которые включают в себя и заимствованные из других видов спорта.

А чтобы достичь высоких результатов в такой сложной спортивной игре игроки должны стремиться овладеть всем арсеналом технических приемов, а также научиться надежно, быстро и своевременно применять их в различных условиях.

Под **техникой футбола** определяются способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два раздела: техника полевых игроков и техника вратарей. В свою очередь технические действия подразделяются на две основные группы: технические приемы передвижения игроков и технические приемы владения мячом.

3.1. Техника полевых игроков

3.1.1. Передвижения

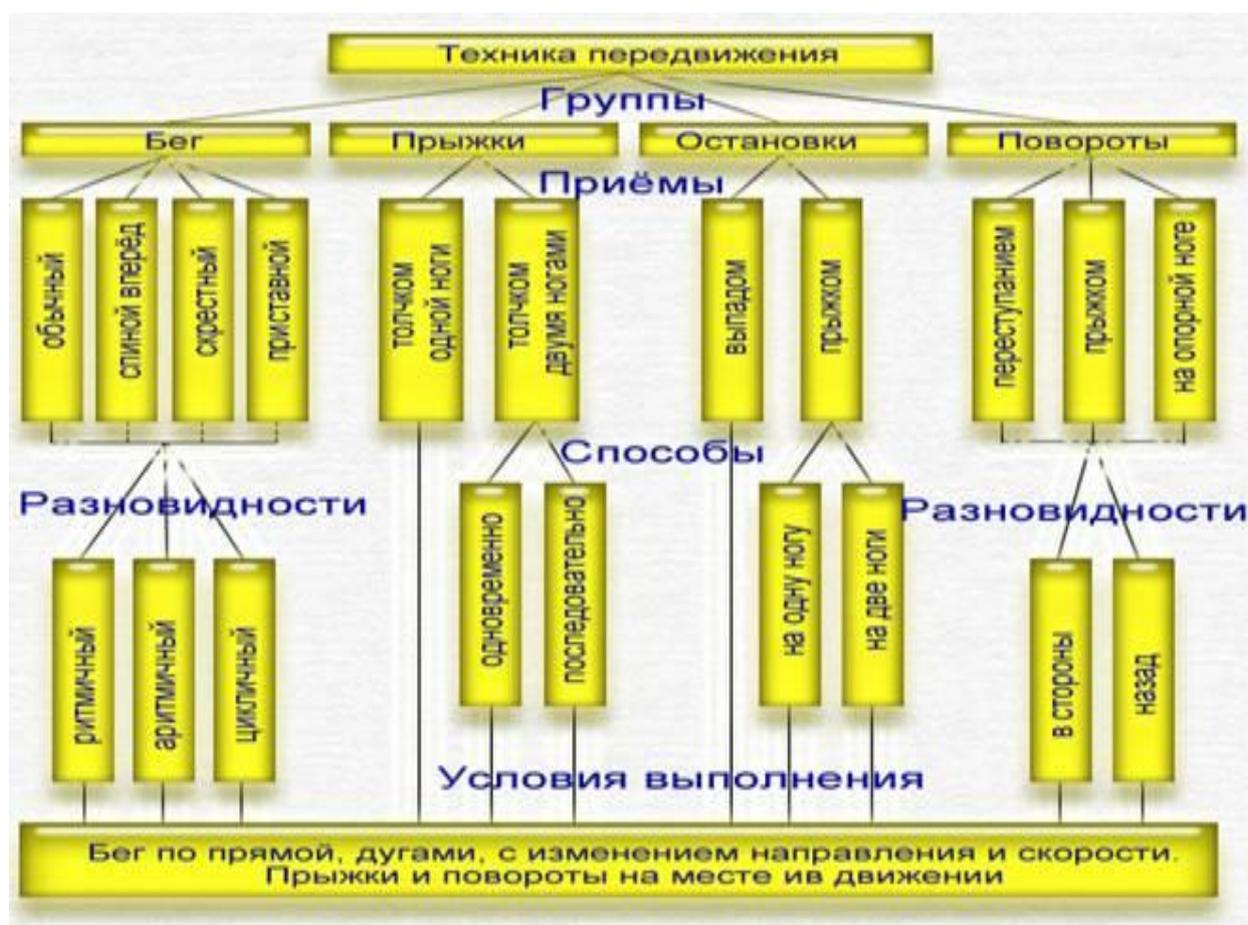


Рис. 5

На футбольном поле во время игры футболист передвигается с помощью следующих технических приемов: быстрый и медленный бег, прыжки в длину и в высоту, повороты на месте и в движении, а также выполняя остановки (рис. 5).

В течении футбольного матча игрокам приходится резко менять скорость бега, а также проявлять сочетания бега с прыжками, резкими остановками, поворотами и разворотами на месте и в движении. Данные технические приемы требуют от футболиста не только высокого уровня физической подготовленности, но и профессионального технического мастерства. Весь этот технический арсенал приемов и способов передвижения очень плотно взаимосвязан с умением всех игроков команды обрабатывать мяч, прицельно наносить удары мячом по воротам соперника, делать точные передачи партнерам, защищать свои ворота от ударов соперника. Используя в комплексе технические элементы передвижения игроков команды можно эффективно решать многие тактические задачи по ходу игры, например такие как: занимать выгодную по отношению к сопернику игровую позицию, искусственно создавать положение «вне игры», «закрывать» игрока противника, «открываться» под передачу мяча партнером и многое другое.

Бег является основным средством передвижения при игре в футбол.

Используются следующие типы бега: обычный бег, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками как правило для движений по прямой – для выхода на мяч, для продвижения на свободное место, для преследования соперника, для исполнения рывков и ускорений, а также при создании положений «вне игры» и так далее.

Собственно таковой бег практически не отличается от бега легкоатлетического.

Бег спиной вперед используется основным образом футболистами в период отбора мяча и закрывания «чужого» игрока. Этот тип бега характеризуется короткими, семенящими шагами.

Для перемены направления перемещения, при рывках с места направо либо налево, впоследствии исполненных поворотов, в большинстве случаев, используется бег скрестным шагом. К отличительным чертам такого бега относят пронос маховой ноги скрестно спереди опорной ноги и краткую фазу полета.

Нередко в футболе, используют бег приставным шагом. Во всевозможных игровых ситуациях это предварительный тип бега перед исполнением прыжка или перед выполнением других действий.

Прыжки это составная часть техники некоторых ударов по мячу, остановок катящегося и летящего мяча грудью, ногой, головой и при исполнении разных финтов. Используя прыжки, исполняют некие приемы остановок и поворотов. Обозначают 3 фазы исполнения прыжка: фазу отталкивания, фазу полета и фазу приземления.

Прыжки могут выполняться толчком одной и двумя ногами.

Прыжки при которых используется толчок одной ногой характеризуются интенсивным отталкиванием, которое сопровождается маховым перемещением ноги и перенесением центра тяжести тела в сторону прыжка. Приземление происходит на 1 или же две ноги.

При исполнении прыжка толчком двумя ногами с места перед тем как оттолкнуться футболист «глубоко» приседает, после этого быстро выпрямляет ноги, сразу делая маховое перемещение руками вперед и вверх. Для того, чтобы исполнить прыжок с разбега перед отталкиванием делается стопорящая постановка ноги, в момент приседания к ней приставляется вторая нога. Затем реализация фаз отталкивания, полета и приземления происходит аналогично, как и после совершения прыжка с места.

Остановки считаются успешным средством для того, чтобы изменить направление перемещения. Применяют два приема для остановки в игре: прыжок и выпад.

Для того чтобы остановиться прыжком исполняют низкий недлинный прыжок, приземление происходит на маховую ногу, которую для придания большей стабильности немного сгибают в колене. Приземление нередко производится и на две ноги.

Остановку выпадом исполняют на заключительном беговом шаге. Маховая нога выставляется вперед упор на пятку, а затем переходит на ступню.

После того как игрок остановился, применяется движение в другом направлении. Потому окончательное положение в остановке считается стартовым для дальнейших действий.

Повороты используются для минимизирования потери скорости при изменении направления движения. Поворот исполненный на месте зачастую переходит в другое начальное действие. Поворот является частью техники для исполнения различных ударов, остановок, финтов и ведения мяча. Повороты выполняются не только на одном месте, но и при движении игрока.

3.1.2. Техника владения мячом

Техника владения мячом включает в себя следующую группу приемов: ведения, передачи, остановки, обманные движения (финты), удары, отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфичный прием, выполняемый руками – вбрасывание мяча из-за боковой линии.

В зависимости от игровой функции футболисты выполняют различное количество тех или иных приемов в процессе игры.



Рис. 6

Ведение, или дриблинг, используется в футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. В тех случаях, когда соперники применяют плотную опеку всех игроков команды, с помощью дриблинга можно поддержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение.

В футболе ведение мяча выполняется обеими ногами (рис. 6). При этом различаются следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Во всех случаях, за исключением ведения подошвой, дриблинг осуществляется серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение.

Наиболее универсальным для футбола является ведение мяча **внешней частью подъема** и **подошвой**. Первый способ дает возможность игрокам передвигаться с мячом по прямой, и, в случае плотной опеки со стороны соперников, по дуге или же с из-

менением направления. Второй способ обеспечивает наиболее надежный контроль мяча и одновременно позволяет игрокам легко изменять направление своего перемещения, двигаться в любую сторону по дуге.

Редко в футболе применяется *ведение мяча головой* – при перемещении игрока в различных направлениях, удерживая мяч в воздухе с помощью последовательных ударов головой. Удары в основном выполняются средней частью лба. Мяч посылается вперед с такой силой и траекторией, чтобы успеть переместиться, догнать летящий мяч и произвести последующий удар головой.

Передачи

Передачи мяча ногами – одна из составляющих основу техники футбола. По способу выполнения они подразделяются на передачи внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой.

Передачи по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых различных ситуациях и положениях: по неподвижным, катящимся, летящим мячам с места, в движении, прыжке, падении, с поворотами и пр. Однако во всех случаях выделяются три фазы: *предварительную* (разбег), *подготовительную* (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), *рабочую* (ударное движение и проводка). При выполнении передач с места предварительная отсутствует.

В футболе, для которого характерно постоянное давление соперников и постоянный дефицит времени при выполнении технических приемов с мячом, время выполнения игроками упомянутых фаз сокращается. До минимума уменьшаются соответственно и мышечные усилия самого движения. В соответствии с этим техника передач приобретает свои специфические черты, которые также зависят и от динамических особенностей используемых в игре мячей.

Передача внутренней стороной стопы выполняется по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, применяется на короткое и среднее расстояние. Основное достоинство – это надежность и точность. Техника выполнения его такова. Носок опорной ноги всегда должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа, согнутой в коленном суставе бьющей ногой, перед ударом сильно разворачивается наружу и с напряженным голеностопом выносится вперед. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище игрока наклоняется над мячом.

Передача серединой подъема выполняется по прямому направлению по отношению к предполагаемому полету мяча. Слегка согнутая в коленном суставе нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению передачи. Бьющая нога отводится назад, сильно сгибается в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Если игрок стремится послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча. Такие передачи в процессе игры применяются реже.

Передача внутренней частью подъема применяется в футболе при выполнении передач на различные дистанции, при фланговых передачах. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча на внешний свод подошвы. На нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча. Бьющая же нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок

оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется передача с места. А при передаче с разбега игрок движется по дуге к направлению полета мяча.

Передача внешней частью подъема применяется в футболе при выполнении передач на различные дистанции. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится на уровне мяча на таком расстоянии от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги, носок, которой оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, а нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу.

Передача носком в футболе применяется не так часто, в основном может использоваться при ударах по воротам соперников.

Передача пяткой в футболе используется в ситуациях, когда необходимо заставить соперников врасплох. Опорная нога ставится примерно на одном уровне и сбоку от мяча (или чуть впереди мяча). Бьющая нога для замаха сначала проходит над мячом, а затем резким обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. В этот момент нога напряжена, ее стопа расположена почти параллельно поверхности площадки. Одним из вариантов передачи пяткой является **передача пяткой скрестно**. При этом ударе опорная нога ставится рядом с мячом, но со стороны бьющей ноги. Бьющая нога для замаха выносится вперед. Удар по мячу наносится резким обратным движением. При этом бьющая нога движется скрестно по отношению к опорной.

В футболе может применяться **откидка мяча подошвой**. В основном он используется для неожиданной передачи мяча находящемуся за спиной партнеру. Опорная нога ставится впереди мяча. Накрыв мяч подошвой бьющей ноги, игрок за счет движения голени чуть прокатывает мяч вперед. Сначала подошва движется параллельно поверхности площадки, а затем накрывает мяч, словно косая крыша. В последний момент за счет быстрого движения бьющей ноги назад мяч внезапно отбрасывается подошвой за спину открывшемуся партнеру.

Передача-бросок стопой также можно отнести футбольным техническим приемам. Он используется как для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 м, так и для обстрела ворот, ставит соперников в тупик своей неожиданностью и отличается точностью. Выполняется этот технический прием без замаха, а мяч направляется по высокой траектории. Согнув бьющую ногу в коленном суставе и подцепив мяч стопой, футболист маховым движением голени осуществляет бросок мяча в избранном направлении. Прямая нога с оттянутым носком продолжает движение вперед-вверх.

Также в игре применяются **передачи по мячу с лёта**, считающиеся наиболее сложными техническими приемами игры. Скорость летящих мячей почти всегда выше, чем скорость движения катящихся мячей. Поэтому главная трудность при выполнении таких передач состоит в точном определении игроком места встречи с летящим мячом. В футболе применяются и **передачи с полулёта**, выполняющиеся в момент отскока мяча от площадки.

Передачи мяча головой – неотъемлемая часть футбола, хотя используются в игре значительно реже. И все же в последнее время, как свидетельствует статистика, удельный вес передач головой в игре значительно возрос, что объясняется введением в свое время нового правила, дающего возможность вратарям вбрасывать по воздуху мяч за среднюю линию поля. Передачи мяча головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

Передача серединой лба выполняется как в опорном положении, так и в прыжке. Из **опорного положения** выполняется из стойки ноги на ширине плеч или положения, когда одна нога выносится вперед. Туловище игрока перед нанесением удара отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах, мышцы

спины напрягаются. Затем туловище подается вперед, следует резкое движение головы, напоминающее кивок, удар наносится серединой лба в середину мяча. При этом игрок контролирует полет мяча зрительно. Данный прием отличается высокой точностью, что объясняется значительной площадью соприкосновения головы с мячом, удобством зрительного контроля за полетом мяча и участием в ударном движении большой массы мышц тела игрока. Сила выполнения передачи серединой лба зависит от амплитуды замаха туловищем и степени напряжения в момент удара мышц шеи и спины. Этим приемом можно послать мяч не только вперед, но и в сторону. В последнем случае в момент нанесения удара по мячу голова и туловище игрока разворачиваются в том направлении, куда предполагается направить мяч. Поворот туловища, как правило, осуществляется на носках. **В прыжке** выполняется толчком одной или двумя ногами. При этом прыжок может выполняться с места или с разбега. Перед нанесением удара туловище и голова игрока отклоняются назад. Удар по мячу наносится коротким движением туловища вперед и резким кивком головы в максимально высокой точке прыжка в момент прохождения туловищем и головой условной фронтальной плоскости. Глаза игрока после удара продолжают контролировать полет мяча. Приземляется футболист на носки. При этом для амортизации ноги несколько сгибаются в коленных суставах. Эффективность этого приема зависит от умения игрока скоординировать свои движения в момент выполнения передачи.

Передача боковой частью головы может выполняться как и предыдущая. Игрок выставляет дальнюю от мяча ногу в сторону, сгибает ее в коленном суставе и переносит на эту ногу тяжесть туловища. Голова футболиста поворачивается в сторону приближающегося мяча. Движение начинается с активного разгибания ног, туловища и шеи в направлении цели, заканчиваясь наклоном туловища в сторону полета мяча и переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу.

Остановка (прием) мяча

Для игровой обстановки характерны повышенные скоростные действия и интенсивность, что заставляет игрока при приеме мяча быстро переводить его в удобное положение для последующих игровых действий.

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как «обработка мяча», «прием мяча».



Рис. 7

Остановки выполняются ногой, головой и туловищем (рис. 7). Во всех случаях прием мяча достигается уступающим движением той или иной части тела, соприкасающейся с ним, расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью.

В футболе часто используется прием мячей **внутренней стороной стопы**, поскольку этот способ удобен, надежен и прост в исполнении. Приняв мяч внутренней стороной стопы, футболист тут же готов продолжить ведение мяча в ту или иную сторону или же направить его партнеру. Выполнение приема **катящихся мячей** таково. Тяжесть тела переносится игроком на согнутую в коленном суставе опорную ногу, носок которой точно совпадает с направлением движения мяча. Принимающая нога, развернутая стопой наружу на 90° , выносится навстречу мячу. При соприкосновении с мячом нога мягко отводится назад (до уровня опорной), делая уступающее движение. Также можно выполнять прием **низколетящих** (до уровня колена) и **опускающихся** на игрока мячей. При осуществлении приема опускающихся мячей опорная нога ставится впереди-сбоку от места предполагаемого падения мяча. Принимающая нога, разворачиваясь наружу, отводится назад, пропуская летящий мяч. При касании пола мяч мягко накрывается внутренней стороной стопы. Аналогично приему катящихся мячей можно выполнять прием мячей **летящих и опускающихся на высоте бедра**. Более высокие мячи внутренней стороной стопы принимаются также и в прыжке (рис. 8, 9).



Рис. 8



Рис. 9

Особое значение в футболе имеет, часто применяемый, **прием мяча подошвой** (рис. 10). Гладкая поверхность пола, низкий отскок мяча от площадки создают идеальные условия для контроля мяча после такого приема, обеспечивая или быстрое начало ведения в любом направлении, или выполнение передачи мяча партнеру.



Рис. 10

Прием катящихся мячей подошвой выполняется при движении мяча навстречу игроку. Принимающая нога с приподнятым носком и опущенной пяткой, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой, нога отводится чуть назад, прижимая мяч к поверхности площадки. Туловище игрока подается вперед. Принимая мяч таким образом, игрок имеет возможность сразу перейти к другим действиям.

Прием опускающегося мяча подошвой напоминает обработку мяча внутренней стороной стопы. Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Как только мяч касается поверхности площадки, игрок накрывает его подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

В игре имеет место и **прием серединой подъема**, особенно **опускающихся мячей** (рис. 11). При этом опорная нога согнута в коленном суставе. Принимающая нога выносится вперед-вверх, также согнута в коленном суставе, с оттянутой вниз стопой. Туловище игрока подается назад. Мяч встречается серединой подъема (или носком) и быстрым, но мягким движением вниз гасится скорость полета мяча.



Рис. 11

Прием мяча внешней стороной стопы удобен для ухода от атакующего соперника сразу же после обработки мяча. Опорная нога сгибается в коленном суставе. Принимающая нога с поднятым вверх носком выносится вперед в сторону, развер-

нувшись наружу, скрещивается с опорной. При касании мячом поверхности площадки игрок, расслабив голеностопный сустав, накрывает его внешней стороной стопы. Затем, наклонив туловище в сторону мяча, он легко уходит от своего визави. Внешней стороной стопы можно также принять и *катящийся* в стороне от игрока мяч или когда мяч, *летящий сзади или сбоку* от игрока, несколько удаляется от него.

В футболе прием мяча также осуществляется за счет амортизирующего движения голенью, бедром и животом.

Прием мяча голенью в футболе применяется эпизодически. Когда мяч приземляется прямо под игроком, то слегка приподнятая над подскочившим мячом голень гасит его отскок. При этом опорная нога несколько сгибается в коленном суставе. При движении футболиста крышеобразное положение голени при приеме мяча приводит, как правило, к его отскоку вперед. Это позволяет бегущему игроку подхватить мяч, не замедляя движения. При остановке мяча **голенями** игрок соединяет ноги вместе, затем сгибает их в коленных суставах. Пятки в этот момент приподнимаются, а туловище наклоняется вперед.

Прием опускающегося мяча бедром используется для обработки навесных мячей, мячей, отскочивших от вблизи находящихся игроков (рис. 12). В зависимости от траектории полета мяча угол наклона бедра при встрече с мячом меняется. Игрок расслабляет мышцы туловища, ноги слегка согнуты в коленях. Принимающая нога приподнимается вверх. При соприкосновении мяча с бедром она опускается вниз-назад, снижая скорость полета мяча.

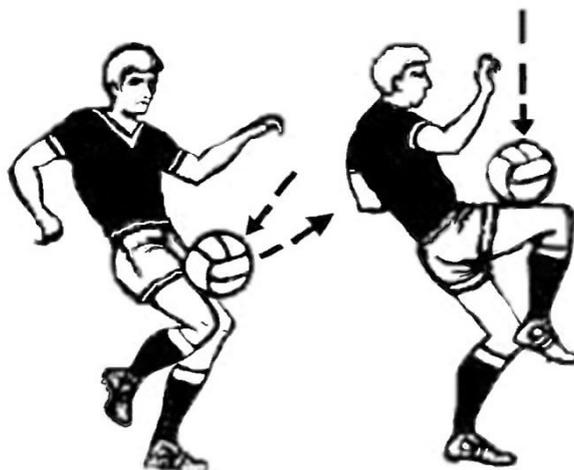


Рис. 12

Прием мяча животом осуществляется в ситуациях, когда он отскакивает от площадки прямо на игрока. При приеме верхняя часть туловища прикрывает мяч, мышцы живота напрягаются, а руки отводятся в стороны.

В футболе нередко случаются случаи, когда игроки используют **прием мяча грудью** (рис. 13). Для приема *летящего* мяча футболист, располагаясь лицом к мячу в стойке ноги врозь или в стойке на ширине шага, подает грудь вперед, руки слегка сгибаются в локтях и подаются вниз. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. После уступающего движения появляется возможность игроку не только принять мяч, но и сразу перевести его себе на ход. Прием *опускающегося* также осуществляется за счет амортизирующего движения туловища, при котором вес тела переносится на позади стоящую ногу.

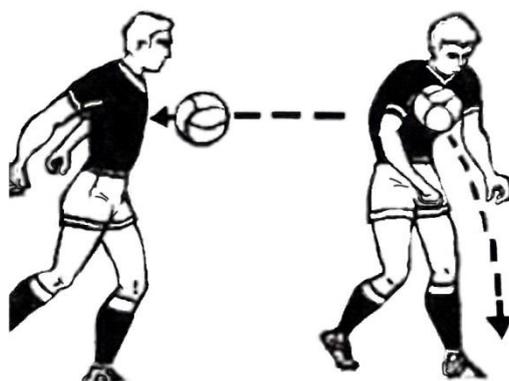


Рис. 13

Такие мячи могут приниматься и в прыжке. При приближении мяча игрок выпрыгивает вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение выполняется в максимальной точке прыжка и завершается при опускании игрока на площадку – до его приземления.

Прием летящих мячей головой довольно труден в исполнении и используется в футболе эпизодически. При *приеме головой опускающегося мяча* игрок широко разводит ноги, осуществляя уступающее движение за счет сгибания ног в суставах, наклона туловища и головы назад. Принимается мяч преимущественно на середину лба. После этого мяч, как правило, не отскакивает от игрока, а мягко падает перед ним (рис. 14). *При приеме головой мяча, прямо летящего на игрока*, следует располагаться лицом к мячу в положении небольшого шага. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Туловище и голова подаются вперед. В момент соприкосновения середины лба с мячом ноги игрока быстро сгибаются, а туловище и голова отводятся назад-вниз, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. При переводе мяча в сторону в момент приема игрок поворачивает туловище и голову в требуемом направлении (рис. 15).



Рис. 14

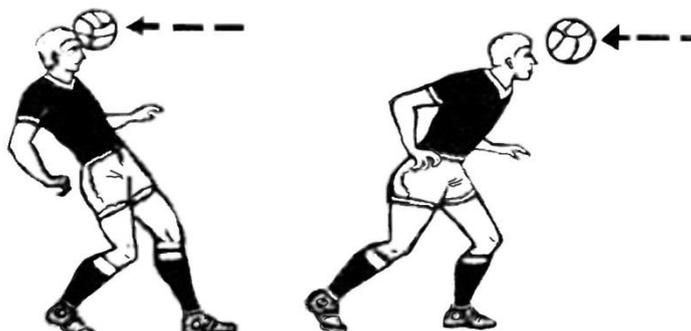


Рис. 15

Финты

Футбол немислим без выполнения игроками финтов, которые украшают игру, позволяют обыграть опекуна, выйти на ударную позицию или же сохранить мяч. Финты выполняются как туловищем, так и ногами.

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в последовательном единоборстве с противником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для

дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи, как в атаке, так и в обороне.

В технике футбола выделяются следующие основные приемы обманных движений «уходом», «ударом», «остановкой».

Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности (рис. 16).

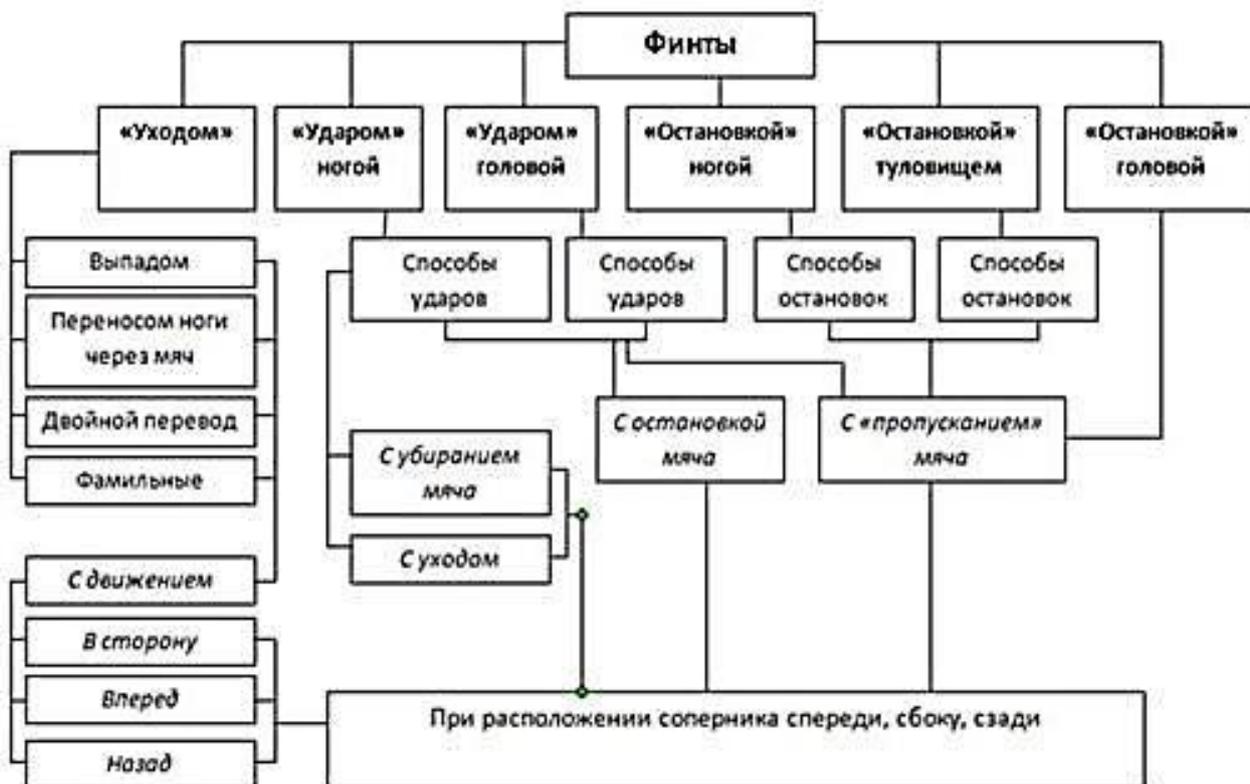


Рис. 16

В технике обманных движений выделяются две общие фазы: подготовительная и фаза реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет ответную реакцию соперника. Во второй фазе реализуются футболиста после реакции соперника на обманные движения. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используют различные варианты уходов с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой фазы обманного действия определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и обычно близка к максимальной.

Финт «Уходом» основан на неожиданном для соперника и быстром изменении направления движения – вначале игроком демонстрируется намерение уйти с мячом в одном направлении, а затем, перенеся центр тяжести в другую сторону, быстро изменяет направление своего движения и проходит с мячом мимо соперника с другой стороны.

Обманные движение на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а следовательно, и значительные перемещения противника, а так же быстроту изменения направления движения.

«Уход выпадам» – при атаке противника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Сближаясь с противником на расстоянии 1,5–2 м от него, игрок толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед. Причем проекция О.Ц.Т. не доходит до точки опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком левой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

«Уход с переносом ноги через мяч» – финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 17). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяч. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рис. 17

Финт «ударом» по мячу ногой (рис. 18). Обманные действия «ударом» крайне разнообразны как по способам выполнения подготовительной фазы, так и разновидностей реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнерам, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку в подготовительной фазе, выполняется замах ударной ноги. Эта поза свидетельствует о том, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево, и назад.

Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.



Рис. 18

Финт «Уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема» выполняется при сближении к игроку, ведущему мяч. Атакующий игрок опираясь на одну ногу, переносит на нее вес тела и одновременно внутренней частью подъема другой ноги быстро «убирает» мяч от соперника в сторону опорной ноги, а затем легко уходит от него.

Финт «Уходом с ложным замахом на удар» выполняется как при игре в обороне, так и в процессе атакующих действий. Игрок, владеющий мячом, сближаясь с соперником, выполняет замах бьющей ногой, демонстрируя намерение пробить по цели или выполнить передачу. Участвующий в единоборстве соперник вынужден отреагировать на это действие и перекрыть зону предполагаемого движения мяча. В этот момент игрок с мячом рывком обходит соперника в зависимости от игровой ситуации: вперед, вправо или влево.

Финт «Уходом с ложным замахом и разворотом на 180°» – сближившись с соперником, игрок ставит опорную ногу впереди-сбоку от мяча и делает вид, что стремится нанести удар по мячу другой ногой. Сам же, вместо удара, пронесит бьющую ногу вперед, развернув стопу внутрь, а туловище наклоняет в сторону от мяча. Откатив мяч назад внутренней стороной стопы, атакующий игрок разворачивается на 180° и уходит от соперника.

Финт «Уходом с переступанием через мяч» – атакующий старается всем своим видом убедить соперника в стремлении обойти его, например, слева, а сам, сближившись с ним, быстро пронесит правую ногу над мячом в сторону бьющей ноги. Развернувшись на 90°, подправив мяч себе на ход внешней частью подъема этой ноги, атакующий игрок рывком отрывается от своего визави.

Финт «Уходом с ложным выпадом в сторону» – при сближении с соперником демонстрируя намерение обойти соперника, например, слева, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед. Естественно, соперник перемещается в эту сторону, стремясь перекрыть направление движения игрока с мячом. Тогда резким толчком правой ноги атакующий игрок выполняет широкий шаг вправо, посылая мимо соперника мяч внешней частью подъема правой ноги вправо-вперед и, таким образом, освобождаясь от его опеки.

Финт «Уходом со скрестным проносом ноги через мяч и ложным выпадом» имеет существенное отличие от упомянутых вариантов финтов «Уходом». В мини-футболе он используется при плотной опеке со стороны соперника, расположившегося за спиной атакующего игрока. Например, получив пас из глубины поля, игрок демонстрирует намерение уйти от опекуна, расположившегося за спиной, влево. Развернув туловище в эту сторону, он пронесит правую ногу скрестно через мяч, сделав выпад

влево. Соперник, не видя мяча, реагирует на это ложное движение и, соответственно, выполняет аналогичный выпад. Тогда атакующий игрок мгновенно разворачивается вправо. Подработав мяч внешней частью подъема, он легко отрывается от опекуна.

Финт «Проброс мяча мимо соперника» выполняется в тех случаях, когда позади соперника образовалась свободная зона. Сблизившись с ним, атакующий игрок пробрасывает мяч мимо него с одной стороны, а сам обегает его с другой. Аналогично выполняется и финт с пробрасыванием мяча между ног опекуна.

Финт «Остановка мяча подошвой» выполняется различными способами, как с наступлением на мяч, так и без. Рассмотрим несколько вариантов этого финта.

При движении параллельным курсом – игрок, ведущий мяч, резко останавливается, наступив на мяч дальней от соперника ногой. Не ожидавший такого действия опекун по инерции чуть пробегает вперед. Этого оказывается достаточно, чтобы ведущий перевел мяч внутренней стороной стопы дальней от соперника ноги за спину бегущего соперника, а затем легко от него оторвался. Если же опекун, среагировав на остановку, замедляет движение, атакующий игрок выполняет несильный удар вперед и рывком отрывается от своего визави.

Если же соперник выдвигается прямо на игрока, ведущего мяч, то тот за 1,5–2 м до встречи со своим визави прижимает мяч подошвой. Не ожидавший этого соперник приостанавливается, а ведущий, чуть приподняв бьющую ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед. Другой вариант – первым движением подошвой прокатывает мяч на себя, а затем тут же вторым движением подошвой резко посылает мяч вперед и выполняет ускорение мимо опекуна. Или же, сблизившись с соперником, атакующий игрок резко останавливает мяч подошвой, затем делает два-три легких отскока назад на опорной ноге, продолжая контролировать мяч подошвой. Этими действиями он демонстрирует отсутствие каких-либо агрессивных намерений. Заметив, что опекун потерял бдительность, атакующий игрок выполняет рывок с мячом мимо своего визави.

Ложная остановка мяча подошвой эффективна и тогда, когда в момент приема мяча атакующим игроком его опекун находится сбоку и готов выбить мяч из-под ноги первого. Атакующий игрок в момент приема мяча находится в одноопорном положении. Его останавливающая нога выносится навстречу мячу, принимая его под подошву. Если же соперник при приеме атакует его, то, оценив обстановку, атакующий игрок просто пропускает мяч под собой, а потом разворачивается на 180°. Вновь завладев мячом, он продолжает ведение в избранном направлении.

Финт «Убирание мяча подошвой» – игрок ведет мяч параллельно линии ворот, ближней ногой боком к сопернику. Как только соперник пойдет на сближение, атакующий игрок откатывает мяч подошвой назад, разворачивается на 90° (т.е. лицом к воротам) и внутренней стороной стопы той же ноги проталкивает мяч вперед. Соперник проваливается, а атакующий на высокой скорости устремляется к цели.

Финт «Подошвой – вокруг себя» применяется в условиях плотной опеки владеющего мячом. Резко остановившись, атакующий игрок убирает мяч под подошву и отводит его чуть назад. Затем передней частью подошвы (приподняв пятку) начинает вращать мяч, одновременно поворачиваясь на 180° и уходит от опеки соперника.

Финт «Ударом» по мячу головой

В подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара. Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком с мячом или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предпо-

лагаемого полета мяча. Реализация свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

Финт «остановкой» мяча ногой

Обманное движение на остановку выполняется способами во время ведения, и после передачи мяча партнерам. Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку – сзади применяется финт «остановкой» с наступанием и без наступания на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движения, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.

При выполнении обманного движения «остановкой» мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.

Финт «остановка» мяча грудью и головой

Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

Удары

В футболе удары по мячу являются одними из основных средств ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами (рис. 19).



Рис. 19

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а частью и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча от соотношения их масс.

Удары по мячу ногой – выполняется внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком и пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении: с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, системно - структурный подход к анализу их техники позволяет выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяется индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитать, чтобы удар по мячу производился всегда намеченной ногой. Этого можно добиться, если уменьшить или увеличить предпоследний шаг. Средняя величина беговых шагов у взрослого футболиста равна 130–150 см. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнять удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Все это дает возможность развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные шаги на 35–45 % и составляет 200–300 см. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массы (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ударной ноги в «жесткий разбег» позволяет увеличить массу ударяющего звена.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет нулю.

Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и впереди ее действия. Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога дви-

жется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. О.Ц.Т., находящиеся в момент удара над площадью опоры, перемещаются в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнять удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко тактические соображения вызывают необходимость сохранить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

Удар внутренней стороной стопы (рис. 20) выполняется по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Этот удар, отличающийся точностью, используется в игре для обстрела ворот с близкого расстояния. По технике выполнения удар схож с передачей.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги ее достигает максимальной величины.

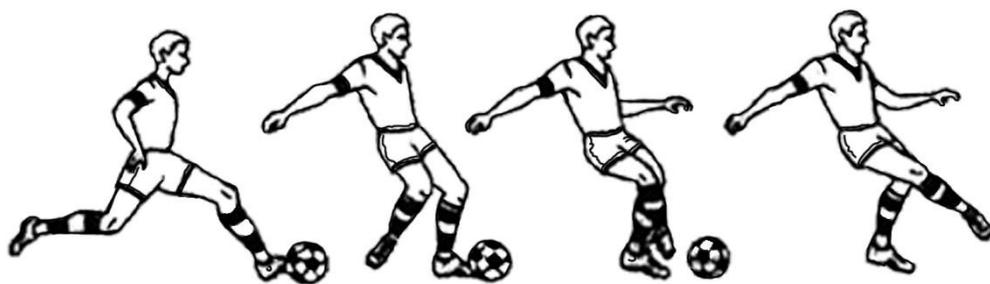


Рис. 20

Удар серединой подъема (рис. 21) выполняется с различных дистанций с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны. Удар наносится точно в середину мяча. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема.

Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Если игрок стремится послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча. В отличии от передач удар применяется чаще.

Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагитальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.

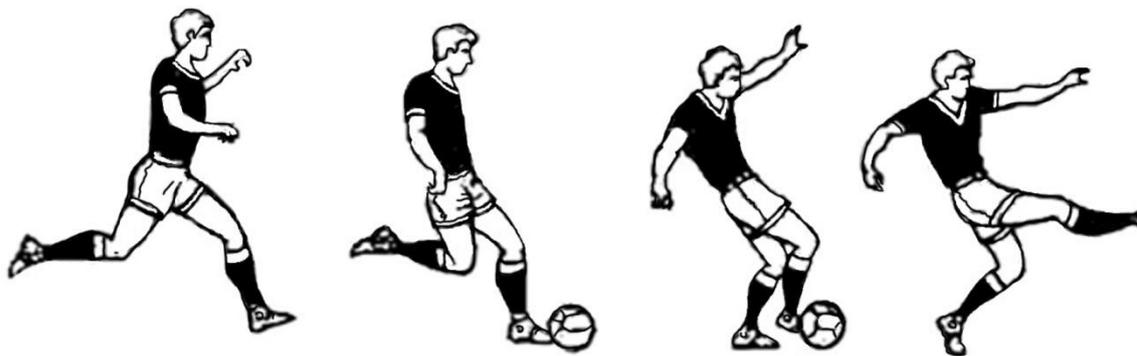


Рис. 21

Удар внутренней и внешней частью подъема (рис. 22, 23) применяется в футболе при обстреле ворот с различных дистанций, при фланговых атаках. В целом структура движений при таких ударах схожа со структурой удара серединой подъема.

Наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожи. Отличие заключается в том, что во время ударного движения повертываются внутрь голень и стопа.



Рис. 22

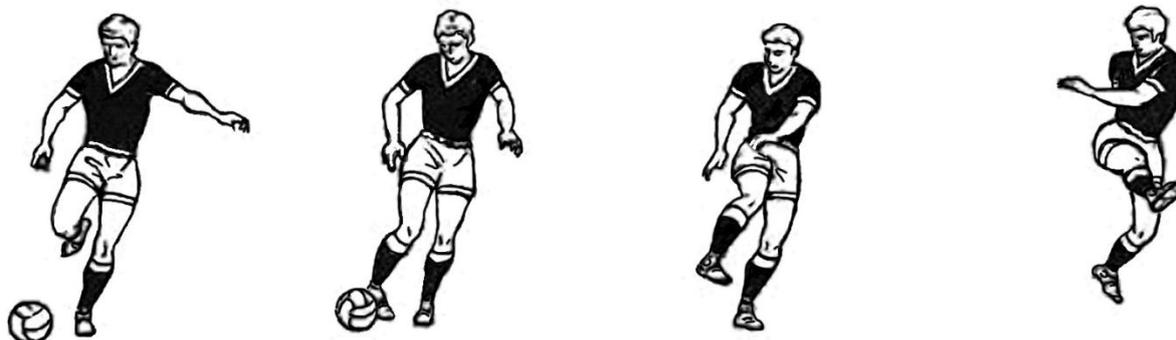


Рис. 23

Удар носком (рис. 24) в футболе является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. Он выполняется почти без замаха и неожиданно для вратаря. В момент удара носок бьющей ноги несколько приподнят. Если удар приходится точно в середину мяча, он летит на небольшой высоте или же движется низом. Если же удар приходится в нижнюю часть мяча, он летит по крутой траектории. Техника выполнения этого удара напоминает технику удара серединой подъема.

Выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или в шпагате.

При ударе разбег, мяча и цель находится на одной линии. Задней толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.

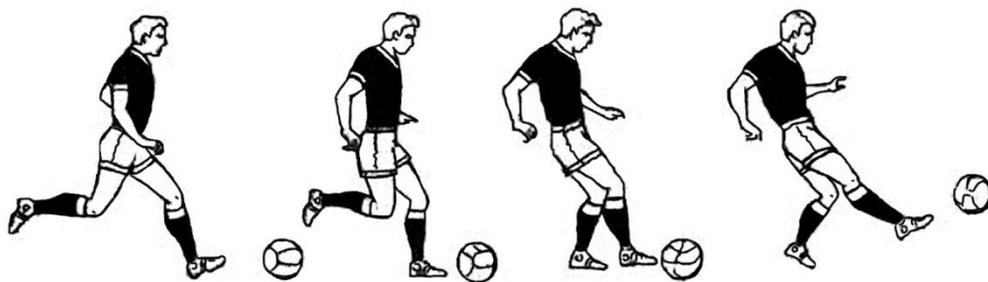


Рис. 24

Удар пяткой (рис 25–26), как и передача, используется в ситуациях, когда необходимо застать соперников врасплох. Выполняется удар пяткой реже остальных.

Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара несколько разновидностей его исполнения для соперников. Существует несколько разновидностей – прямой удар пяткой и удар пяткой скрестно.



Рис. 25

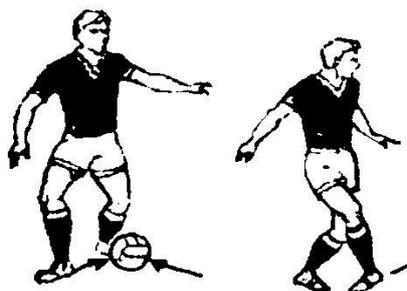


Рис. 26

Резаные удары также имеют место в футболе. После таких ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Резаные удары выполняются внутренней и внешней частями подъема. Резаный удар *внутренней и внешней частью подъема* выполняются так же, как и обычные удары этими частями подъема. Разница заключается в том, что при выполнении резаного удара внутренняя и внешняя части подъема соприкасаются не с серединой мяча, а с той боковой его частью, которая находится дальше и ближе от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При этом, чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета.

Удары по мячу с лёта и полулета считаются наиболее сложными техническими приемами (рис. 27). Главная трудность при выполнении таких ударов состоит в точном определении игроком места встречи с летящим мячом.

Техника ударов по опускающимся и низко летящим мячам сходна со структурой аналогичных ударов по катящимся мячам.



Рис. 27

В отличие от упомянутых способов удара с лёта в футболе применяется также **боковой удар с лёта**. При таком ударе движение ног бьющего усложнено, так как ему при выполнении этого движения приходится балансировать на одной ноге и при этом отклоняться в сторону. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога разворачивается в направлении удара, туловище отклоняется в сторону этой ноги. С поворотом туловища выполняется замах бьющей ногой вверх и вбок (в горизонтальной плоскости) так, чтобы серединой подъема нанести удар в середину мяча. Удар завершается маховым движением бьющей ноги поперек туловища. При правильном выполнении удара мяч летит точно в цель.

Неожиданным для соперников и технически сложным из всех способов ударов с лёта является **удар по опускающемуся мячу через голову**. Выполняется этот прием так. Когда летящий мяч достигает головы игрока, стоящего спиной к воротам соперников, тот подает туловище назад, опорную ногу сгибает в коленном суставе. Бьющая же нога резким маховым движением направляется вверх. Удар наносится в максимально высокой точке серединой подъема в середину мяча. Приземляется игрок на руки, а затем на спину. Чтобы смягчить падение, в момент приземления следует расслабиться и перекатиться через плечо. Это предохранит от травм запястья рук. Особенно зрелищен этот удар, когда он выполняется в прыжке.

Удары по мячу головой также являются частью футбола, хотя используются в игре значительно реже. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью в опорном положении, в прыжке и в броске.

Удары серединой лба в опорном положении выполняются, как и передачи, из стойки ноги на ширине плеч или положения, когда одна нога выносится вперед (рис. 28). Сила удара серединой лба зависит от амплитуды замаха туловищем и сте-

пени напряжения в момент удара мышц шеи и спины. Этим приемом можно послать мяч не только вперед, но и в сторону. В последнем случае в момент нанесения удара по мячу голова и туловище игрока разворачиваются в том направлении, куда предполагается направить мяч. Поворот туловища, как правило, осуществляется на носках.

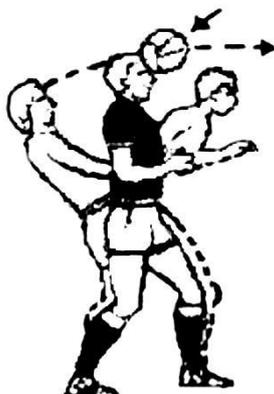


Рис. 28

В прыжке выполняется толчком одной или двумя ногами (рис. 29). При этом прыжок может выполняться с места или с разбега. Перед нанесением удара туловище и голова игрока отклоняются назад. Удар по мячу наносится коротким движением туловища вперед и резким кивком головы в максимально высокой точке прыжка в момент прохождения туловищем и головой условной фронтальной плоскости. Глаза игрока после удара продолжают контролировать полет мяча. Приземляется футболист на носки. При этом для амортизации ноги несколько сгибаются в коленных суставах.



Рис. 29

Удар боковой частью головы также выполняется как в опорном положении, так и в прыжке (рис. 30, 31). При выполнении удара **в опорном положении** игрок выставляет дальнюю от мяча ногу в сторону, сгибает ее в коленном суставе и переносит на эту ногу тяжесть туловища. Голова футболиста поворачивается в сторону приближающегося мяча. Ударное движение начинается с активного разгибания ног, туловища и шеи в направлении цели. Заканчивается удар наклоном туловища в сторону полета мяча и переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. При выполнении удара боковой частью головы **в прыжке**, оттолкнувшись от площадки, игрок отклоняет туловище в сторону, противоположную предполагаемому направлению удара. Удар по мячу наносится в максимально высокой точке прыжка за счет энергичного выпрямления туловища и движения головы в сторону избранной цели.



Рис. 30



Рис. 31

Техника удара головой в броске применяется в случаях, когда мяч находится в полете впереди игрока на низкой высоте (обычно ниже пояса) и труднодоступен для нанесения удара любым другим способом (рис. 32). Чтобы достать такой мяч, игрок, оттолкнувшись от площадки одной ногой (с разбега) или двумя ногами (с места), выполняет параллельно поверхности площадки бросок головой вперед к мячу. В полете руки футболиста согнуты в локтевых суставах, глаза контролируют движение мяча. За счет массы и скорости полета игрока выполняется удар серединой лба в середину мяча. При этом головой можно менять направление удара. После выполнения удара футболист приземляется на слегка согнутые для амортизации руки. После этого осуществляется перекат последовательно на грудь, живот и бедра.

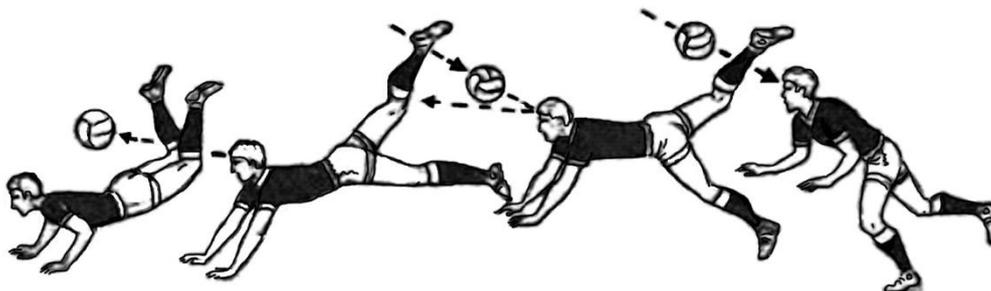


Рис. 32

Отбор мяча

Специфика футбола ставит перед каждым игроком задачу освоить основные приемы отбора мяча у соперников и эффективно использовать их в игре. Отбор осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру. В тот момент, когда соперник теряет контроль над мячом или отпускает мяч от себя слишком дале-

ко, обороняющийся игрок должен выполнить рывок к мячу. Наиболее эффективно при этом действуют те игроки, которые умеют точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их движения.

Отбор осуществляется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих игроков: спереди, сбоку или сзади-сбоку.

При полном отборе мячом овладевают сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действием и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяют при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодоступные мячи отбирают в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют удар и остановку. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании остановки стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор мяча в подкате (а, в), в выпаде (б), в шпагате (г) (рис. 33)

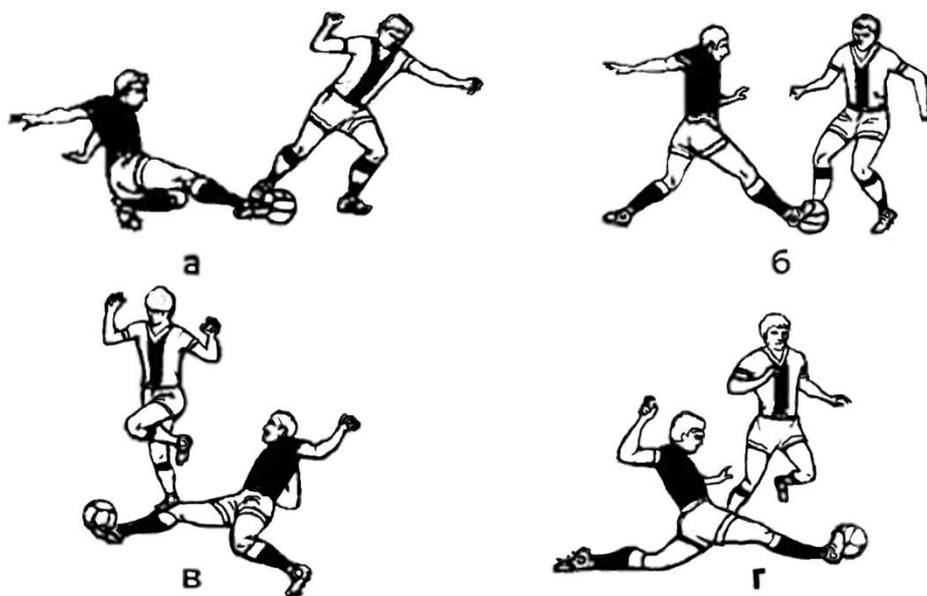


Рис. 33

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, который находится на расстоянии более 2 м от игрока. Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с соперником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом надо выполнить в момент, когда соперник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении (рис. 34).



Рис. 34

Отбор накладыванием стопы используется при единоборстве с атакующим соперником, стремящимся за счет индивидуальных действий решить поставленную задачу. Игрок, занимающий позицию на пути соперника, ведущего мяч, делает резкое ускорение вперед, накладывая стопу на мяч. При этом бьющая нога предварительно отводится назад, ее суставы и мышцы напрягаются. Развернувшись наружу, бьющая нога в виде препятствия выносится навстречу мячу, накрывая его стопой. В тот же момент туловище обороняющегося игрока подается вперед, а руки для поддержания равновесия откидываются в стороны. Натолкнувшись на жесткое препятствие, соперник оставляет мяч в ногах обороняющегося. Отбор накладыванием стопы особенно эффективен при попытках соперника пробить по цели.

Отбор выбиванием осуществляется резким выпадом бьющей ноги в направлении соперника. Мяч выбивается из-под ноги атакующего игрока любыми частями подъема или любой стороной стопы.

Отбор перехватом может выполняться ногами, головой и различными частями туловища. Этот прием используется в основном тогда, когда соперник передает мяч партнеру. Угадав такое намерение, обороняющийся игрок выполняет ускорение в избранном направлении и овладевает мячом. Обычно отбор перехватом успешно выполняют футболисты, обладающие достаточно высокой стартовой скоростью и которым присуща игровая хитрость, т.е. умение до определенного момента скрывать от соперников свои истинные намерения.

Вбрасывания мяча

Вбрасывание мяча – единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Однако чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25–30 м), необходимо специальный навык и определения сила группы мышц живота, плечевого пояса и рук.

При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными кольцами обхватывали его сбоку, большие пальцы почти соприкасаются (рис. 35).

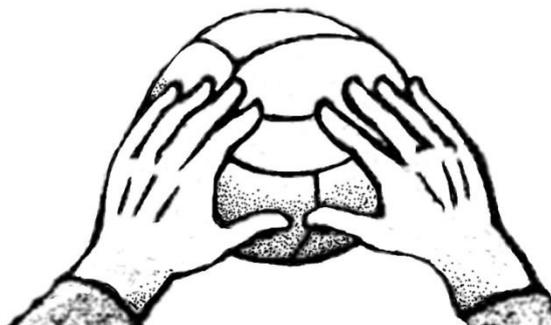


Рис. 35

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение – стойка ноги врозь или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге.

Рабочая фаза – бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, руки завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обуславливается требованиями правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. В связи с этим существует несколько вариантов выполнения завершающей фазы. В первом случае игрок выпускает мяч при прохождении руками фронтальной плоскости, и сразу движение туловища вперед затормаживается. Иногда в момент броска осуществляется приставной шаг сзади стоящей ноги.

И, наконец, завершающей, фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

3.2. Техника вратарей

В футболе вратарь – фигура особая. Практика показывает, что команде, имеющей в своем составе полевых игроков высокого класса, но плохо подготовленного стража ворот, очень трудно добиться успеха. И, наоборот, средняя по составу игроков команда, но имеющая надежного вратаря, способна на многое.

Итак, рассмотрим особенности техники футбольных вратарей.

В этой игре вратарям при отражении катящихся или низколетящих мячей приходится в основном действовать ногами, используя выпады и шпагаты, иногда совершать полеты за мячом, выполнять падения и броски в ноги атакующему сопернику или на отскочивший от игроков мяч. А при отражении мячей, летящих выше пояса, вратарям приходится отменно действовать руками, отбивая опасные удары соперников или осуществляя ловлю таких мячей.

3.2.1. Техника перемещений вратарей

В футболе более эффективно действуют вратари, быстро и экономно передвигающиеся по площадке, умеющие резко стартовать, неожиданно изменять направление движения, свободно передвигаться лицом и спиной вперед, приставными шагами боком и спиной, совершать разнообразные прыжки и делать внезапные остановки. Естественно, все эти приемы неразрывно связаны между собой и, как правило, выполняются из самых различных стартовых положений. В то же время эти приемы являются базой для освоения и дальнейшего совершенствования технических приемов с мячом.

Стойка вратаря

В зависимости от места нахождения мяча во время матча вратарь использует несколько вариантов стойки. **Основную стойку** – вратарь принимает позицию в середине ворот, когда соперник с мячом находится прямо против ворот, но на некотором расстоянии от них. Его ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а туловище немного наклонено вперед. Если же

соперник с мячом сближается с воротами, стойка вратаря претерпевает изменение. Она становится более низкой, а туловище больше наклоняется вперед. Вес тела вратаря сильнее переносится на переднюю часть стоп.

Когда соперник с мячом движется по флангу, вратарь занимает позицию ***вплотную к ближней стойке ворот***. Ближняя к стойке рука вытягивается вверх, прикрывая верхний угол, другая рука отводится в сторону, страхуя незащищенное пространство. Вес тела вратарь переносит на стоящую у стойки ногу. В такой позиции страж ворот имеет возможность отразить мячи, летящие на него на любой высоте, а также отбить ногой или рукой мячи, посылаемые соперниками в сторону дальней стойки ворот.

3.2.2. Ловля мяча

В футболе ловля вратарями мячей осуществляется разными способами, в зависимости от сложившейся игровой ситуации, высоты полета мяча и силы, с которой соперник посылает мяч в ворота.

Ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей основана на хорошей «работе» ног и внимательном наблюдении за движением мяча. Взгляд вратаря устремлен на приближающийся мяч. Когда мяч оказывается рядом, вратарь смыкает ноги и затем наклоняется вперед. При этом ноги сгибаются в коленях. Подхватив мяч опущенными вниз кистями, вратарь выпрямляется и прижимает мяч к груди. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне от вратаря, он одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставляет к ней другую ногу. В то же время при скученности игроков перед воротами могут возникать неожиданные отскоки.

Для большей надежности ловлю катящихся на вратаря мячей рекомендуется выполнять в *стойке на одном колене*. При приближении мяча вратарь переносит вес тела на сильно согнутую в коленном суставе опорную ногу. Другая нога разворачивается наружу и опускается на колено около опорной ноги. Ее голень становится поперек, словно барьер на пути мяча. Руки вратаря, опущенные вниз, почти касаются поверхности площадки между его ногами. Соприкоснувшись с коленями, мяч прокатывается по предплечьям и прижимается к груди или животу.

В процессе игры вратарями выполняется ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей *в падении и броске* (рис. 36). При использовании падения он последовательно касается поверхности поля голенью, бедром, тазом и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой – сверху и подтягивается к груди. Техника приема мяча в броске отличается фазой полета в направлении движущегося в ворота мяча. Ловля мяча в падении или броске в мини-футболе часто применяется и после выхода вратаря из ворот на атакующего соперника. В таких ситуациях вратарь должен принять мгновенное решение, точно определив, что сможет раньше соперника или хотя бы одновременно с ним достать мяч, предотвратив этим опасный момент. Оценив таким образом ситуацию, вратарь делает несколько шагов вперед и в падении или броске овладевает мячом, отпущенным атакующим слишком далеко от себя, или же, сближаясь с соперником, он своим телом преграждает путь мячу в ворота. Аналогично вратарь действует и в тех случаях, когда кто-то из соперников низом направляет мяч в штрафную площадь одному из своих партнеров.



Рис. 36

Ловля полувысоких мячей, т.е. летящих на вратаря выше колен и ниже головы, осуществляется на месте или в прыжке. В первом случае вратарь при приближении мяча сгибает коленные суставы и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, становится своеобразным ложем для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч прокатывается последовательно по ладоням, предплечьям и прижимается к туловищу. Если вратарь в момент ловли мяча находится в положении шага, то в целях уменьшения силы удара вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Во втором случае ловля выполняется в целях опережения соперников, готовых овладеть мячом, летящим примерно на уровне груди вратаря. Сделав один-два шага и оттолкнувшись одной ногой от площадки, вратарь в прыжке принимает мяч на грудь, прижимая его руками.

Ловля высоколетящих на вратаря (или рядом с ним) мячей выполняется как на месте, так и в прыжке. При ловле на месте, т.е. в опорном положении руки вратаря вытягиваются вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. В момент ловли мяча кисти рук должны быть расслабленными, смягчая силу удара. Пойманный мяч мягким движением переносится на грудь или же в исходное положение для вбрасывания партнеру.

Ловля высоколетящих и опускающихся в штрафную площадь мячей в прыжке выполняется толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. Приземляется вратарь в основном в положение ноги врозь, что позволяет мгновенно ввести мяч в игру.

Ловля полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске. Этот прием применяется при сильных ударах по воротам. Стремясь обезопасить ворота, вратарь энергично отталкивается от площадки вверх-в сторону. Руки его поднимаются вверх, ладонями к мячу. Пальцы слегка разводятся, создавая этим большую площадь для приема мяча. В момент ловли руки вратаря сгибаются и подтягивают мяч к груди. При приземлении вратарь группируется.

В футболе вратарю приходится выполнять *ловлю полувысоких мячей, летящих в стороне, в опорном положении.* Этот прием во многом напоминает ловлю мячей двумя руками сверху. Сначала руки выносятся в стороны-вперед по направлению полета мяча. Кисти почти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к летящему мячу ногу. В эту же сторону несколько разворачивается и туловище вратаря.

3.2.3. Отбивание мячей

В игре вратарю очень часто приходится отбивать катящиеся или летящие в ворота на разной высоте мячи. Стремясь обезопасить свои ворота от неожиданных или сильных ударов, вратарю приходится применять самые разнообразные приемы отбивания: ногами, ладонями, кулаками, головой.

Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей чаще всего выполняется ногами: в выпаде или шпагате. Отбивание *в выпаде* является одним из наиболее используемых приемов для отражения ударов, неожиданно посланных соперниками с разных дистанций. Определив направление движения приближающегося мяча, вратарь делает выпад в эту сторону ближней ногой, вынося одновременно и одноименную руку. При этом его голень ставится почти перпендикулярно (или под небольшим углом) к поверхности площадки, стопа низко выносится над поверхностью площадки и разворачивается перпендикулярно к приближающемуся мячу. Другая же рука приподнимается, сохраняя вратарю равновесие. Мяч принимается на любую часть стопы и голени. В зависимости от ширины выпада туловище вратаря в этот момент или принимает почти вертикальное положение, или наклоняется в сторону выпада. Отбив мяч, вратарь быстро принимает основную стойку. *В шпагате* отбиваются мячи, летящие, как правило, в нижние углы ворот. Мяч отражается любой частью вытянутой ноги. Отбив мяч, вратарь садится почти в шпагат или же опускается на колено другой ноги. После этого он старается быстро встать и принять основную стойку.

Отбивание мяча ладонью (или ладонями) применяется вратарем в самых разных ситуациях, зачастую непредсказуемых. Так, выходя навстречу атакующему сопернику, вратарь часто не успевает овладеть мячом и в последний момент вынужден отводить его в падении или броске в наиболее безопасное место *одной или двумя ладонями*. Эту же технику ему приходится использовать и при отражении мячей, летящих в ворота на разной высоте. Такие мячи отбиваются в сторону от ворот или же переправляются за ворота над перекладиной. Эффективен этот прием и тогда, когда соперник навесным ударом старается перебросить вышедшего вперед стража ворот.

Когда же мяч опускается перед воротами и при этом соперники готовы овладеть им, вратарь отбивает мяч **кулаком или кулаками** (рис. 37). Прием выполняется фалангами сжатых в кулак пальцев за счет сгибания рук в локтевых суставах, как правило, в прыжке. Используется этот прием и при попытках соперника перебросить навесным ударом вышедшего вперед вратаря.

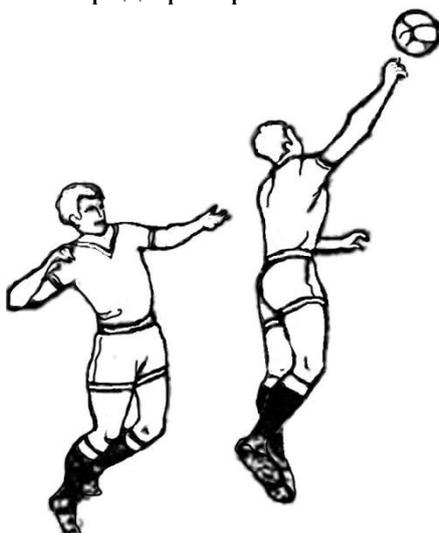


Рис. 37

При необходимости обезопасить свои ворота от высоколетящих мячей, опускающихся у границы штрафной площади и при подстраховке партнеров, не успевших вернуться назад после атаки, вратарь вынужден использовать прием отбивания мяча **головой**.

3.2.4. Введение мяча в игру

В футболе введение мяча в игру вратарь выполняет руками или ногами. После выхода мяча за линию ворот мяч вводится в игру с линии вратарской площадки ударом ноги. После ловли мяча в пределах штрафной площади можно осуществлять **вбрасывание мяча** одной рукой из-за плеча сбоку или снизу или ударом ноги с рук. Причем имеется несколько вариантов: вбрасывание с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке после приземления.

При вбрасывании мяча *из-за плеча* рука вратаря, поддерживающая мяч, согнута в локте и поднимается до уровня головы. Вес его тела переносится на сзади стоящую ногу. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением предплечья вперед-вниз и заканчивается энергичным движением кисти. В результате мяч летит в направлении избранной вратарем цели. В тот же момент свободная рука вытягивается в сторону, а вес тела перемещается на впереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади.

При вбрасывании мяча рукой *сбоку* вратарь действует наподобие дискобола. Техника выполнения данного технического приема во многом аналогична предыдущему приему.

Вбрасывание мяча рукой *снизу* часто называют еще «выкатыванием». Прием используется для точного направления мяча партнеру на короткое расстояние. Сначала вратарь отводит руку с мячом назад, а туловище наклоняет вперед. Разноименная нога выносится вперед. После этого следует ускоряющее движение руки с мячом в направлении цели. Сделав шаг вперед, вратарь одновременно «выкатывает» мяч партнеру. После этого его рука продолжает движение за катящимся мячом.

Выбивание мяча ногой с рук применяется вратарем после ловли мяча в штрафной площади, при необходимости быстрого направления мяча к чужим воротам. Выполняется прием после подбрасывания мяча вперед-вверх как с лёта, так и с полулёта.

В современном футболе страж ворот должен владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но и техникой полевых игроков. Такая необходимость диктуется самой сутью футбола, в котором вратарю то и дело приходится выполнять и функции полевых игроков. Складывающиеся на площадке ситуации требуют от вратаря надежности выполнения приемов мяча разными способами, использование разнообразных обманных движений, а также, подключений к атаке, нанесение сильных и точных ударов по воротам соперников и т.д. Высокая техническая оснащенность требуется вратарю, когда, оставаясь последним игроком обороны, он вынужден выполнять функции страхующего или диспетчера.

Раздел 4

ТАКТИКА (ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) ФУТБОЛА

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под *тактикой* следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. Классификация тактики представлена на рис. 38.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А, осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола.

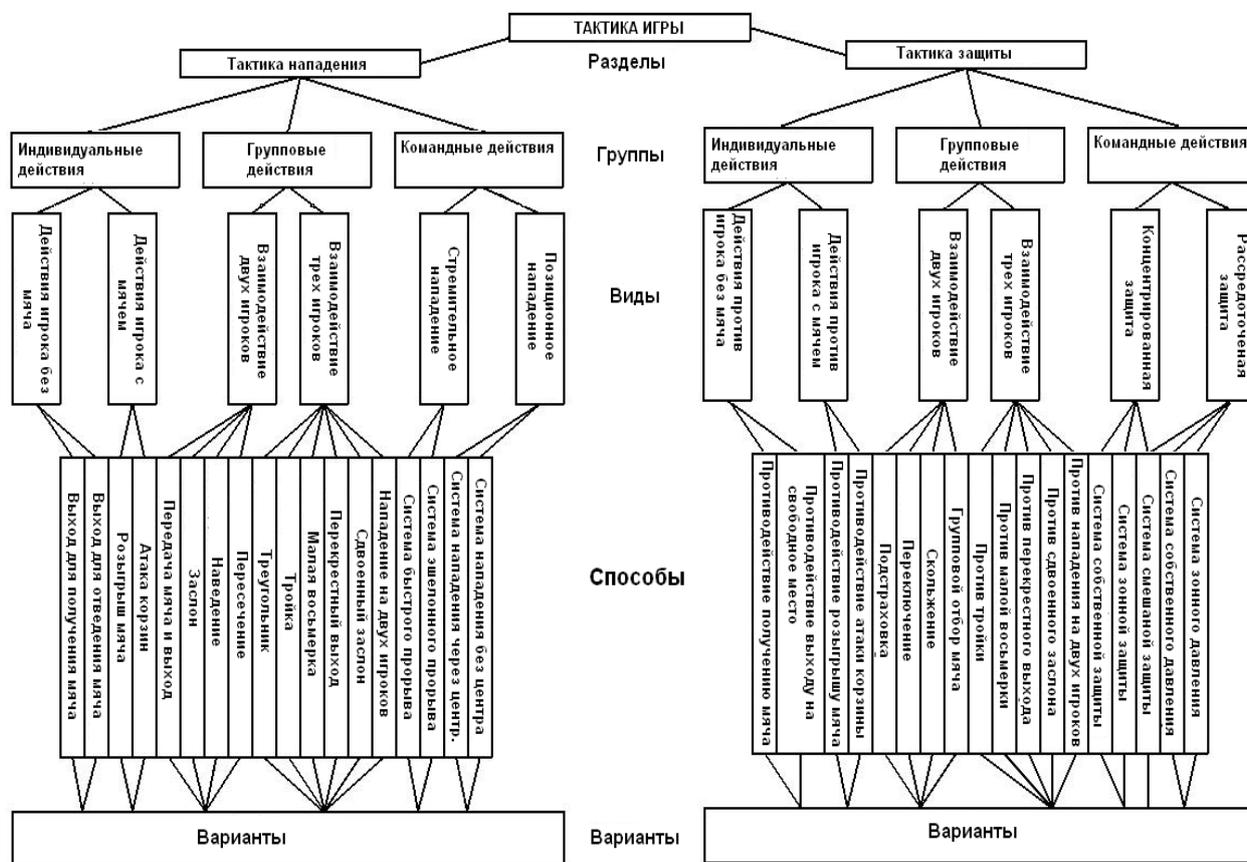


Рис. 38

Функции игроков

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения.

В тоже время игровая специализация футболиста предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять всё. Но каждый футболист обязан, умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Рассмотрим кратко требования к игрокам каждой линии и их основные функции.

Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игроков, расположенных на отдельном участке поля. Поэтому умелая и своевременная “подсказка” партнерам по обороне может оказывать самое существенное влияние на прочность защитных действий. Больше того, вратарь является тем игроком, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот). Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать:

- действия в обороне;
- действия в организации атаки;
- руководство действиями партнеров.

Действия в обороне

Основной задачей вратаря является непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить действия в воротах и действия на выходах.

Действия в воротах

При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать правильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затратой сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

- положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т.е. угол, под которым может быть выполнен удар;
- знание излюбленных направлений ударов данного игрока;
- сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейтрализации удара вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах, траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.), силу удара и скорость полета мяча

(от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение), расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот), качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

Действия на выходах

Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или “прострелы”), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом.

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;
- соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Нельзя покидать ворота, если:

- вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
- кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом или за “нейтральный мяч”;
- в пределах штрафной площади – большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их открытыми для соперника и поэтому обязан, во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия в организации атаки

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот.

При ударе от ворот выполняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент потери мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не сможет непосредственно угрожать воротам. И наоборот, чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

Организация ответной атаки

Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется:

- тактическим планом организации атакующих командных действий;
- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за “нейтральные мячи” (особенно в воздухе);
- задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство действиями партнеров

Трудно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением “стенки” при штрафных и свободным ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

Игроки линии защиты

Крайние защитники

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних “разрушителей” атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- умело действовать в зоне, персонально и комбинировано;
- при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
- успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
- правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимости – вратаря;
- своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
- неожиданно подключаться к активным действиям на фланге осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники

Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных

эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь “читать” возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него – координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения “вне игры”.

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

Игроки средней линии

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке:

- организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;
- контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а следовательно, и инициативу;
- активно участвовать в завершении атак;
- взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами;
- создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне:

- препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля;
- осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;
- противодействовать передачам и ударам по воротам;
- страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки, постоянный прицел на ворота соперника. Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе. В их арсенале должно быть умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:

- умение выбрать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;
- осуществление скоростного индивидуального маневра на фланге с последующей передачей или “прострелом” мяча в штрафную площадь соперника;
- умение взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку;
- активное участие в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре и являются **тактикой** футбола, основная задача которой – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного соперника, в конкретных условиях. Целесообразное использование широкого арсенала перечисленных элементов предполагает правильный учет основных факторов, характерных для данного матча. Тактикой футбола предполагаются действия полевых игроков **в атаке и обороне** и могут быть **индивидуальными, групповыми и командными**. А также можно рассматривать отдельно тактические действия вратарей.

4.1. Тактика игры в атаке

Команда, владеющая в игре мячом и действия которой направлены на нарушение организованных оборонительных действий соперников в целях взятия их ворот, считается атакующей. Решение этой задачи обеспечивается активными наступательными действиями, которые обеспечивают условия для овладения инициативой в игре, дают возможность навязать сопернику выгодный план игры.

4.1.1. Индивидуальные тактические действия в атаке

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно – выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча

К действиям без мяча относятся “открывание”, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

“Открывание” – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Для умелого “открывания” игрок должен хорошо оценивать целесообразность той или иной позиции. Своевременное занятие более выгодной позиции может зависеть от скоростных качеств нападающего и противостоящего ему защитника, действий партнеров и других факторов. Успех во многом зависит от того, как быстро атакующий оказывается в позиции, удобной для приема мяча и последующих действий с ним.

В ходе атаки игроки постоянно передвигаются без мяча, т.е. маневрируют по полю. От того, насколько правильно они выбирают позицию, сколько “предложений” делают партнеру, владеющему в данный момент мячом, зависят результаты действий и в конечном итоге исход матча.

Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим:

1. “Открывание” надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит “отрываться” от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча.

2. “Открывание” не должно затруднять действий других партнеров без мяча.

3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки.

4. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении “вне игры”.

Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических примеров дает возможность эффективно использовать больше вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Действия с мячом

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Необходимо помнить, что футболист без мяча перемещается быстрее, чем с мячом, а поэтому передержка мяча тормозит развитие атаки и затрудняет действия партнеров, которые, переместившись на выгодную позицию и не получив мяча, часто должны вновь менять позицию.

Обводка – это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движения (финты).

Обводка за счет изменения скорости движения наиболее выгодна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот способ обводки, уменьшая или увеличивая скорость на каком-то участке движения.

Обводка за счет изменения направления движения имеет два основных варианта: первый применяется в тех случаях, когда защитник находится впереди игрока, владеющего мячом; второй вариант используется тогда, когда защитник находится сзади или сзади-сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) – наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперника и т.п.).

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Она всегда является средством тактики, позволяющим создать выгодные условия для удара, передачи, создания численного превосходства на отдельном участке поля и т.д.

Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих “конечных” действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесплодными.

Передачи являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Решая, кому какую передачу когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

Варьируя различными видами передач (рис. 39), атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке завершения атаки. В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющихся и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потерять мяч. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются:

1. Техническое мастерство футболиста.
2. Умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции).
3. Тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации.
4. Маневренность партнеров и, следовательно, количество “предложений”, сделанных игроку, владеющему мячом.



Рис. 39

4.1.2. Групповые тактические действия в атаке

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, “чувство партнера” при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спортсмены с единым пониманием игры могут однопланово решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои варианты

Не надо думать, что комбинации при стандартных положениях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

В зависимости от поставленной задачи комбинацию начинает либо игрок с отлично поставленным сильным ударом, либо игрок, отличающийся тактическим мышлением. Желательно, чтобы при выполнении ударов в непосредственной близости от ворот соперника у мяча располагались два-три игрока. Тогда соперники не смогут заранее определить, будет ли выполняться удар по воротам или последует розыгрыш мяча.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему комбинации этого рода всегда имеют опенок импровизации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мастерства. Таким образом, можно сказать, что высший уровень тактической подготовки отдельных игроков и команды в целом заключается в умении творчески выполнять намеченный тренером план, умело сочетать наигранные комбинации с импровизацией.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д.

Комбинации в парах. К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации “в стенку”, “скрещивание” и “передача в одно касание”.

Комбинация “в стенку” – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Сущность ее в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Этот вид комбинации требует от партнеров отличного взаимопонимания и технического мастерства. Игрок, выполняющий роль “стенки”, может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнера с мячом. Комбинацию “в стенку” можно с успехом применять на любом участке поля, но особенно она эффективна при прорыве обороны соперника непосредственно вблизи ворот.

Комбинация “скрещивание” чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

Комбинация “передача в одно касание” обычно используется с целью выигрыша времени, при этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи “передач в одно касание” нападающие затрудняют защитникам возможность определения дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние о ворот соперников и в тоже время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

Комбинация в тройках. К взаимодействию трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как “взаимозаменяемость”, “пропускание мяча” и “передача в одно касание”.

Комбинация “взаимозаменяемость” наиболее эффективна и имеет самые большие перспективы. Основной ее целью является обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей линии в линию своего партнера, после того как тот “увел” оттуда противодействующего ему соперника.

На рис. 40 показана комбинация “взаимозаменяемость”. Ее цель – подключить в атаку одного из крайних защитников. Защитник, владеющий мячом (№ 3), передает его партнеру (№ 2), который начал передвижение навстречу нападающему (№ 7). В тот момент, когда защитник соперника (№ 5) пытается атаковать своего подопечного, игрок, получивший мяч, отдает его своему партнеру по команде (№ 6), который незамедлительно делает передачу подключившемуся (на высокой скорости) по правому краю фланговому игроку (№ 2). Взаимозаменяемость произошла между нападающим (№ 7) и фланговым игроком (№ 2). С таким же успехом взаимодействуют игроки защитной линии с игроками средней линии. В результате комбинации было образовано игровое пространство для игрока, который включился в атаку со своей половины поля. Эти комбинации с успехом можно применять на любых участках поля. Более того, несколько комбинаций этого вида позволяют длительное время продвигаться, обыгрывая соперников за счет численного преимущества на том или ином участке поля.

- ← ————— — передача, удар
- ← ~~~~~ — передвижение игрока с мячом (ведение)
- ← - - - - - — передвижение игрока без мяча

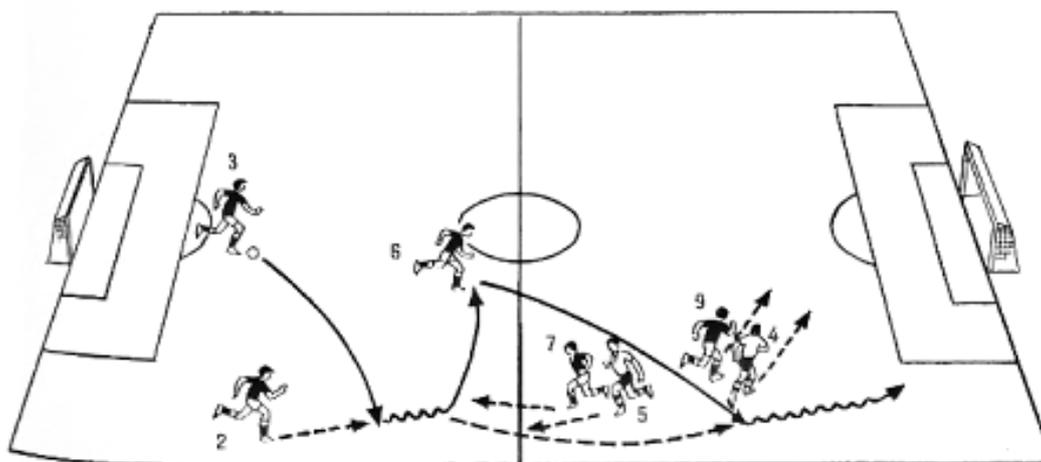


Рис. 40

Комбинация “пропускание мяча” успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперников.

Завершая атаку по краю, нападающие часто применяют сильную поперечную (прострельную) передачу вдоль ворот. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист скрытно пропускает мяч партнеру, который получает возможность для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников, как правило, сосредоточено на игроке, находящемся ближе других к мячу.

Комбинация “передача в одно касание” при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух партнерах. Разница лишь в том, что теперь передачи могут выполняться в разнообразных направлениях. Чаще всего осуществляется комбинация в треугольнике и в движении. “Передачи в одно касание” позволяют неожиданно и на высокой скорости менять направление развития атаки, а в случае необходимости выиграть время для перегруппировки сил или смены позиций.

Общие указания по комбинационной игре

1. В процессе тренировок следует усвоить структуру комбинации, ее смысл и основные принципы выполнения. Только в этом случае футболисты смогут осуществлять комбинации применительно к конкретной игровой ситуации.

2. Тактическая комбинация является синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания. Главным в осуществлении комбинаций является не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений в ходе матча.

3. Футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня, и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством игроков, участвующих в их осуществлении. К многоходовым комбинациям довольно трудно готовиться: они возникают в ходе самой встречи и являются в большинстве своем импровизированными. Качество их выполнения во многом будет зависеть от умения футболистов свободно владеть простыми, хорошо наигранными комбинациями.

4. При изучении различных вариантов комбинаций нужно помнить, что чем больше частей одной, ранее разученной комбинации входит в новую, тем быстрее происходит ее освоение. Очень полезно знать различные варианты развития комбинаций с одним и тем же стандартным началом. Такое разнообразие концовок комбинаций сильно затрудняет организацию обороны.

5. При осуществлении комбинаций особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают потенциальную угрозу воротам соперников и отвлекают внимание обороняющихся.

4.1.3. Командные тактические действия в атаке

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность организованности игре. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры. Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д.

За более чем столетнюю историю футбола было создано немало тактических систем, предусматривающих четкую расстановку и распределение функций игроков. Рассмотрим основные принципы командной тактики нападения.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение

Наиболее эффективным способом атакующих действий команды является быстрое нападение. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности, игроки действуют на высоких скоростях. Они много маневрируют по полю и создают возможность в кратчайшее время, с помощью Небольшого числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию. Наиболее эффективно быстрое нападение при ответных атаках.

После того как команда овладела мячом в ходе игрового эпизода, можно различать три фазы быстрого нападения:

- начальная фаза – переход от обороны к атаке: возвращение игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку находящемуся впереди;

- развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки;

- завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам.

На рис. 41 показан вариант быстрого нападения после того, как команда выиграла единоборство в своей штрафной площади, куда был направлен мяч после атаки по правому краю. Один из центральных защитников – 3 выиграл борьбу за верховой мяч и послал его игроку средней линии – 6. Тот незамедлительно делает передачу на свободного от опеки нападающего – 9 и на высокой скорости передвигается вперед. Игрок, получивший мяч, имеет два варианта последующих действий: используя отвлекающий маневр партнеров, выйти на ударную позицию или, продвинувшись вперед и “вытянув” на себя одного из защитников, передать мяч освободившемуся партнеру для дальнейших действий.

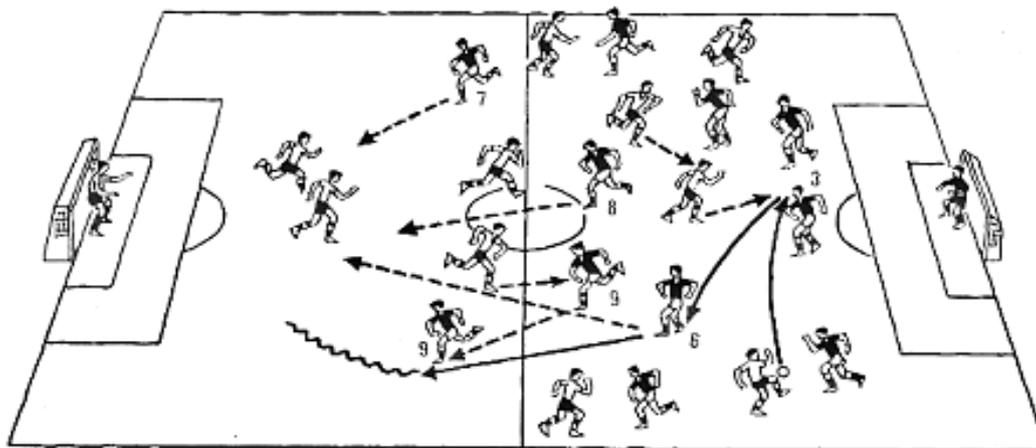


Рис. 41

Основные требования к организации быстрого нападения

1. Быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону.

2. При развитии и завершении атаки использовать на высокой скорости хорошо наигранные комбинации.

3. Осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по центру или по всему фронту. Главное – выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

4. Игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством вести единоборства, т.е. уметь в одиночку обыгрывать соперника. Используя кратчайшие пути для выхода на ударную позицию, при первой возможности выполнять удар по воротам или создавать условия для взятия ворот партнером.

5. В команде иметь несколько игроков, которым адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки кроется внезапность командного действия. Первую передачу часто получает “диспетчер” команды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку.

6. Игроки средней линии должны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки на тот случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата и соперники сумеют организовать оборону.

Постепенное нападение

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев). Совершенно очевидно, что преодолеть массированную оборону малыми силами удастся крайне редко, а значит, в атаку необходимо включать значительное число игроков для создания численного преимущества на отдельном участке поля.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки, усложнить ее. Без всего этого команда не может рассчитывать на успех при осуществлении постепенного нападения.

На рис. 42 показана атака, начатая вратарем с подключением игрока средней линии. Вследствие многоходовых комбинаций при постепенном нападении на ударную позицию выводится ряд игроков середины поля и линии защиты

При постепенном нападении выделяют следующие фазы:

- начальная фаза – переход от обороны к атаке: возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линии атаки и передача мяча одному из открывшихся крайних защитников;
- развитие атаки – постепенное продвижение к воротам соперников, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Эти действия происходят в условиях хорошо организованной обороны соперников;
- завершение атаки – создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

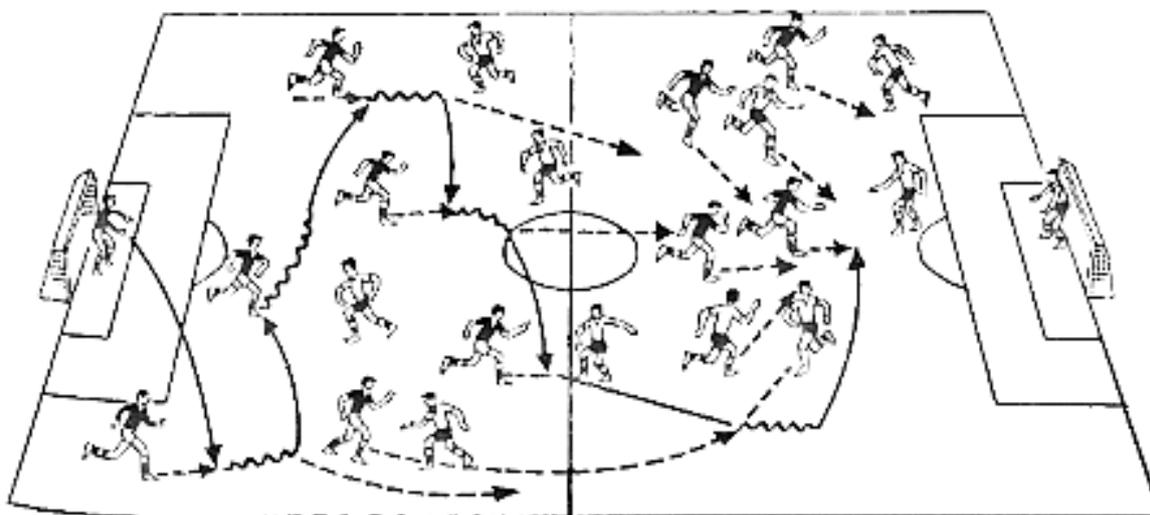


Рис. 42

Основные требования к организации постепенного нападения

1. Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целеобразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.

2. Активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линии. Особенно важно умелое “открывание” ближайших от игрока с мячом партнеров.

3. Предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т.е. переход к скоростному прорыву.

4. Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение “взрываться”) в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

5. Изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

6. Применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуществляются группами игроков, которые могут порой импровизировать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.

7. Подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

8. Вести атаку эшелонировано. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент безадресно отбить мяч.

4.2. Тактика игры в защите

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей Мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекмандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

4.2.1. Индивидуальные тактические действия в защите

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится:

- воспрепятствовать сопернику в получении мяча (“закрывание”);
- овладеть мячом, сыграв на опережение (“перехват”).

“Закрывание” – это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При “закрывании” игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. “Закрывание” осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его “закрывать”.

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение “вне игры”.

“Перехват” – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при “закрывании”. Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рынок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

- отобрать мяч;

- воспрепятствовать передаче мяча;
- воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;
- воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом – выиграть времени для “закрывания” его защищающимися игрокам

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

4.2.2. Групповые тактические действия в защите

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в “стенку” и “скрещивание”.

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение “стенки” и создание искусственного положения “вне игры”.

Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

На рис. 43 показан один из вариантов осуществления страховки. Игрок 6 делает острую передачу открывающемуся игроку 9. Защитник 4 опаздывает закрыть опасную зону. В этой ситуации его страхует игрок 3.

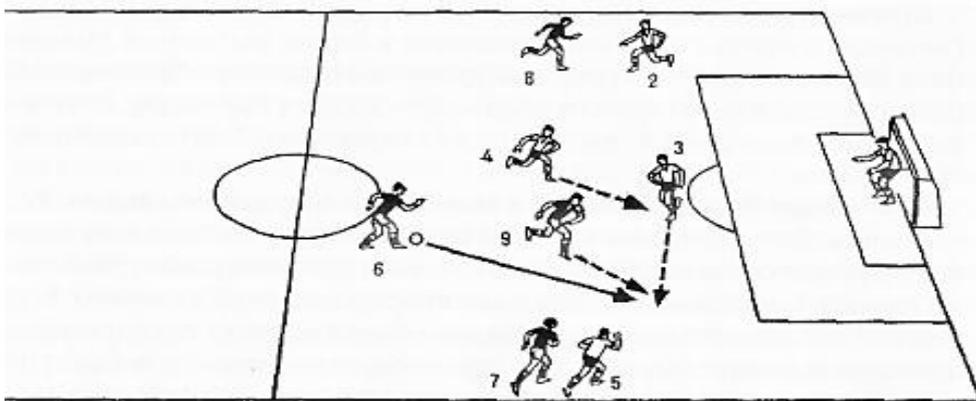


Рис. 43

Противодействие комбинации “в стенку”. Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации “скрещивание”. Комбинация “скрещивание” в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация “в стенку”. Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент “скрещивания” защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации “пропуск мяча”. Комбинация “пропуск мяча” наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения “вне игры”. Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

- а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;
- б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место вглубь обороны;
- в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного-двух игроков, которым длинными передачами адресуются все мячи.

Создание положения “вне игры” зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения “вне игры” возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воро-

там, тем сложнее игрокам обороны согласовывать свои действия и создавать положение “вне игры”. Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

На рис. 44 показана примерная организация положения “вне игры”. Игрок средней линии 6 длинной передачей передает мяч нападающему 7. Пресечь быструю атаку может игрок 3, находящийся сзади всех, выходом вперед, перед самым ударом, оставляя за собой нападающих в положении “вне Игры”.

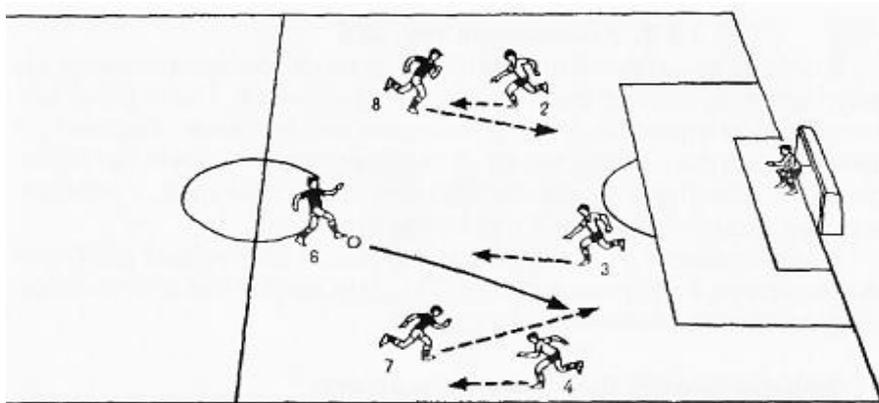


Рис. 44

Построение “стенки”. К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация “стенки” во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в “стенку” встают 4–6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в “стенку”.

Обычно главная цель обороняющихся – обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

4.2.3. Командные тактические действия в защите

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения

Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайšie к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

- воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;
- заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, будет играть задний центральный защитник. Во втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

На рис. 45 показан возможный вариант защиты против быстрого нападения: задний центральный защитник 3 перехватил мяч, адресованный открывшемуся игроку 9. Несмотря на то, что мячом завладел защитник, нападающий игрок при поддержке своих партнеров 7 и 8 продолжает борьбу за мяч.

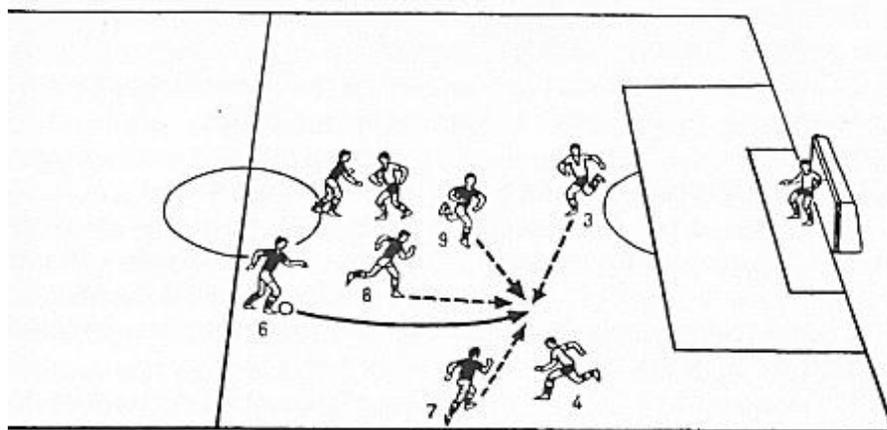


Рис. 45

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.
2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.
3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения

Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно без активной борьбы. Несмотря на то, что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.
2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.
3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий

Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника

Основная цель персонального “держания” игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора. В зависимости от места расположения игрока на поле, нахождения мяча и скорости атакующего опекать соперника можно более или менее плотно, заняв позицию на нужном расстоянии и не теряя его из виду.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров “увести” опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной “передачи” подопечных игроков друг другу. Эта “передача” должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. “Передавать” же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Основные принципы игры в обороне

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.

2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.

3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

5. Использовать искусственное положение “вне игры”. Если попытки противника “прорвать” оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения “вне игры”. Наиболее широкие полномочия для применения, данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.

6. Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

4.3. Тактика игры вратаря

Под тактикой игры вратаря понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Высокое тактическое мастерство вратаря в игре перед воротами заключается в применении не только специфических приемов данного амплуа, но и технико-тактических приемов полевых игроков, причем, выполняя в поле не хуже их.

К основным тактическим действиям современного футбольного стража ворот относятся: *выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне и участие в атакующих действиях партнеров.*

Выбор места в воротах. По динамике игры вратарю приходится практически постоянно двигаться, смещаясь в ту сторону, куда следует атака соперников и может последовать завершающий удар по воротам. Вратарь, выбирая наиболее целесообраз-

ную позицию должен занять место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и стойками ворот. Причем чем острее такой угол, тем ближе к соответствующей стойке ворот смещается вратарь. При выходе из ворот вратарь ни в коем случае не должен останавливаться на полпути или же замедлять движение, так как нападающий всегда готов обвести его и направить мяч в незащищенные ворота. Но, если все же вратарь не успевает к мячу, то он должен без промедления совершить бросок на мяч, преграждая своим телом ему путь в ворота.

Игра на выходах применяется вратарями в игровых обстановках, вынуждающих их покидать ворота. Им приходится действовать как в границах штрафной площади, отбивая (перехватывая) передачи в штрафную площадь и вступая в единоборство с нападающими за овладение мячом, так и за ее пределами, стараясь подстраховать партнеров за пределами штрафной площади, используя технические приемы полевого игрока. Таким образом, совершая выход из ворот, вратарь всегда должен овладеть мячом, или же отбить его в безопасном направлении.

Введение мяча в игру применяется вратарями при начале атаки, с его первого паса партнеру, находящемуся в выгодной позиции. Особенно важно сыграть так, чтобы или сохранить мяч для команды, или же острой передачей организовать атаку ворот соперников. Причем, необходимым условием успешных действий вратаря при введении мяча в игру должны быть быстрые перемещения партнеров, их готовность получить от него пас. Движения партнеров по всей игровой площадке дают ему возможность послать мяч тому, кто занял наиболее надежную позицию для сохранения мяча или же открылся на свободное место, дающее хорошую возможность для атаки ворот соперников

Руководство действиями партнеров в обороне осуществляется не только полевыми игроками, но и вратарями, которые при атаке соперников находятся позади всех партнеров, ясно видя наиболее уязвимые места защиты, имеют возможность предугадать действия атакующих. Вратарь, осуществляя контроль за игрой, дает четкие и понятные указания партнерам, акцентируя их внимание на направлении развития атаки соперников, на необходимости перестроений защитных линий, на подстраховке партнеров.

Особенно велика роль вратаря при разыгрывании стандартных положений, когда есть необходимость в установке «стенки». При угловом ударе в «стенку» становится один из защитников, а вратарь, заняв позицию у ближней стойки ворот, контролирует действия всех партнеров, перекрывающих путь мячу в штрафную площадь.

Также при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов имеет значение правильное руководство установкой «стенки», которая может состоять из одного, двух или трех защитников, иногда в нее становится и сам вратарь. Чем ближе к воротам производится стандартное положение, тем больше игроков должно находиться в «стенке» и наоборот.

Участие в атакующих действиях партнеров осуществляется вратарем в благоприятной ситуации, при стремлении атакующих преодолеть сопротивление соперников с помощью позиционного нападения. Для этого он, покидая ворота, перемещается вперед на чужую половину площадки, предлагая себя партнерам в качестве диспетчера. Заняв позицию позади атакующих партнеров и имея хорошую возможность изменить направление атаки, он создает численное преимущество над обороняющимися.

Дополнительный шанс при розыгрыше стандартных положений в атаке дает вратарь, обладающий сильным прицельным ударом по воротам с дальней дистанции.

4.4. Эволюция тактики игры

Одной из движущих сил развития футбола является тактика игры. Оставаясь неизменным по форме, по духу, футбол претерпел, и не один раз, серьезные изменения технического и особенно тактического порядка.

Основным фактором, влияющим на развитие любой спортивной игры, является борьба между Нападением и защитой. Именно эта борьба и стимулирует постоянное развитие тактики игры.

Наиболее подвижна в своем развитии индивидуальная тактика. Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами индивидуальной тактики. Смена средств осуществления решений происходит здесь относительно часто. Иное дело с командной организацией игры, выражением которой являются тактические системы, которые возникали по мере обогащения футбола новыми техническими приемами и тактическими действиями.

Каждая тактическая система имеет свои более или менее постоянные признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также функции и обязанности игроков. Но если новое в индивидуальных тактических действиях появлялось довольно часто, то смена тактических систем, полностью зависящих от развития игры, происходит через значительные периоды времени.

Система “пять в линию”

Классическая расстановка игроков впервые была разработана английским клубом “Ноттингем Форест” в 80-х гг. прошлого века. Ее название произошло от формы расстановки игроков передней линии.

При этой системе в команде было два защитника, три полузащитника и пять нападающих (рис. 46). Такое построение игроков сзади давало возможность одному из защитников перемещаться вперед с целью “разрушить” игру, или, точнее, создать искусственное положение “вне игры”. Однако постепенно футбол начинал терять свою привлекательность из-за того, что большая часть встреч заканчивалась безрезультатно. Нужны были радикальные меры, чтобы оживить футбол. В 1925 г. Международная федерация футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о положении “вне игры”. Теперь уже атакующему игроку в момент передачи ему мяча достаточно было иметь перед собой не трех соперников, а двух.

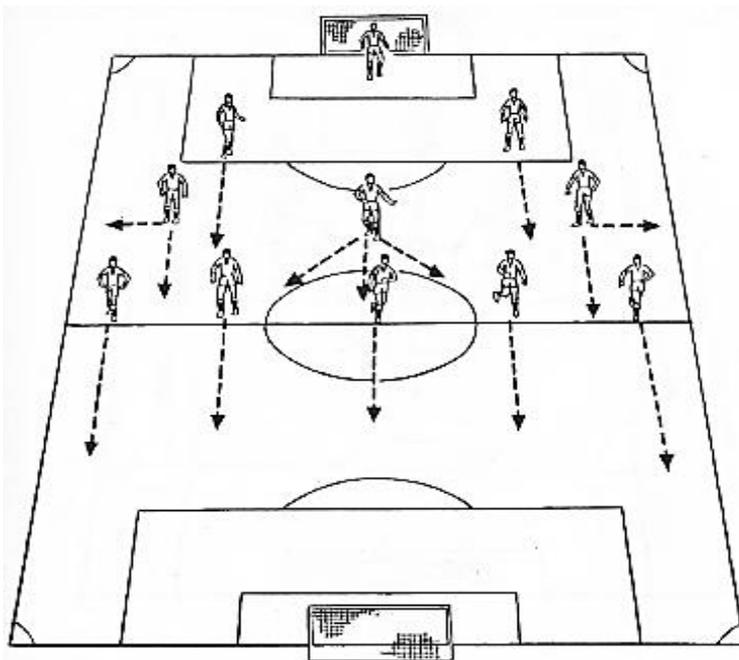


Рис. 46

Первые годы после изменения правил прошли под знаком полного превосходства нападения над защитой. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. Необходимо было искать эффективные средства защиты ворот.

Система “дубль-ве”

В 1932 г. тренер английского клуба “Арсенал” Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превратив его в центрального защитника. Это, естественно, повлекло за собой изменения в расположении остальных игроков и послужило основой для разработки новой тактической системы, получившей всеобщее признание под названием “дубль-ве”, или система трех защитников (рис. 47).

Так в середине поля появился “магический квадрат”, включающий в себя двух полусредних и двух полузащитников. Именно это четверка организовывал как атакующие, так и оборонительные действия команды.

На некоторый период времени установилось сбалансированное соотношение сил атаки и обороны. Однако в связи с тем, что разрушать всегда легче, чем созидать, через некоторое время перевес оказался на стороне защиты.

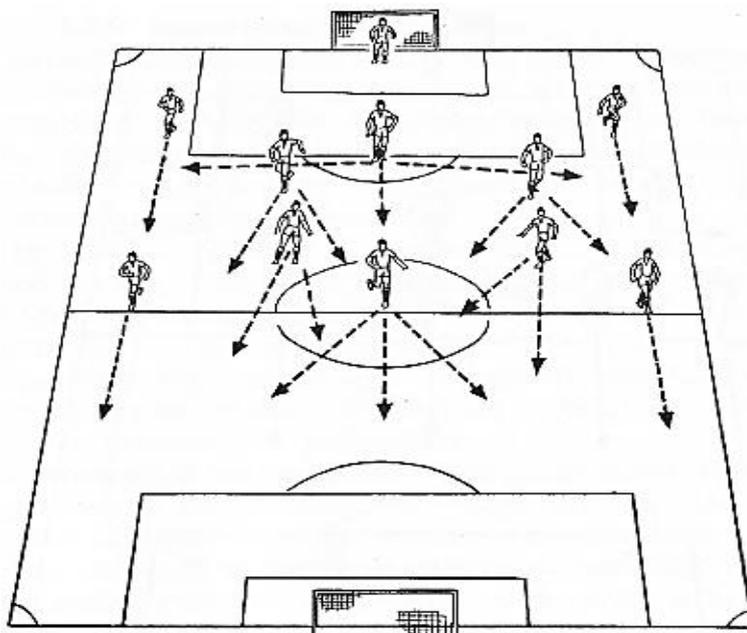


Рис. 47

Система 1 + 4 + 2 + 4

Шведский чемпионат мира 1958 г. завершился убедительной победой сборной команды Бразилии и как бы подвел итог эволюции тактики футбола 50-х гг. Своим успехом бразильцы во многом были обязаны новой тактической системе: команда играющая по этой системе, имеет три твердые линии (рис. 48). Игроки каждой линии наделены более четкими тактическими функциями. Основным преимуществом новой системы являлось укрепление линии обороны, что позволило перейти на зонный принцип организации командных действий и надежнее выполнять страховку. Появилась возможность увеличить оперативное пространство для действий каждого нападающего и концентрации игроков по продольной оси футбольного поля (до шести игроков).

Быстро уяснив преимущества новой тактической системы, все команды начали тактическое перевооружение и на чилийском чемпионате мира 1962 г. Все команды играли по бразильской системе. Все, кроме одной команды – Бразилии.

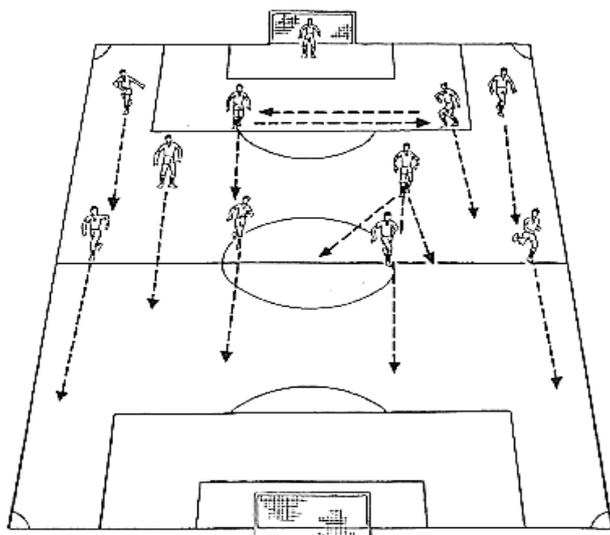


Рис. 48

Система 1 + 4 + 3 + 3

К очередному чемпионату мира бразильцы существенно перестроили организацию своей игры. Сохранив прежним построение линии защиты, они переукомплектовали две остальные линии, переведя одного из нападающих в среднюю линию (рис. 49). Правильно определив важнейшую роль средней линии в организации как атакующих, так и оборонительных действиях, бразильцы укрепили именно это звено. Однако эту систему не следует рассматривать как оборонительную. Наличие трех игроков в средней линии позволяет активно включать в атаку не менее двух из них. Увеличивает возможность замены и страховки фланговых игроков. Эти и другие преимущества сделали систему 1 + 4 + 3 + 3 одной из часто применяемых в современном футболе.

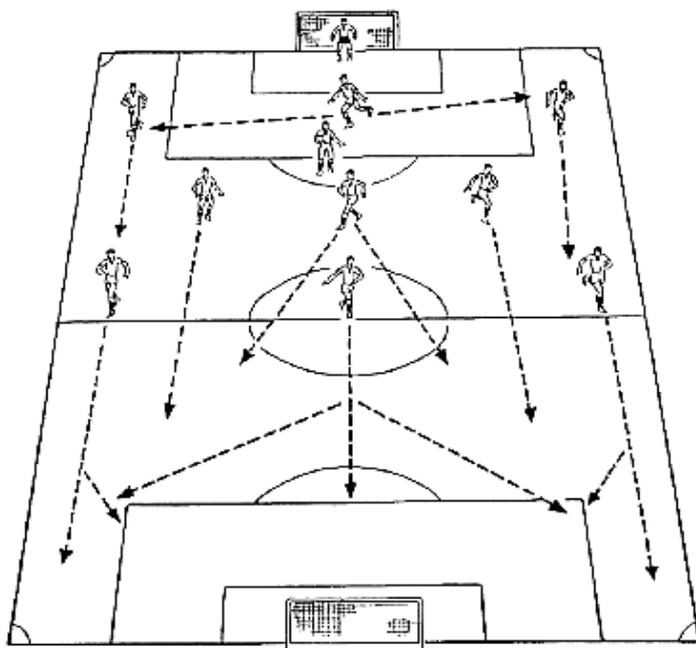


Рис. 49

Система 1 + 4 + 4 + 2

Эта система игры широко известна и практикуется с большим успехом. Игроки располагаются в три линии: линия защиты из четырех игроков, средняя линия также из четырех и линия нападения – из двух.

Свободные зоны атаки заполняют игроки середины поля, а также фланговые игроки, постоянно меняющие направление развития атаки и затрудняющие этим организацию обороны соперника (рис. 50).

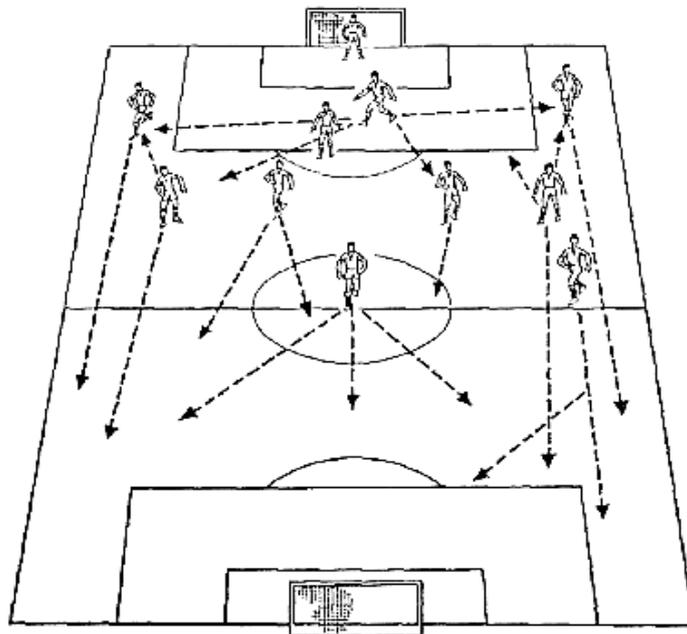


Рис. 50

Раздел 5 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В создании прочной базы физической подготовленности, сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи, которые необходимы для будущей активной профессиональной деятельности, огромную роль играет вузовская система физического воспитания, и в частности студенческий спорт.

Студенческий спорт в настоящее время базируется на следующих факторах:

- доступности и возможности заниматься физической культурой и спортом в часы обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- возможности заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в спортивных секциях, группах, а также самостоятельно;
- возможности систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях различного уровня по избранным видам спорта.

Имеющиеся в высших учебных заведениях возможности создают благоприятные условия для регулярных занятий студентов различными видами спорта, в том числе и футболом. Спортивная же подготовка студентов в данном виде спорта на более высоком уровне строится в спортивном учебном отделении и на учебно-тренировочных занятиях спортивной секции, где ставятся задачи спортивного совершенствования в данном виде спорта, регулярного участия в турнирах внутри вуза и в соревнованиях за сборную команду своего учебного заведения других уровней. Нормативы и требования по футболу для обучающихся разрабатываются кафедрой физической и специальной подготовки высшего учебного заведения с учетом материально-технического обеспечения учебного процесса и уровня подготовленности занимающихся. Одновременно одной из эффективных форм спортивной подготовки студентов могут стать и самостоятельные занятия футболом в свободное время.

Основными, одинаково значимыми и взаимно дополняющими друг друга, видами спортивной подготовки являются *физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая*. Каждый из этих видов имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Результаты спортивной подготовки, как правило, связываются с биологическими (морфологическими) приспособительными изменениями, которые происходят в организме занимающихся под воздействием тренировочных нагрузок.

Общее суммарное воздействие на организм занимающихся выполняемых упражнений, отдых между ними и различные средства, ускоряющие процесс восстановления составляют **тренировочную нагрузку**. При этом выполняемая тренировочная работа вызывает ответную реакцию организма. Реакция организма на одно тренировочное задание или упражнение создает **срочный тренировочный эффект**, изменение состояния занимающихся после тренировочного занятия является **оставленным тренировочным эффектом**, а суммирование всех видов тренировочных эффектов представляет собой **кумулятивный тренировочный эффект**.

Тренировочный эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки:

- видом применяемых упражнений;
- интенсивностью выполнения упражнений;
- продолжительностью выполнения упражнений;
- величиной интервалов отдыха;
- характером отдыха;
- числом повторений упражнения.

Для определения **интенсивности** занятия, влияющей на характер энергетического обеспечения, при проведении физической и технической подготовки в футболе применяются следующие показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС):

- малая интенсивность (ЧСС – 140 уд./мин);
- средняя интенсивность (ЧСС – 150–160 уд./мин);
- высокая интенсивность (ЧСС – 170–180 уд./мин).

Как и в других видах спорта энергия для мышечной деятельности образовывается либо с помощью кислорода (**аэробная производительность**) при средних скоростях выполнения упражнений, либо без его участия (**анаэробная производительность**) при высокой интенсивности, при которой возникают два вида энергообеспечения:

- алактатный (быстрый), который может поддерживать мышечную деятельность на достаточно высоком уровне в течение 5–10 с на 90–95 %;
- гликолитический (более медленный, но мощный), включающийся в работу после угасания алактатного. При этом максимальная его интенсивность может проявляться на первой-второй минутах работы.

Показателем **аэробной производительности** является **максимальное потребление кислорода** (МПК) во время нагрузки. Оно имеет свой предел и зависит от возраста, состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, от активности протекания процессов обмена веществ, от уровня физической тренированности занимающихся. Так, например, МПК может достигать 4 л/мин у женщин и 6 л/мин у мужчин спортсменов высокого класса, и 2–3,5 л/мин, соответственно, у нетренированных людей.

Наиболее важным показателем **анаэробных** процессов является **кислородный долг** (O_2 – долг), накапливающийся во время выполнения интенсивной нагрузки и устраняющийся при умеренной работе, в том числе и в период отдыха. Чем выше

значение кислородного долга, тем труднее выполнять работу. Так, у спортсменов его величина колеблется в пределах 15–22 л, а у не занимающихся спортом – 4–10 л.

Длительность выполнения упражнений определяется по нагрузке и интенсивности выполнения. Величина интервалов отдыха между упражнениями устанавливается как ответная реакция на тренировочную нагрузку и на ее величину.

Количество повторов упражнения определяет величину воздействия нагрузки на организм, так повторение выполнения упражнений со средней интенсивностью активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем, а повторения с высокой интенсивностью ведут к истощению энергоресурсов, что приводит к снижению интенсивности или прекращению работы.

Поэтому в процессе тренировки необходимо учитывать объем, интенсивность нагрузки и меры, способствующие восстановлению организма занимающихся.

Суммарное количество выполненной работы, выраженное временем выполнения упражнений, количеством повторений упражнений, количеством занятий, числом дней тренировок, соревнований, отдыха составляют **объем тренировочной нагрузки**.

Для создания прочной функциональной базы, для роста интенсивности нагрузок, для развития специальной подготовленности футболистов должна проводиться длительная объемная работа, причем на каждом этапе подготовки необходим оптимальный объем с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Интенсивность и объем тренировочной нагрузки органически связаны между собой. Чем выше интенсивность тренировочных нагрузок, тем меньше объем, и наоборот. Изменяя объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно целенаправленно влиять на тренировочный эффект используемых в занятиях упражнений.

Одной из составляющих характеристик тренировочной нагрузки являются меры, способствующие восстановлению организма занимающихся между выполнением упражнений, между тренировочными занятиями и микроциклами, используя для этого педагогические, психологические, медицинские средства восстановления, а также различные средства активного и пассивного отдыха. Так, правильное чередование тренировочных нагрузок и отдыха, варьирование нагрузок, регуляция дыхания в процессе нагрузок и отдыха, полноценная разминка являются эффективными педагогическими средствами восстановления в ходе тренировочных занятий футболом.

Правильное определение периодичности чередования тренировочной нагрузки и отдыха – одна из ключевых проблем адаптации к адекватным по объему и интенсивности нагрузкам и, таким образом, обеспечения успешности совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся. Чем ближе величины нагрузок приближаются к оптимальной индивидуальной их величине, тем быстрее протекает такой процесс.

Для успешной реализации стоящих задач необходимо правильно подбирать и использовать разнообразные средства (физические упражнения), которые группируются по значимости на **вспомогательные** (общеразвивающие и специальные упражнения) и **основные** (упражнения для технической, тактической подготовки и игровой деятельности). *Общеразвивающие* упражнения включаются в подготовительную часть занятий, выполняясь вначале для малых групп мышц с небольшой нагрузкой, а затем – для более крупных мышц. Они используются для развития у занимающихся общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. *Специальные* упражнения подразделяются на – *подводящие*, предназначенные для освоения основ техники и тактики игры и совершенствования этих компонентов подготовки, и *подготовительные*, предназначенные для развития специальных физи-

ческих качеств и функциональных возможностей организма занимающихся. *Основные* упражнения в занятиях футболом используются в целях повышения общей и специальной работоспособности. По характеру ответных физиологических реакций основные упражнения можно подразделить на несколько групп (табл. 1).

Таблица 1

Классификация основных упражнений, используемых на занятиях футболом

Группы упражнений	Интенсивность выполнения	Продолжительность выполнения	Примерные упражнения
Преимущественно аэробные воздействия	Средняя ЧСС – 140–150 уд./мин	10 и более мин	Передачи мяча в парах и тройках в одно и два касания. Зонная оборона. Розыгрыш стандартных положений
Преимущественно для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие)	Переменная ЧСС – 140–180 уд./мин	10–15 мин	Игровые упражнения. Игры в полных и неполных составах
Анаэробной алактатной направленности (совершенствование быстроты – реакции, передвижения, одиночного движения)	Высокая ЧСС – 170–180 уд./мин	Одна серия – от 10 до 20 с. Паузы отдыха между сериями – 1–2 мин. Количество серий в одном занятии – 8–10	Повторный бег с ведением мяча. Игровые упражнения: атака – оборона и т.д. Удары по воротам
Для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки)	Высокая ЧСС – 170–180 уд./мин	Одна серия – от 30 до 3 мин. Паузы отдыха между сериями в занятиях – 1–4 мин. Количество серий в одном занятии – 6–8	Персональная оборона. Контратака. Удары по воротам

Эффективность средств, применяемых на занятиях футболом, зависит от методов их применения, которые могут быть сгруппированы в следующие блоки:

- для развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся используется равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный;
- для обучения и совершенствования техники игры используется объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств;
- для обучения и совершенствования тактики игры используется разучивание в целом и по частям, анализ действий, совершенствование действий, моделирующих фрагменты игры, задания на тренировках и соревнованиях;
- для психологической подготовки используется убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении заданий, введение в занятия «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий.

В то же время направленность спортивной подготовки на достижение высоких результатов обуславливает ее следующие **специфические закономерности**: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; постепенное и максимальное увеличе-

ние нагрузок; волнообразное изменение нагрузок и цикличность тренировочного процесса.

Направленность к высшим достижениям – предполагает участие занимающихся в соревнованиях. Стремление к достижению высоких результатов, к победам над соперниками обуславливает применение в процессе спортивной подготовки наиболее эффективных средств и методов, углубленной специализации вообще, и по игровым функциям в частности, и необходимость планирования систематических круглогодичных и многолетних занятий, а также использование целого ряда других факторов.

Единство общей и специальной подготовки – предполагает использование в спортивной подготовке всех вместе компонентов для решения задачи повышения спортивного мастерства занимающихся. На базе общей подготовки создаются благоприятные предпосылки для формирования знаний и умений в технике и тактике футбола, для развития общих и специальных физических качеств.

Непрерывность тренировочного процесса – предполагает регулярность занятий спортом на протяжении недель, месяцев, года и всего периода обучения студентов в высшем учебном заведении, что является необходимым условием повышения спортивного мастерства. Круглогодичная и многолетняя подготовка логически вытекает из принципа повторности.

Чередование тренировочных занятий с максимальной, средней и малой нагрузкой с активным отдыхом обеспечивает как восстановление организма занимающихся, так и рост их работоспособности.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок – предполагает постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастания интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенное усложнение задач и действий занимающихся, благодаря чему создается база для предельной мобилизации занимающихся во время соревнования и достижения ими высоких спортивных результатов. Не следует забывать что, игнорирование постепенности в подготовке занимающихся, стремление достичь роста их тренированности за неоправданно укороченный срок («натаскивание») не только не способствует росту спортивного мастерства, но и зачастую вредит их здоровью. На занятиях футболом значение приобретает соблюдение таких методических принципов, как доступность и индивидуализация.

Волнообразность динамики нагрузок – предполагает изменение нагрузок в пределах микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки, которая обусловлена адаптационными свойствами организма занимающихся и необходимостью восстанавливаться до оптимального уровня. В футболе, например, в подготовительном периоде целесообразно нагрузки планировать в большем объеме с невысокой интенсивностью, а в соревновательном, наоборот в малом объеме с высокой интенсивностью. Возрастание тренировочных и соревновательных нагрузок рекомендуется планировать так, чтобы каждый период следующего цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне нагрузок, чем соответствующий период предыдущего цикла. При таком методическом подходе обеспечивается перспективность тренировочных нагрузок из года в год, их повышение на протяжении всего периода обучения занимающихся в высшем учебном заведении.

Цикличность тренировочного процесса – является одной из основных закономерностей спортивной подготовки. Тренировочные занятия объединяют в микроциклы (тренировочные и соревновательные). В годовом цикле подготовки выделяются

периоды и этапы, которые повторяются в процессе многолетней подготовки. Такая цикличность представляет собой круговорот занятий, этапов и периодов и является естественной основой периодизации процесса спортивной подготовки.

Основной формой подготовки занимающихся в футболе является тренировочное занятие, которое может быть **комплексным** или **тематическим**.

Комплексные занятия направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки, а **тематические** – на освоение или совершенствование одной из сторон подготовки или же одного из видов упражнений (занятия по физической или тактической подготовке, игровая тренировка и т.д.).

Изменение работоспособности занимающихся, которое отражает динамику их функционального состояния и возможностей систем организма и психики является существенным фактором, обуславливающим структуру и распределение по времени тренировочных занятий. В начале двигательной деятельности функциональные возможности и работоспособность постепенно нарастая и увеличиваясь, доходят до определенного стабильного уровня, сохраняя относительную устойчивость, а уже затем под влиянием наступления утомления начинают снижаться.

С учетом этого в тренировочном занятии принято выделять четыре взаимосвязанные части: **вводную, подготовительную, основную и заключительную**.

Вводная часть включает построение занимающихся, приветствие и объявление задач тренировки. Продолжительность этой части занятия около 5 мин.

Подготовительная часть (разминка) проводится с целью подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма к предстоящей работе в основной части занятий, а также обеспечения оптимальной возбудимости, сосредоточенности занимающихся на главной задаче занятия, используя для этого разнообразные средства: разновидности ходьбы и бега, прыжки, общеразвивающие упражнения, упражнения с ведением и передачей мячей, игровые упражнения, а также упражнения на стретчинг. Подготовительная часть в среднем занимает 15–25 мин.

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение уровня физической подготовленности;
- освоение технических приемов и совершенствование техники игры;
- освоение тактических действий в обороне и нападении и совершенствование тактики игры;
- проведение игровой подготовки.

Средствами основной части служат *основные* упражнения (упражнения по технике и тактике игры, игровые упражнения, игра) и *вспомогательные* упражнения (для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для освоения технических приемов и тактических действий). Причем, вначале рекомендуется уделять внимание технической подготовке, так как формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы. На фоне же утомления целесообразно решать задачи совершенствования техники и тактики игры. В то же время в первой половине основной части занятий следует планировать работу над развитием быстроты и взрывной силы. А при планировании нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется следующая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости. Продолжительность основной части занятий в среднем около 70 % времени.

В **заключительной части** постепенно снижается функциональная активность занимающихся, приводя организм в сравнительно спокойное состояние. Для этого используются упражнения на расслабление, дыхание, внимание, а также медленный бег, ходьба и т.д. В конце заключительной части подводятся итоги занятий, дается задание для самостоятельной подготовки; длительность этой части занятия обычно не превышает 8–10 мин.

Проблема оптимизации тренировочной нагрузки зависит от ее дозирования и плотности занятий. Различают **общую** и **моторную плотность** тренировочных занятий.

Общая плотность – это отношение времени, затраченного на подготовку мест занятий, инвентаря, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений и заданий, а также на отдых между упражнениями ко всей продолжительности занятия. При проведении каждого тренировочного занятия следует стремиться, чтобы общая плотность составляла 100 %.

Моторная плотность – это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Рациональная моторная плотность и дозирование тренировочной нагрузки зависят от уровня подготовленности и пола занимающихся, от условий проведения занятий и характера планируемых учебных и тренировочных заданий. Именно моторная плотность зачастую определяет так называемую «пульсовую стоимость» занятия, т.е. фактическую интенсивность физической нагрузки занимающихся.

В спортивной практике принято делить годовую подготовку на три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, составляющие один большой цикл – макроцикл.

5.1. Физическая подготовка

Футбол – ациклический, командно-игровой вид спорта, предъявляющий высокие требования к физической подготовленности занимающихся, в котором мышечная работа носит скоростно-силовой, точно-координационный характер.

Физическая подготовка – направлена на развитие организма, совершенствование физических качеств и разностороннее физическое развитие, к которым предъявляются высокие требования, объясняющиеся высоким темпом ведения игры, значительным объемом молниеносных стартов и ускорений, большим количеством взрывных ударных движений и многочисленными единоборствами на всех участках игрового поля. Процесс физической подготовки в зависимости от этапов и задач тренировки, от уровня подготовленности занимающихся претерпевает изменения. Физическая подготовка в футболе является основой повышения спортивного мастерства, подразделяясь на **общую** и **специальную**.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное развитие занимающихся, в основе которых лежит повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма. Средствами ОФП, служащей базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов, являются широкий круг общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех физических качеств, упражнения из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, акробатика, гимнастика, а также упражнения на тренажерах и т.д.).

Активной работе всех органов и систем, укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению возможностей органов дыхания, повышению общего обмена веществ в организме будет способствовать выбор разнообразных средств. В зависимости от воздействия эти упражнения используются для развития определенных физических качеств. Для контроля за минимально необходимым уровнем ОФП предусмотрены следующие тесты, отражающие отдельные показатели ОФП студентов (табл. 2–3).

Таблица 2

12-минутный тест К. Купера для мужчин и женщин (до 30 лет), км

Степень подготовленности	Мужчины	Женщины
Очень плохая	до 1,6	до 1,5
Плохая	1,6–1,9	1,5–1,8
Удовлетворительная	2,0–2,4	1,85–2,15
Хорошая	2,5–2,7	2,16–2,6
Отличная	2,8 и больше	2,65 и более

Таблица 3

Обязательные тесты для определения ОФП студентов

Характеристика направленности тестов	Мужчины	Женщины
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность	Бег 60 м (минимальное время – 7,6 с)	Бег 30 м (минимальное время – 5,0 с)
2. Тест на силовую подготовленность	Подтягивание на перекладине (минимальный результат – 5 раз)	Поднимание и опускание туловища из положения лежа – 75 раз
3. Тест на общую выносливость	Бег 3000 м (минимальное время – 13 мин 00 с)	Бег 2000 м (минимальное время – 10 мин 00 с)

Однако в футболе, даже высокий уровень общей физической подготовленности не может являться гарантией достижения успеха. Для этого необходима специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой процесс развития специальных физических качеств, специфичных для игровой деятельности и направленных на эффективное развитие способностей для овладения техникой и тактикой футбола. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения футбола, а также специальные упражнения, схожие по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с двигательными действиями в данном виде спорта. С помощью таких упражнений осуществляются процесс совершенствования технических приемов и развитие специальных физических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. Высокий уровень физической подготовки выступает и как важный психологический фактор, придавая уверенность занимающимся в своих силах, способствуя проявлению более высоких волевых качеств в ходе соревнований. Основными физическими качествами, необходимыми для роста спортивного мастерства занимающихся футболом являются **сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость.**

5.1.1. Воспитание силы

Взаимосвязь выполнения технических приемов и тактических действий с перемещениями в ходе матча, с проявлением ловкости и выносливости определяют **силовые способности**, к которым предъявляются высокие требования. Причем, в игровой деятельности сила проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, при выполнении движений с мячом или без мяча в очень короткое время.

Сила мышц прежде всего зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в функционирующих мышцах, и, конечно, степени утомления занимающихся. Не следует забывать об умении проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением. Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, вовлекая все большее количество мышечных волокон в процесс активного сокращения, в которых усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ и увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу делятся на две большие группы с учетом особенностей режимов, т.е. на **динамические** и **статические**. В виду того, что в футболе минимальное количество статических режимов работы мышц, на тренировочных занятиях следует ограничивать использование статических упражнений, сочетая их с упражнениями на расслабление и гибкость.

Основными методами воспитания и совершенствования силы являются повторное поднятие неопредельной массы «до отказа» с максимальным усилием, круговая тренировка, методы сопряженных действий, интервальный, соревновательный. Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе, в зависимости от направленности воздействия на определенные мышцы, можно разделить на несколько групп.

Примерные упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Занимающиеся выполняют движения кистями в различных направлениях: сгибания и разгибания, вращения. *Вариант:* то же, но с утяжелением.
2. Стоя, ноги врозь, пальцы рук сжаты кулаки (на плечах) занимающиеся выполняют вращения локтями – попеременно назад и вперед.
3. Стоя, ноги вместе, руки – в стороны занимающиеся выполняют круговые движения руками с возрастающей амплитудой. *Вариант:* то же, но в широкой стойке.
4. В стойке ноги врозь занимающиеся выполняют круговые движения руками над головой, махи руками вверх-вниз и назад-вниз. *Вариант:* то же, но в выпаде.
5. В положении стоя, ноги врозь. Держа эспандер на уровне бедер, занимающиеся выполняют разведение рук в стороны. *Вариант:* то же, но эспандер держится перед грудью или за головой, можно с гантелями.
6. В положении стоя, ноги врозь (один конец эспандера в руке, другой – удерживается ногой) занимающиеся растягивают эспандер рукой (правой и левой).
7. Из упора лежа занимающиеся выполняют отжимания от поверхности площадки или скамейки (сгибание и разгибание рук в локтевых суставах).
8. В упоре лежа занимающиеся выполняют передвижения на руках вправо (влево), по кругу, фиксируя носки ног на месте.
9. Лежа на груди и держа руки с гантелями вдоль туловища, занимающиеся, прогибаясь, отводят руки назад-вверх.

10. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу и упираясь один в другого ладонями (у каждого правая нога – в шаге перед левой; одна рука согнута, другая выпрямлена), партнеры выполняют встречные движения руками, оказывая сопротивление.

11. Упражнение выполняется в парах. Встав в 3–5 м друг против друга, партнеры выполняют передачи набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, а также одной рукой (правой и левой) от плеча.

12. Упражнение выполняется в парах. Первый ложится на живот, а второй держит его руками за ноги, приподняв их вверх. Первый в этом положении продвигается на руках вперед-назад. Периодически партнеры меняются ролями.

Примерные упражнения для мышц туловища

Упражнения для живота, спины, боковых мышц туловища, бедер служат для укрепления и развития мышц туловища.

1. Стоя, ноги врозь, руки за головой занимающиеся выполняют пружинящие наклоны вправо и влево.

2. Стоя, ноги врозь, руки перед грудью занимающиеся выполняют наклоны вперед, разводя руки в стороны. *Вариант:* то же, но с последующими поочередными поворотами туловища вправо и влево с махом руками.

3. Стоя, ноги врозь, руки вверх занимающиеся выполняют наклоны вперед, касаясь левой рукой носка правой ноги, а правой рукой – носка левой ноги.

4. Глубокие наклоны вперед. Ноги расставлены широко в стороны, руки подняты вверх. Глубокий наклон вперед, в этом положении в быстром темпе выполнить несколько касаний руками ступней ног: левой рукой левой ступни, правой рукой правой ступни. Ноги должны все время оставаться прямыми.

5. Упражнение выполняется в парах. Стоя спиной друг к другу, партнеры передают из рук в руки футбольный или набивной мяч в разных направлениях (справа, над головой, между ног).

6. Сидя на гимнастической скамейке, ноги врозь (набивной мяч в вытянутых вверх руках) занимающиеся выполняют наклоны туловища вправо-влево с касанием мячом скамейки.

7. Из положения сидя, ноги закреплены за нижнюю планку гимнастической скамейки. Занимающиеся выполняют сгибание и разгибание туловища, держа руки в разных положениях (на груди, за головой, вытянутыми вверх).

8. Сидя с зажатым между стопами набивным мячом, занимающиеся выполняют поднятие и опускание выпрямленных ног.

9. Сидя перед гимнастической стенкой с закрепленными ступнями и держа руки за головой плавно выполняют кручение туловища вначале в одну, а затем – в другую сторону. Необходимо стараться выполнить как можно большую амплитуду. Менее подготовленные занимающиеся руки опускают вниз.

10. Лежа на спине, руки вытянуты за голову занимающиеся переходят в положение сидя, наклоняются вперед и касаются пальцами рук носков, возвращаются в исходное положение.

11. Лежа на спине, занимающиеся поднимают прямые ноги, опуская их за головой, слева и справа от себя.

12. Лежа на спине (один набивной мяч вверху в руках, другой зажат стопами), занимающиеся выполняют одновременное поднятие рук и ног.

13. В положении лежа на животе, ноги – под нижней перекладиной гимнастической стенки, руки вытянуты вперед, занимающиеся поднимают руки и туловище вверх-назад, а затем плавно возвращаются в исходное положение.

14. Поднимание рук и ног из положения лежа на животе. Игрок ложится на живот, руки вытянуты вперед. По команде, прогибаясь, он поднимает вытянутые руки и ноги вверх и держит их в таком положении до нового сигнала. *Вариант:* подняв руки вверх или отведя их в стороны занимающиеся в положении лежа на животе выполняют упражнение «качели».

15. Лежа на животе (набивной мяч зажат стопами), занимающиеся прогибаются, одновременно поднимая руки и ноги вверх.

Примерные упражнения для мышц ног

1. Прыжки в длину с места толчком одной и двумя ногами. *Вариант:* то же, но с разбега.

2. Многоскоки на левой и правой ноге.

3. Многократные приседания.

4. Занимающиеся выполняют «хромающий бег», попадая одной ногой на гимнастическую скамейку, а другой – на поверхность площадки.

5. В приседе занимающиеся продвигаются вперед.

6. Из приседа занимающиеся встают в стойку ноги скрестно, поднимая руки вверх.

7. Из приседа, держа руки вдоль туловища, занимающиеся выполняют прыжки в длину («лягушачьи прыжки») с махом руками вверх.

8. Из полуприседа с набивным мячом в руках занимающиеся выполняют выпрыгивание вверх с выпрямлением рук и возвращением в исходное положение.

9. Занимающиеся выполняют прыжки через скакалку: на месте, с продвижением вперед, с продвижением назад. Попеременно на каждой ноге на месте.

10. Занимающиеся выполняют прыжки на обеих ногах с подтягиванием коленей к груди. *Вариант:* то же, но на правой (левой) ноге. *Вариант:* то же, но в движении.

11. Зажав мяч стопами, занимающиеся выполняют прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.

12. Занимающиеся выполняют прыжки на обеих ногах через ряд последовательно расставленных препятствий (набивные мячи, барьеры, гимнастические скамейки и т.п.).

13. Зажав набивной мяч стопами, занимающиеся выполняют прыжок вверх, подбрасывая мяч ногами вверх-вперед и назад. *Вариант:* мяч подбрасывается вверх из седа углом.

14. Из полуприседа, держа набивной мяч в согнутых руках перед собой, занимающиеся выполняют прыжки вверх, вверх-вперед.

15. Отталкиваясь обеими ногами, занимающиеся выполняют прыжки вперед-вверх через 2–3 ступеньки лестничного марша.

16. Занимающиеся выполняют прыжок с высоты 50–70 см с последующим ускорением на 10 м. *Вариант:* то же, но с последующим прыжком в длину или в высоту.

17. Перед гимнастической стенкой (эспандер прикреплен к стопе), занимающиеся выполняют отведение ноги назад с возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

18. Лежа на груди, головой к гимнастическое стенке, с эспандером, прикрепленным к стопам ног и к стенке, занимающиеся выполняют разгибание и сгибание ног в коленных суставах. *Вариант:* сопротивление оказывается партнером.

19. Лежа на спине, держась руками за опору за головой, занимающиеся поднимают ногу в вертикальное положение. *Вариант:* то же, но с оказанием сопротивления.

20. Упражнение в парах. Встав спиной друг к другу и соединив руки сзади в локтевых суставах, занимающиеся выполняют приседания.

21. Занимающиеся упражняются в парах. Первый встает позади присевшего партнера, положив ему руки на плечи. Тот должен встать, преодолевая сопротивление первого. Периодически занимающиеся меняются ролями.

22. Занимающиеся упражняются в парах, выполняя броски набивного мяча стопой ноги. Упражнение выполняется правой и левой ногой.

23. Занимающиеся выполняют ведение набивного мяча по прямой, змейкой между стоек, по кругу, по квадрату, по восьмиграннику.

24. Занимающиеся выполняют бег вверх по лестничному маршу с прикрепленным к телу поясом с песком. *Вариант:* а) то же, но бег выполняется через одну ступеньку; б) то же, но бег выполняется с высоким подниманием бедер.

5.1.2. Развитие скоростных качеств

Способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени определяется *быстротой*, проявления которой многообразны и можно разделить на *элементарные* и *комплексные* формы.

К *элементарным формам* относятся: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений.

К *комплексным формам* данного физического качества относятся: скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

В футболе характерны комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение различных циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением в основном является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений. В таком упражнении рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их к максимальным.

Также уделять внимание выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.), в которых занимающиеся стараются как бы с разгона перейти временно установившийся у них скоростной предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости. Большое значение для достижения в упражнениях максимальной быстроты имеет соревновательный метод, используя в котором хорошо освоенные упражнения из техники и тактики.

Основой методики развития быстроты у занимающихся футболом являются беговые упражнения, выполняемые с максимально предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед выполнением таких упражнений рекомендуется проводить разминку длительностью не менее 15–20 мин., хорошо разогрев при этом мышцы, так как в противном случае может произойти разрыв мышц, связок. Такие упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов не-

полного восстановления от предшествующих нагрузок, причем объем тренировок не должен быть очень большим. Дозировка определяется длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть такой: серия из 5–7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями, такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень быстроты.

В выполнении двигательных действий в минимальный отрезок времени в условиях активного противодействия этому проявляются скоростно-силовые качества. К таким силовым противодействиям можно отнести преодоление силы и тяжести массы самого занимающегося; преодоление силы, связанной с ударами по мячу или вбрасыванием мяча вратарем; преодоление силы, вызванной единоборством с соперником.

Упражнения, направленные на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств, группируются в следующие блоки:

- упражнения с созданием динамической силы, с выполнением разнообразных прыжков, напрыгиваний и спрыгиваний с разновысоких снарядов, с совершением как уступающей, так и преодолевающей работы;

- беговые упражнения, при которых создается взрывная сила или в момент старта, или же при мгновенной смене направления бега во время рывков;

- беговые и прыжковые упражнения с отягощением;

- беговые и прыжковые упражнения с сопротивлением партнера.

Выполнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств, способствуют решению задач по развитию быстроты, скоростной выносливости и т.д.

Примерные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег на 15–20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

2. Из различных исходных положений занимающиеся выполняют по зрительному или звуковому сигналу рывки на короткие дистанции (5–15 м).

3. Занимающиеся выполняют бег с максимальной частотой движений через набивные мячи.

4. Занимающиеся выполняют повторную пробежку коротких отрезков (6–10 м); челночный бег 2 × 10 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м, 2 × 15 м, 5 × 30 м.

5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками о гимнастическую лестницу.

6. Занимающиеся выполняют 6–8 подскоков на месте с последующим рывком на 10–15 м.

7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

8. Стартуя с места, занимающиеся выполняют бег за лидером (световым или механическим) на 20–30 м.

9. Занимающиеся выполняют двойные и тройные прыжки с места в длину.

10. Из положения стоя занимающиеся выполняют рывок на 10–15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следуют прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

11. Занимающиеся выполняют переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м – расслабленно и т.д.

12. Выполнив кувырок вперед из положения стоя, занимающиеся делают рывок на 6–8 м к неподвижному мячу и удар в цель. *Вариант:* то же, но удар в цель производится по мячу, катящемуся сбоку или же навстречу бьющему.

13. Обежав змейкой 4 стойки, установленные по прямой в 2-х м друг от друга, занимающиеся выполняют удар по неподвижному мячу в цель.

14. Занимающиеся выполняют кувырок вперед из упора присев и производят удар головой в цель по мячу, который набрасывается партнером. *Вариант:* то же, но удар головой осуществляется в прыжке.

15. Занимающиеся выполняют медленное встречное ведение мячей. Перед встречей с партнером каждый посылает свой мяч на 8–10 м вперед, затем резко поворачивается на 180° и бежит за мячом, посланным партнером, стремясь его догнать.

16. Выполнив кувырок вперед, вратарь принимает основную стойку и затем ловит мяч, набрасываемый партнером по высокой траектории. *Вариант:* то же, но ловля осуществляется в прыжке.

5.1.3. Воспитание выносливости

Способность организма противостоять утомлению или же выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча является **выносливостью**, которая, будучи одним из важнейших качеств для занимающихся футболом, определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Она зависит также и от уровня технико-тактической подготовленности игроков, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Основным показателем выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

Принимая во внимание характер игровой деятельности в футболе и нагрузки, приходящиеся на долю игроков в матче и необходимо подходить к методике развития и совершенствования выносливости. Как известно, деятельность игрока в этом виде спорта характеризуется как кратковременной работой максимальной интенсивности до 3–8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), так и умеренной работой в отдельные периоды игры.

При развитии выносливости различают два вида – **общую и специальную**, в соответствии с чем определяют и методы.

Общая выносливость – это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития этого вида выносливости являются: *равномерный и интервальный*.

С учетом специфики футбола, следует уделять внимание развитию как дыхательных (аэробных) возможностей организма (чтобы в течение всего матча выдерживать высокий темп), так и анаэробных возможностей (для выполнения неоднократных рывков). Для развития общей выносливости рекомендуется применение кросса с ходьбой, бега на средние и длинные дистанции, плавания, бега на лыжах, выполняющихся в относительно равномерном темпе, а также и ациклических упражнений (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры). С большой интенсивностью для развития общей выносливости можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и интервалом отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

Специальная выносливость – это способность организма к поддержанию заданного темпа в течение всего матча, зависящая от уровня развития общей выносли-

вости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств игроков. В специальной выносливости занимающихся футболом следует выделять *скоростную выносливость*, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также *игровую выносливость*, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости можно рекомендовать использование упражнений на быстроту, выполняемых многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры).

Для развития игровой выносливости рекомендуется использование разнообразных методических приемов, рациональность которых доказана спортивной практикой (продление времени учебных игр сверх обычного на 5–10 мин, введение в игру новых или отдохнувших противников, учебные игры с уменьшенными составами, использование в процессе учебных игр упражнений различного тренирующего воздействия). Высокий темп футбола требует способности многократного вхождения в игру, полной выкладки в определенные промежутки времени, преодоления в ходе матча значительного утомления от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности. Поэтому в целях подготовки организма футболистов рекомендуется широко использовать интервальный метод тренировки. Например, в учебных играх высокой интенсивности с увеличением игрового времени можно планировать перерывы до 5 мин для отдыха или выполнения какого-либо технического приема. При этом после каждого такого перерыва игрокам дается задание действовать с максимальной активностью и интенсивностью. Или же вместо обычных 3–4 мин игрового времени, как правило, проводимого игроками в своей смене в календарных матчах, в учебных играх рекомендуется использовать 5–7-минутные отрезки и т.п.

В работе с вратарями рекомендуется уделять внимание развитию способности многократного повторения прыжков за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками, т.е. так называемой *прыжковой выносливости*.

Примерные упражнения, направленные на развитие выносливости

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.
2. Занимающиеся выполняют длительный бег по периметру игровой площадки: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
3. Занимающиеся выполняют бег по игровому полю следующим образом: на боковой линии – бег в среднем темпе, по диагонали – рывок на 10–15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот – бег спиной вперед и т.д.
4. Занимающиеся выполняют бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3–5 с.
5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся бегут 5 м и возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой обегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.
6. Занимающиеся выполняют бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° – сменяющий бег 15 м, поворот налево на 90° – бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

7. Занимающиеся выполняют бег по периметру равностороннего треугольника со сторонами 15 м. На каждой стороне устанавливаются препятствия. По первой стороне они оббегают змейкой 5 стоек, по второй стороне перепрыгивают через 4 барьера, по третьей стороне выполняют бег через набивные мячи.

8. Занимающиеся выполняют бег 8×30 м с отдыхом между выполнением упражнения 10–20 с. Всего выполняются 2–3 серии с интервалом отдыха между ними 4 мин.

9. Занимающиеся выполняют челночный бег на дистанции длиной 21 м, которая разграничивается через каждые 7 м контрольными линиями. Задача игроков – добежать до каждой из этих линий и возвратиться на старт, т.е. в ходе упражнения выполнить три возвращения.

10. Повторный бег 4×30 м с интервалами 5–7 с.

11. Занимающиеся выполняют ведение мяча по игровому полю, обводя хаотично расставленные стойки.

12. Занимающиеся выполняют ведение двух мячей по периметру игрового поля.

13. Занимающиеся выполняют ведение набивного мяча по прямой, змейкой, по кругу.

14. Занимающиеся в парах выполняют ведение и передачи мяча по периметру игрового поля.

15. Занимающиеся выполняют рывок на 10 м, затем перепрыгивают через первый барьер, пролезают под вторым барьером, вновь перепрыгивают третий барьер и опять пролезают под четвертым барьером. Барьеры расставлены в 4-х м друг от друга. Повернувшись на 180° и подхватив мяч, они возвращаются назад, обходя по ходу 5 стоек, стоящих в 3-х м друг от друга.

16. Занимающиеся выполняют рывок с мячом от углового сектора вдоль боковой линии до средней линии, затем прострел на дальнюю стойку противоположных ворот, поворот и рывок к 10-метровой отметке, удар по воротам и рывок к месту старта.

17. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8–12 м в течение 5–6 мин. *Вариант:* то же, но после каждой передачи – прыжок вверх с махом руками.

18. Игра в гандбол без ведения мяча. Передачи выполняются только руками, а удары по воротам наносятся с лёта ногами и головой.

19. Игровое упражнение на удержание мяча (5×3 игрока) по всему игровому полю.

20. Игровое упражнение (4×4 игрока) по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

21. Игровое упражнение (4×2 игрока) на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

22. Игровое упражнение (3×3 игрока) по всему игровому полю с вратарями.

5.1.4. Воспитание ловкости

Двигательные возможности человека, его способность выполнять сложные двигательные действия правильно и быстро характеризует физическое качество **ловкость**, которое складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать трудные по координации действия, правильно решать двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Развивать это физическое качество рекомендуется, начиная от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая

противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях, учитывая при этом, что выполнение упражнений на ловкость требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления и применять такие упражнения рекомендуется при отсутствии следов утомления от предшествующих нагрузок. В одном занятии не надо планировать слишком много упражнений на ловкость.

Различается **общая** и **специальная** ловкость.

При развитии **общей ловкости** расширяется общий объем двигательных навыков, применяя в основном акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы.

При развитии **специальной ловкости** вырабатывается умение гибко, пластично приспособлять свои движения к постоянно меняющейся игровой обстановке и проявляется как в действиях игроков с мячом, так и без мяча, в перемещениях по игровой площадке, в ведении, финтах и ударах. В основе специальной ловкости, приобретаемой в процессе многолетней подготовки, лежит общая ловкость, уровень которой меняется с расширением двигательного арсенала и приобретением соревновательного опыта. Чем богаче такой арсенал, тем легче игрокам ориентироваться в сложных игровых ситуациях. Развивая ловкость у занимающихся футболом, следует иметь в виду, что перенос ловкости в принципе довольно ограничен.

При работе с вратарями рекомендуется шире использовать акробатические прыжки из различных положений.

Примерные упражнения, направленные на развитие ловкости

1. Подвижные игры, эстафеты.
2. Из упора присев занимающиеся выполняют кувырки вперед, возвращаясь в и.п. *Вариант:* то же, но из положения ноги шире плеч, наклонившись вперед и взявшись руками за щиколотки.
3. Из упора присев занимающиеся выполняют кувырки назад, возвращаясь в и.п. *Вариант:* а) то же, но с махом руками назад; б) то же, но из положения стоя.
4. Из упора присев занимающиеся выполняют прыжок вверх-вперед, ускорение с оббеганием змейкой пяти стоек, расставленных в 2-х м друг от друга.
5. Из положения стоя, ноги вместе занимающиеся, «нырнув» вперед, выполняют кувырок вперед.
6. Упражнение в парах. Держа друг друга за ноги, партнеры выполняют перевороты вперед («колесо»). *Вариант:* то же, по перевороты выполняются назад.
7. Занимающиеся выполняют кувырок назад, тут же кувырок вперед, затем – рывок на 8–10 м за уходящим мячом.
8. Занимающиеся выполняют жонглирование мячом ногами (головой) различными способами, стоя на месте и продвигаясь вперед. *Вариант:* то же, но в парах, передавая после нескольких касаний мяч друг другу.
9. Жонглирование мячом головой в движении. Во время ходьбы и жонглирования гимнастическая скамейка находится между ног выполняющего упражнения.
10. Эстафеты с ведением мяча («змейкой», зигзагообразно, по кругу, по «восьмерке») и передачами партнеру.

11. Игрок выполняет стартовое ускорение 5–6 м, затем прыжок через присевшего партнера, пролезание под следующим партнером, занявшим позицию в наклоне упором, вновь прыжок через третьего партнера и т.д.

12. Занимающиеся выполняют прыжки через 3 барьера, затем – ведение мяча на дистанцию 12 м, осуществляют пролезание под двумя барьерами и в заключение – жонглирование мячом ногами.

13. Занимающиеся выполняют бег по кругу диаметром 8 м, затем прыжок на обеих ногах через 4 набивных мяча, кувырок вперед и удар с лёта по мячу внешней или внутренней частью подъема. Мяч набрасывается партнером, стоящим сбоку от бьющего.

14. Занимающиеся упражняются в тройках, передавая мяч друг другу низом по треугольнику (сначала по ходу часовой стрелки, а затем – против). Послав мяч партнеру, игрок выполняет кувырок вперед, а затем два прыжка вверх.

15. Упражнение выполняется в тройках. Занимающиеся выполняют передачи 2-х мячей по треугольнику (сначала по ходу часовой стрелки, а затем – против). *Вариант:* то же, но после передачи мяча игрок выполняет прыжок вверх или поворот на 360°.

5.1.5. Воспитание гибкости

Морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела характеризуют такое важнейшее физическое качество как **гибкость**, позволяющее более яркому и экономному проявлению других физических качеств, а также овладению наиболее совершенными двигательными навыками.

В футболе игрок, не обладающий достаточной гибкостью, не способен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают **активную** и **пассивную** гибкость.

При **активной** идет развитие способности достижения больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав, при **пассивной** развивается способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Так как для каждого сустава специфичен определенный вид гибкости, то возникает необходимость разностороннего развития гибкости у футболистов в ходе многолетнего процесса их подготовки, в том числе и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в футболе. Поэтому гибкость может быть **общей** и **специальной**.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку в ходе участия игроков в матче.

Основными средствами для развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3–5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений, вначале медленно, а затем – с увеличением темпа, с постепенным возрастанием общего количества повторений для каждой группы суставов. С возникновением болевых ощущений наступает предел в амплитуде движений, что является сигналом к прекращению упражнения.

Для развития эластичности мышц и связок с помощью упражнений на растягивание служат предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ. Ведущим для достижения максимальной гибкости является повторный метод.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название **стретчинг** (от англ. *stretching* – растягивание), представляющая собой комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей, выполняющихся с невысокой амплитудой и медленно, т.к. любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

Суть стретчинга – в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц, последовательно подвергая все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии. Стретчинг также может широко применяться и в разминке при подготовке футболистов к матчу, но не заменяя, а только дополняя комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.

Эта система предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;
- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2–3 с;
- растягивание работающих мышц выполняется плавно, с одинаковым напряжением до 20–30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается когда мышцы растянуты до границы болевых ощущений, не выполняя упражнения при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

Примерные упражнения, направленные на развитие гибкости

1. Занимающиеся выполняют ходьбу выпадами с пружинистыми покачиваниями.

2. В положении стоя (в движении) руки подняты вверх занимающиеся выполняют движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах вперед-назад. *Вариант:* то же, но с гантелями.

3. Вращательные движения в коленных суставах.

4. Занимающиеся выполняют вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°). *Вариант:* то же, но в движении.

5. В положении стоя наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п. *Вариант:* то же, но в движении.

6. Из положения сидя, ноги вместе занимающиеся, наклоняясь, касаются головой коленей. *Вариант:* партнер, слегка надавливает на плечи.

7. Из положения сидя, ноги врозь наклоны к правой и левой ноге. *Вариант:* партнер, слегка надавливает на плечи.

8. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади занимающиеся выполняют отведение в сторону правой (левой) ноги.
9. Лежа на спине, занимающиеся достают носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
10. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
11. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание стоя и сидя.

5.2. Техническая подготовка

Процесс овладения занимающимися техникой движений (приемов), служащих средствами ведения спортивной борьбы является **техническая подготовка**.

Технический прием в футболе есть двигательное действие, степень владения которым характеризуется **двигательным умением** и **двигательным навыком**. В связи с этим процесс обучения техническим приемам и совершенствования в них тесно связан с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Двигательное умение – это осознанно выполняемое действие, требующее повышенного внимания и контроля.

Двигательный навык – это произвольное действие, способы выполнения и управления которым осуществляются автоматически, а сами действия отличаются надежностью и стабильностью.

При многократном повторении разучиваемого двигательного действия отдельные его элементы становятся все более привычными, осваиваются и постепенно автоматизируются его координационные механизмы, переходя из умения в навык, который сохраняется в течение многих лет, и наоборот, если его продолжительное время не подкреплять, навык частично уменьшается.

При обучении техническим приемам в футболе необходимо обеспечить широкую вариативность, то есть подвижность двигательного навыка, что связано с переменной интенсивностью игровой деятельности, часто и внезапно изменяющейся игровой обстановкой, многочисленными единоборствами в любой зоне игрового поля. В процессе формирования двигательного навыка выделяются три этапа, имеющие свои характерные отличительные черты, находящие отражение в особенностях задач освоения технических приемов, а также в средствах и методах занятий.

На *первом этапе* предусматривается формирование целостного представления о двигательном действии и его первоначальное разучивание, с формированием предпосылок для усвоения технического приема и возникновения первоначального двигательного умения, позволяющего занимающемуся выполнять этот прием в общих чертах.

Для *второго этапа* характерно углубленное детализированное разучивание технического приема, в ходе которого происходит уточнение двигательного умения, частично переходящего в навык.

На *третьем этапе* предусматривается процесс достижения мастерства в овладении техникой осваиваемого двигательного действия, в ходе которого происходит закрепление и дальнейшее совершенствование технического приема, в результате чего и формируется прочный навык. Происходит приспособление навыка к различным условиям его выполнения.

Такова общая структура процесса освоения технических приемов. В зависимости от конкретных целей, задач освоения, сложности или иного технического приема

она может быть конкретизирована и модернизирована. При освоении технических приемов существенное значение имеет также перенос двигательного навыка, который может быть положительным и отрицательным. Первый – происходит, если ранее приобретенный навык способствует освоению нового, второй – если освоение одного навыка отрицательно влияет на освоение другого. Например, освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы способствует быстрому усвоению техники остановки мяча этой же стороной стопы.

5.2.1. Примерные упражнения, рекомендуемые для обучения и совершенствования техники полевых игроков

Перемещения

При применении упражнений для обучения футболистов технике передвижений нужно, чтобы они соответствовали следующим требованиям:

В упражнения должны быть включены основные приемы и способы технических передвижений футболиста, а также их сочетания.

Выполняются упражнения обязательно в переменном темпе и они должны учитывать специфические технические передвижения игроков на футбольном поле во время игры.

Упражнения

1. 6–10 шагов спиной вперед, поворот кругом и ускорение (20–40 м) по прямой, дуге.

2. 4–6 приставных шагов вправо (влево), поворот направо (налево) и ускорение по прямой, дуге (20–40 м).

3. 2–4 приставных шага вправо (влево), поворот направо (налево) и прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой (полевые игроки), ловли, отбивания мяча (вратари).

4. 2–3 приставных и 1–2 скрестных шага вправо (влево), поворот направо (налево) и прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой.

5. Бег по дугам (предельно быстро), «челночный» бег.

6. Занимающиеся выполняют бег лицом вперед, бег приставными шагами вправо и влево, бег скачками (олений бег).

7. Бег лицом вперед с поворотом на 360° и с последующим ускорением на 8–10 м и т.д.

8. Бег в колонне по одному в среднем темпе. По звуковому сигналу занимающиеся выполняют ускорение на 6–8 м, вновь переходя на бег в среднем темпе, и т.д.

9. Занимающиеся выполняют бег зигзагообразно с поворотом на 180° и последующим ускорением на 8–10 м и т.д.

10. Бег спиной вперед с обеганием препятствий, расставленных на одной линии в произвольном порядке.

Ведение мяча

При разучивании техники ведения мяча различными частями стопы следует выполнять касания мяча так, чтобы он был как бы привязан к игроку и не отпускался от себя более чем 30–40 см. Лишь при контратаках, при выходе на оперативный простор у игрока появляется возможность отпустить мяч на большее расстояние.

При выполнении ведения, игрок слегка наклоняет вперед верхнюю часть туловища, прикрывая таким образом мяч от соперников, одновременно при этом зритель-

но контролируя перемещения по площадке партнеров и соперников, действуя в соответствии со складывающейся игровой ситуацией. Игроки, хорошо владеющие ведением мяча обеими ногами различными способами, способны легко «переключать» скорость перемещения по площадке в целях поиска наиболее слабого звена в обороне соперников, переиграть своего опекуна, завершить дриблинг точной передачей мяча партнеру, занявшему выгодную позицию, или же нанести удар по цели.

Методика обучения

При обучении ведению мяча следует добиваться от занимающихся мягкости, свободы движений, полного контроля футболиста над мячом независимо от скорости бега. Обучение приему целесообразно начинать с ведения мяча по прямой толчками внешней стороны стопы одной ноги или попеременно обеими ногами в медленном темпе. Одновременно осваивается ведение мяча по дугам (вправо – внешней стороной стопы правой ноги или внутренней стороной стопы левой ноги, влево – внешней стороной стопы левой ноги или внутренней стороной стопы правой ноги). По мере освоения ведения мяча занимающиеся получают задания: а) увеличить скорость передвижения; б) вести мяч определенным способом; в) вести мяч, меняя скорость и направление бега; г) вести мяч в условиях игровых упражнений и игр.

Упражнения

1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, стараясь коснуться его при каждом шаге внутренней частью подъема. Развернувшись, ведение мяча в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема. *Вариант:* только одной, правой или левой, поочередно.

2. Занимающиеся упражняются в ведении мяча по кругу диаметром 1–2 м: по ходу часовой стрелки – внешней частью подъема правой ноги или внутренней частью подъема левой ноги. Ведение мяча против хода часовой стрелки осуществляется наоборот: внешней частью подъема левой ноги или внутренней частью подъема правой ноги. *Вариант:* а) ведение выполняет: по размеченной на площадке волнообразной линии; б) то же, но по ходу движения игроки обводят несколько кругов диаметром 1–1,5 м.

3. На площадке обозначается круг диаметром 6–7 м. Внутри него чертится другой круг, диаметр которого меньше первого на 1 м. Зона, ограниченная двумя окружностями, используется для ведения мяча. По ходу часовой стрелки упражняющиеся ведут мяч внешней частью подъема правой ноги, против хода часовой стрелки – внешней частью подъема левой ноги. *Вариант:* по ходу часовой стрелки мяч ведется внутренней частью подъема левой ноги, а против хода часовой стрелки – внутренней частью подъема правой ноги.

4. Занимающиеся поочередно ведут мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, находящихся на расстоянии 3-х м друг от друга. Вокруг первой стойки мяч ведется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги; при пересечении линии, соединяющей обе стойки, происходит смена бьющей ноги. После этого мяч ведется вокруг второй стойки против хода часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги и т.д. *Вариант:* при пересечении линии соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а игрок ведет мяч вокруг второй стойки внутренней стороной подъема правой ноги.

5. Занимающиеся ведут мяч по прямой в среднем темпе. При этом внешней частью подъема мяч откидывается вправо, а затем внутренней частью подъема – влево и т.д.

6. Занимающиеся ведут мяч зигзагообразно, меняя бьющую ногу: внешней частью подъема правой ноги мяч перевод-вправо, затем внешней частью подъема левой ноги – влево и т.д.

7. Занимающиеся ведут мяч зигзагом одной ногой. При этом смена направления происходит при каждом прикосновении к мячу: удар внешней частью подъема при перемещении вправо, удар внутренней стороной стопы при перемещении влево и т.д. (рис. 51).

8. Внешней частью подъема правой ноги мяч направляется вправо, а затем после широкого шага в ту же сторону этой же ногой мяч переводится снова вправо внутренней стороной стопы левой ноги и т.д. Затем ведение осуществляется в другую сторону: внешней частью подъема левой ноги мяч направляется влево, а затем после широкого шага в ту же сторону мяч переводится внутренней стороной стопы правой ноги и т.д. (рис. 52).

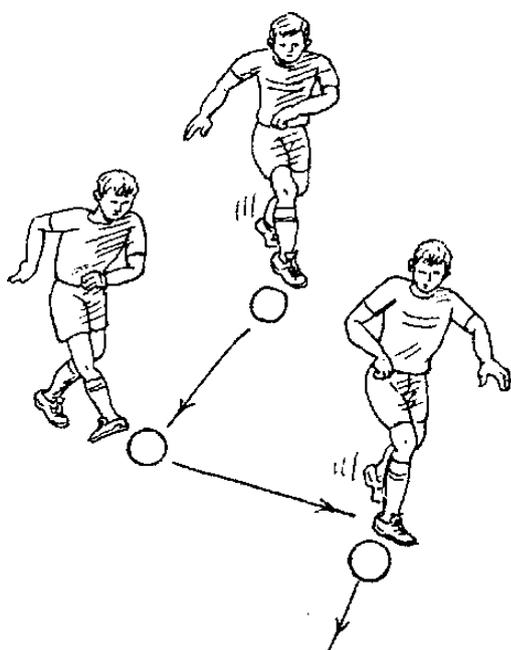


Рис. 51

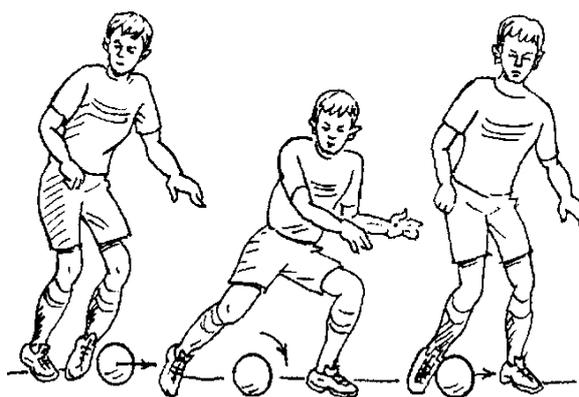


Рис. 52

9. Ведение мяча различными способами по «слаломной трассе», сооруженной из 6–8 стоек. Стойки устанавливаются по прямой линии в 2-х м друг от друга. *Вариант:* «слаломная трасса» ограничивается коридором шириной 50–70 см, который на площадке обозначается мелом. Такую «трассу» можно расположить как по прямой, так и зигзагообразно. Например, каждая стойка обходится кругом. По мере освоения этих упражнений их можно проводить эстафеты с ведением мяча.

10. Занимающиеся осваивают технику ведения мяча подошвой. Стоя на месте, они подошвой направляют мяч вперед, в стороны, назад, как бы обозначая на площадке лепестки ромашки. Упражнение выполняется то одной, то другой ногой.

Передачи

Передачи одна из составных частей ведения игры, от качественного исполнения которых зависит результат игры. Они лежат в основе выполнения многих тактических комбинаций. Поэтому, при обучении следует обращать внимание на правильное техническое выполнение каждой из них.

Передачи мяча ногами

Передача внутренней стороной стопы

1. Занимающиеся встают в 3–4 м от стенки (от перевернутой скамейки) и ударом внутренней стороной стопы низом направляют мяч так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Мяч останавливается внутренней стороной стопы и *вновь* направляется в стенку и т.д. *Вариант:* то же, в одно касание.

2. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5–6 м. Посылая друг другу поочередно низом мяч, они упражняются в передачах мяча внутренней стороной стопы (с остановкой). *Вариант:* то же, в одно касание, с усложнением.

3. Упражнение в парах. Партнеры встают в 2,5–3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 60–70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.

4. Упражнение в парах. Партнеры встают в 4–5 м друг против друга на боковой линии. Выполняя передачи внутренней стороной стопы низом, они продвигаются, сохраняя расстояние между собой, до противоположной боковой и обратно и т.д. Вначале выполняется с остановкой, поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* то же, в одно касание, с усложнением, с различными заданиями.

5. Упражнение в тройках. Двое партнеров с мячами на боковых линиях поочередно выполняют передачи третьему, находящемуся посередине между ними. Тот, сделав 2–3 шага навстречу к мячу, отыгрывает его обратно, повернувшись, делает движение навстречу другому мячу и т.д. Вначале выполняется с остановкой, в одну сторону правой, в другую левой ногой. Периодически занимающиеся меняются местами. *Вариант:* то же, в одно касание.

Передача серединой подъема и носком

1. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу в стенку (скамейку) серединой подъема (носком) с расстояния 3–4 м без разбега. *Вариант:* то же, но передачи выполняются с одного, двух шагов разбега; то же, но передачи выполняются носком.

2. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6–8 м. Посылая друг другу поочередно низом мяч, они упражняются в передачах мяча серединой подъема (носком) (с остановкой). *Вариант:* то же, в одно касание, с усложнением, с обозначением коридора.

3. Упражнение в парах. Партнеры встают в 5–6 м друг против друга на боковой линии. Выполняя передачи серединой подъема (носком) низом, они продвигаются, сохраняя расстояние между собой, до противоположной боковой и обратно и т.д. Вначале выполняется с остановкой, поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* то же, в одно касание, с усложнением, с различными заданиями.

4. Упражнение в тройках. Двое партнеров с мячом на одной боковой линии, третий на другой линии. Один из двоих, сделав передачу серединой подъема (носком) низом, устремляется на место третьего, который остановив мяч, отыгрывает его об-

ратно второму и тоже устремляется на другую сторону площадки и т.д. Вначале выполняется правой, а затем левой ногой. *Вариант:* то же, в одно касание.

Передача внутренней и внешней частью подъема

1. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу в стенку (скамейку) внутренней (внешней) частью подъема с расстояния 5–6 м без разбега, с остановкой после отскока. *Вариант:* то же, но передачи выполняются с одного, двух шагов разбега, в одно касание.

2. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6–8 м. Посылая друг другу поочередно низом мяч, они упражняются в передачах мяча внутренней (внешней) частью подъема (с остановкой). *Вариант:* то же, в одно касание, с усложнением.

3. Упражнение в парах. Партнеры встают в 4–5 м друг против друга на боковой линии. Выполняя передачи внутренней (внешней) частью подъема низом, они продвигаются, сохраняя расстояние между собой, до противоположной боковой и обратно и т.д. Вначале выполняется с остановкой, поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* то же, в одно касание, с усложнением, с различными заданиями.

4. Упражнение в тройках. Игроки образуют треугольник со сторонами 8–10 м. Первый игрок передает мяч внутренней (внешней) частью подъема второму игроку, тот приняв мяч, отыгрывает его третьему игроку, последний передает мяч первому и т.д. По ходу часовой стрелки передачи мяча осуществляется внутренней частью подъема левой ноги, а против – правой. При выполнении передачи внешней частью подъема – наоборот.

Передача пяткой (пяткой скрестно) и откидка мяча подошвой

1. Занимающиеся встают спиной к стенке в 2–3 м от нее. Перед каждым лежит мяч. Игрок делает шаг вперед и наносят удар пяткой по мячу в стенку и т.д. Вначале выполняется правой, а затем левой ногой. *Вариант:* то же пяткой скрестно.

2. Занимающиеся встают спиной к стенке в 3–4 м от нее. Перед каждым лежит мяч. Игрок делает шаг вперед и делает откидку мяча подошвой в стенку. Вначале выполняется правой, а затем левой ногой

3. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6–8 м. Посылая друг другу поочередно низом мяч, они упражняются в передачах мяча пяткой (с остановкой). *Вариант:* то же, в одно касание, с усложнением, с обозначением коридора; то же пяткой скрестно; то же передача подошвой.

4. Игроки с мячами стоят в шеренге. Каждый имеет мяч. По сигналу они ведут мяч вперед. Пройдя 6–8 м, игроки пяткой направляют мяч себе за спину, поворачиваются на 180°, догоняют мяч и вновь ударом пяткой посылают его себе за спину и т.д. Вначале выполняется правой, а затем левой ногой.

5. Упражнение в парах. Партнеры встают рядом друг с другом. Один из них, имеющий мяч, несильно посылает его низом вперед. Его партнер делает рывок и, догнав мяч, ударом пяткой возвращает его партнеру. Игроки периодически меняются ролями, поочередно меняя ноги.

6. Упражнение в парах. Один из партнеров ведет мяч, а второй следует за ним в 3–4 м. Первый внезапно откидывает мяч подошвой партнеру. Тот подхватывает мяч и делает с ним ускорение. Обогнав первого, он также выполняет удар-откидку мяча движущемуся за ним партнеру и т.д.

Передачи по мячу с лёта, (передачи с полулёта)

1. Занимающиеся располагаются в 6–7 м от стенки. Подбросив мяч перед собой, они в момент опускания мяча выполняют передачу с лёта различными способами, поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* выполняется бросок мяча в стенку и после отскока делается передача

2. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6–8 м. Один из них набрасывает мяч по крутой траектории своему партнеру, а тот передачей внутренней стороной стопы с лёта возвращает ему мяч, поочередно правой и левой ногой. Партнеры периодически меняются ролями. *Вариант:* то же, другими видами передач.

3. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга на боковой линии на расстоянии 5–6 м. Один из них набрасывает мяч по крутой траектории своему партнеру, а тот передачей внутренней стороной стопы с лёта возвращает ему мяч. Они продвигаются, сохраняя расстояние между собой, к противоположной боковой и обратно и т.д. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* то же, другими видами передач.

4. Упражнение в тройках (четверках). Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру, стоящему от него слева. Тот ударом с лёта внутренней стороной стопы сбрасывает мяч на третьего игрока, последний, обработав (мяч, направляет его по траектории первому и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* то же, другими видами передач; то же в одно касание.

Передачи мяча головой

Передача серединой лба

1. Занимающиеся располагаются в 2–3 м от стенки. Они подбрасывают мяч над собой и ударом серединой лба направляют его в стенку. *Вариант:* то же, но передачи головой выполняются по мячу, отскочившему от стены; передачи выполнять в строго обозначенную цель, в прыжке.

2. Передача мяча над собой. Подбросив мяч над собой и прогнувшись в пояснице, занимающиеся резким движением туловища и головы вперед-вверх подбивают мяч над собой. *Вариант:* то же, с остановкой мяча серединой лба.

3. Упражнение в парах. Один из них садится лицом к партнеру, стоящему в 2–3 м от него с мячом в руках, который мягко набрасывает мяч так, чтобы он опускался перед лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок при приближении мяча резким движением туловища и головы делает передачу. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* то же, оба игрока сидят.

4. Упражнение в парах. Игроки встают в 3–5 м друг против друга. Один из них верхом набрасывает партнеру мяч, а тот ударом серединой лба возвращает его назад и т.д. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* игрок, которому набрасывается мяч, первым ударом подбивает мяч вверх, над собой, а вторым отправляет его партнеру; игроки выполняют передачи друг другу, постепенно изменяя расстояние между собой.

5. Упражнение в парах. Партнеры встают в 4–5 м друг против друга на боковой линии. Выполняя передачи серединой лба, они продвигаются, сохраняя расстояние между собой, до противоположной боковой и обратно и т.д. *Вариант:* то же, с остановкой, с различными заданиями.

6. Упражнение в тройках. Игроки стоят на одной линии в 3-х м друг от друга. Игрок, стоящий в центре, набрасывает мяч верхом одному из крайних. Тот с силой направляет мяч головой третьему партнеру так, чтобы мяч пролетел над центровым игроком, который разворачивается лицом к адресату. Третий партнер направляет головой мяч центральному игроку. Тот, поймав мяч, возвращает ему мяч, набросив по высокой траектории. Третий ударом головы посылает мяч через центрального первому и т.д. Периодически партнеры меняются ролью с центровым игроком и т.д.

Передача боковой частью головы

1. Занимающиеся располагаются в 2–3 м от стенки. Они подбрасывают мяч над собой и ударом боковой части головы направляют его в стенку. *Вариант:* то же, но передачи головой выполняются по мячу, отскочившему от стены; передачи выполнять в строго обозначенную цель; из различных положений.

2. Упражнение в парах. Игроки встают в 3–5 м друг против друга. Один из них верхом набрасывает партнеру мяч, а тот, находясь в положении полубоком, ударом боковой части головы возвращает его назад и т.д. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* игрок, которому набрасывается мяч, первым ударом подбивает мяч вверх, над собой, а вторым отправляет его партнеру; игроки выполняют передачи друг другу, постепенно изменяя расстояние между собой.

3. То же, в движении от одной боковой линии к другой и обратно.

4. Упражнение в тройках. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру, стоящему от него слева. Тот, передачей левой боковой частью головы, сбрасывает мяч на третьего игрока, последний, обработав мяч, направляет его по траектории первому и т.д. В другую сторону выполнение идет правой боковой частью головы.

5. Упражнение в тройках. Образовав треугольник, партнеры выполняют передачи мяча головой, перемещаясь на место игрока, которому направлен мяч. Удары выполняются серединой лба. При этом внимание игроков обращается на то, что туловище бьющего при ударе должно поворачиваться в сторону цели.

Остановки (прием) мяча

Приемы (остановки) мяча осуществляются: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой. Квалифицированные футболисты связывают прием мяча с последующим действием.

Прием мяча под подошву применяется в случаях, когда мяч катится по земле или падает сверху. Слегка согнутая опорная нога ставится рядом с местом предполагаемого приземления мяча (тяжесть тела на опорной ноге), вторая нога, согнутая в колене, выносится вперед с приподнятым носком (пятка низко над поверхностью поля). Только что отскочивший от поля мяч принимается под подошву.

Прием мяча внутренней стороной стопы используется в случаях, когда мяч катится, летит на высоте колена, живота, падает сверху. При приеме катящегося навстречу мяча тяжесть тела на опорной ноге, вторая разворачивается носком наружу. В момент соприкосновения с мячом нога отводится назад (уступающее движение).

При приеме падающего сверху мяча опорная нога ставится на 30–60 см от места предполагаемого приземления мяча, принимающая мяч нога отводится в сторону (мяч падает сбоку) или назад (мяч опускается навстречу), голень и носок разворачиваются наружу, пятка низко над полем. Голень образует с поверхностью поля острый угол. Мяч принимается стопой в момент его отскока. Прием мяча, летящего в стороне от футболиста, осуществляется (в зависимости от высоты полета мяча) в опорном и

безопорном положении. В момент соприкосновения ноги с мячом имеет место уступающее движение стопы.

Прием мяча подъемом применяется в случаях, когда мяч падает сверху. Принимающая мяч нога, слегка согнутая в колене, поднимается вперед и в момент соприкосновения с мячом уступающим движением сопровождает мяч.

Прием мяча бедром применяется в случаях, когда мяч падает сверху или летит навстречу футболисту. Техника приема мяча аналогична приему мяча подъемом.

Прием мяча грудью применяется в случаях, когда мяч летит высоко и его невозможно принять ногами. При приеме мяча в опорном положении, выбрав удобную позицию, футболист слегка сгибает ноги (руки согнуты перед грудью). В зависимости от скорости, траектории полета мяча и задачи последующего действия перед приемом мяча на грудь футболист увеличивает или уменьшает угол наклона туловища, прогиб в грудной части, а в момент приема мяча изменяет положение груди, удлиняет или укорачивает амортизационный путь туловища с мячом.

Методика обучения

При обучении приемам мяча целесообразна такая последовательность: прием катящегося мяча (подошвой, внутренней, внешней стороной стопы), прием только что отскочившего, падающего сверху, летящего мяча (подошвой, внутренней, внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой). Сначала осваиваются приемы мяча на месте, затем после одного и более шагов, на бегу, в прыжке.

В процессе обучения приемам мяча необходимо добиваться от занимающихся уменьшения зрительного контроля над мячом и, что особенно важно, сокращения паузы между приемом мяча и последующим действием. По мере освоения приема усложняются условия его выполнения: а) прием мяча осуществляется в движении боком, спиной вперед; б) ограничивается зона выполнения приема мяча; в) усложняется траектория полета мяча, увеличивается скорость полета мяча; г) занимающиеся получают задание объединить прием мяча с определенным последующим действием; д) прием мяча выполняется после «челночного» бега, подскоков, поворотов, кувырков; е) вводится сопротивление противника; ж) технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой

1. Занимающиеся встают в 3–4 м от стенки (от перевернутой скамейки) и ударом внутренней стороной стопы низом направляют мяч так, чтобы, отразившись от нее, он откатился назад. Мяч останавливается внутренней стороной стопы и *вновь* направляется в стенку (скамейку) и т.д. *Вариант:* то же, остановка подошвой.

2. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5–6 м. Посылая друг другу поочередно низом мяч, они выполняют остановку мяча внутренней стороной стопы. *Вариант:* то же, остановка подошвой.

3. То же. В движении вперед по кругу, они передают мяч друг другу низом внутренней стороной стопы, останавливая тем же приемом. *Вариант:* то же, остановка подошвой.

4. Упражнение в парах. Встав в 7–8 м друг против друга, с продвижением вперед от одной линии к другой, они передают мяч друг другу низом внутренней стороной стопы, останавливая тем же приемом, и обратно (расстояние между игроками сохраняется постоянным). *Вариант:* то же, с остановкой подошвой.

5. То же. Один партнер передает мяч, другой, остановив мяч внутренней стороной стопы, отбегает от него назад. *Вариант:* то же, с остановкой подошвой.

Прием опускающегося мяча подошвой

1. Игрок рукой подбрасывает перед собой мяч так, чтобы он опускался на ход вперед. Отскочивший от площадки мяч накрывается подошвой. Упражнение выполняется левой и правой ногой.

2. Упражнение в парах, друг против друга на расстоянии 8–10 м. Они поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч подошвой. *Вариант:* то же, но с последующим уходом с мячом в сторону; то же, но мяч опускается в 3–4 м от партнера, совершается рывок, с приемом мяча подошвой и т.д.

3. Упражнение в парах, встав рядом друг с другом. Один из них бросает мяч верхом вперед. Второй делает рывок за мячом, принимает отскочивший от площадки мяч подошвой и ведет обратно бросающему и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

4. Упражнение в парах, друг против друга на расстоянии 8–10 м. Один набрасывает мяч, второй садится на площадку лицом к партнеру. Пока мяч летит, тот должен успеть встать и принять отскочивший от площадки мяч подошвой и вернуть его ударом низом бросающему. После этого он вновь принимает исходное положение. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* то же, из различных исходных положений.

Прием опускающихся мячей внутренней стороной стопы

1. Занимающиеся встают в 5–7 м от стенки. Направляют мяч в стенку, чтобы тот, отразившись от нее, падал сверху вниз. Мяч останавливается внутренней стороной стопы.

2. Игрок подбрасывает перед собой мяч, и после отскока от площадки накрывает внутренней стороной стопы левой или правой ногой и т.д.

3. Упражнение в парах. Располагаясь в 6–7 м друг против друга, поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы. *Вариант:* то же, но с последующим ведением мяча в стороны и т.д.

4. Упражнение в парах. Располагаются в 6–8 м друг от друга. Один из них набрасывает мяч влево (вправо) от партнера. Тот принимает отскочивший от площадки мяч, накрывая его внутренней стороной стопы левой ногой, а затем, переведя мяч вправо, возвращает его партнеру ударом внутренней стороной стопы правой ногой, такое же выполнение и под правую ногу, поочередно чередуя. Периодически партнеры меняются ролями.

5. Упражнение в парах. Один из игроков набрасывает мяч в сторону от партнера так, чтобы тот сделал рывок к мячу. Отскочивший от площадки мяч накрывается внутренней стороной стопы с поворотом к подающему игроку, которому следует передача, и т.д. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* мяч набрасывается в 3–4 м от партнера, делается рывок, принимая мяч, возвращает его назад ударом внутренней стороной стопы; с приемом отскочившего от площадки мяча внутренней стороной стопы с поворотом на 90° с последующим уходом с мячом назад.

6. Упражнение в тройках. Игроки образуют треугольник со сторонами 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч второму игроку. Повернувшись к нему лицом, тот принимает отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы и отыгрывает его третьему игроку. Последний набрасывает мяч первому игроку, который также обрабатывает мяч и отыгрывает его второму игроку, и т.д. При бросках мяча по ходу часовой стрелки прием мяча осуществляется внутренней стороной стопы левой ногой,

а передача – правой. При бросках мяча против хода часовой стрелки прием мяча выполняется правой ногой, а удар – левой.

Прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы

1. Игроки подбрасывают мяч над собой, а затем принимают опускающийся мяч внутренней стороной стопы и т.д.

2. Упражнение в парах. Друг против друга, один из них бросает мяч партнеру на уровне колена, а тот принимает его внутренней стороной стопы и возвращает той же ногой обратно и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

3. Упражнение в парах, игроки располагаются друг за другом. Один бросает мяч в сторону от партнера, который сделав рывок к мячу, останавливает его внутренней стороной стопы. Развернувшись, он ведет мяч на исходную позицию, откуда набрасывает мяч аналогичным образом товарищу, и т.д. *Вариант:* в колоннах, один из занимающихся, стоя сбоку от колонны игроков, набрасывает мяч так, чтобы он пролетал в 3–4 м перед колонной. Головной игрок делает рывок к летящему мячу и останавливает его внутренней стороной стопы. Затем ударом внутренней стороной стопы этой же ноги направляет мяч низом бросающему игроку и т.д.

4. Упражнение в парах, друг против друга на расстоянии 8–10 м. Один из них выполняет удар-бросок мяча стопой так, чтобы тот опускался перед партнером на уровне живота, который в прыжке принимает мяч внутренней стороной стопы и, приземлившись, этим же приемом направляет мяч обратно и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

5. Упражнение в тройках. Игроки образуют треугольник со сторонами 7–8 м. Первый игрок набрасывает мяч на уровне живота второму игроку. Повернувшись к нему лицом, тот принимает мяч внутренней стороной стопы и отыгрывает его третьему игроку. Последний набрасывает мяч первому игроку, который также обрабатывает мяч и отыгрывает его второму игроку, и т.д. При бросках мяча по ходу часовой стрелки прием и передача мяча осуществляется внутренней стороной стопы правой ноги. При бросках мяча против хода часовой стрелки прием и передача мяча выполняется левой ногой.

Прием опускающихся мячей серединой подъема

1. Игрок, подбрасывая мяч над собой, принимает его серединой подъема, причем идет на мяч с согнутой в коленном суставе ногой и вытянутым подъемом, который отводит вместе с ногой вниз при касании мяча. Вначале мяч подбрасывается на небольшую высоту. По мере освоения приема броски доводятся до максимально возможной высоты. *Вариант:* в парах, один подбрасывает, другой выполняет прием, можно из различных исходных положений.

2. Упражнение в парах. Расстояние между партнерами – 8–10 м. Партнеры поочередно набрасывают друг другу мяч по крутой траектории, принимая его серединой подъема. *Вариант:* после приема тем же способом отправить мяч обратно, можно той же ногой, можно другой; то же, но мяч набрасывается так, чтобы опускался в 3–4 м перед партнером, который должен устремиться ему навстречу, принять мяч серединой подъема и вести вперед и т.д.

3. Жонглирование мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, они принимают его серединой подъема. Можно менять высоту полета мяча. *Вариант:* то же, после удара менять исходное положение.

4. Упражнение в парах, располагающихся в 12–15 м друг против друга, поочередно посылая ударом мяч так, чтобы он летел прямо на партнера, который принима-

ет его серединой подъема, и т.д. *Вариант:* то же, после приема мяча, игрок совершает поворот на 45–90° в ту или иную сторону, с уходом с мячом в эту же сторону и последующей передачей партнеру и т.д.

5. Жонглирование мячом серединой подъема в тройках (и более игроков). Сделав два-три подбивания мяча вверх, они передают его серединой подъема другому игроку. Можно менять высоту полета мяча. *Вариант:* то же, меняя расстояние между игроками; игра в квадрате, держание мяча в воздухе, с отбором.

Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней частью подъема

1. Игрок подбрасывает мяч сбоку от себя. В момент касания мяча поверхности площадки мяч накрывается внешней стороной стопы и т.д. Прием мяча выполняется правой и левой ногой. *Вариант:* то же, из положения сидя, с поворотами, с последующим ведением мяча и т.д.

2. Упражнение в парах, располагающихся в 8–10 м друг против друга. Один из игроков посылает мяч низом влево от партнера, а тот останавливает его внешней стороной стопы правой ноги и отыгрывает мяч обратно. Теперь мяч посылается вправо от партнера, который останавливает его тем же приемом левой ногой, и т.д. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* то же, меняется исходное положение.

3. Упражнение в парах. Один из них набрасывает мяч так, чтобы он приземлялся достаточно далеко в стороне от партнера, который устремляясь к мячу, останавливает его с поворотом к бросающему, а затем отыгрывает мяч назад той ногой, которой выполнялся прием мяча и возвращается на исходную позицию. Теперь мяч набрасывается ему с другой стороны и т.д. *Вариант:* то же, однако мяч, брошенный влево от игрока, останавливается левой ногой с поворотом назад.

4. Упражнение в парах. Партнеры передают низом друг другу мяч так, чтобы он уходил чуть в сторону от опорной ноги. Прием мяча осуществляется накрыванием его внешней стороной стопы принимающей ноги, которая выносится вперед в сторону, скрещиваясь с опорной. Прием мяча выполняется то правой, то левой ногой.

5. Упражнение в тройках. Игроки образуют треугольник со сторонами 8–10 м. Первый игрок бросает мяч по ходу часовой стрелки партнеру. Тот останавливает мяч внешней стороной стопы левой ноги и отыгрывает мяч третьему игроку, который набрасывает его первому и т.д. Игрок, выполняющий прием мяча, должен стоять лицом к бросающему партнеру. Затем это же упражнение выполняется против хода часовой стрелки. В этом случае прием мяча производится внешней стороной стопы правой ноги. *Вариант:* то же, меняется исходное положение принимающих.

Прием летящих мячей грудью, головой, бедром, голенью

1. Игрок подбрасывает мяч над собой. В момент касания мяча груди, корпус отклоняется слегка назад, делая уступающее движение. *Вариант:* то же, из различных положений, с поворотами, с последующим ведением мяча и т.д.

2. Упражнение в парах. Расстояние между партнерами 4–5 м. Они поочередно набрасывают мяч друг другу на грудь, останавливая его пружинящим движением груди и легким наклоном туловища вперед. *Вариант:* то же, траектория полета мяча меняется; изменив расстояние до 10 м, мяч набрасывают так, чтобы партнер сделал рывок навстречу летящему мячу и принял его на грудь.

3. То же, в движении. Партнеры двигаются в разных направлениях по площадке, поочередно набрасывая мяч друг другу так, чтобы принять его грудью на ходу. Плавно опустив мяч себе на ноги, игрок выполняет ведение, а затем берет мяч в руки и набрасывает его движущемуся партнеру и т.д.

4. Упражнение в парах. Поочередно с расстояния 8–12 м направляют мяч друг другу ударом с полулёта, останавливая его грудью. *Вариант:* то же, но игроки останавливают мяч с поворотом на 45° (влево или вправо) и ведением в том же направлении и т.д. *Вариант:* то же, после отскока от площадки; то же в прыжке с уходом в сторону.

5. Игрок подбрасывает мяч над собой и, сгибая ноги в коленных суставах, наклоняя туловище и голову назад, останавливает мяч головой и т.д.

6. Упражнение в парах. Один из них набрасывает мяч по крутой траектории партнеру. Тот старается остановить мяч головой так, чтобы он опускался в ноги. Подхватив мяч, он таким же образом набрасывает его товарищу. *Вариант:* то же, но после приема головой мяч опускается под ноги, прижимается подошвой, и ударом этой ноги возвращается обратно и т.д.

7. Игрок подбрасывает мяч над собой вверх-вперед, устремляясь за ним, принимает опускающийся мяч бедром.

8. Упражнение в парах. Ударом-броском стопой поочередно посылают мяч друг другу по крутой траектории, останавливая его бедром тут же переводя под подошву и т.д.

9. То же упражнение, но мяч возвращается партнеру ударом с лёта.

10. Упражнение в парах. Поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы он опускался перед партнером, который устремляясь к мячу, принимает отскочивший мяч животом. В момент приема живот втянут, мышцы напряжены, а руки отведены в стороны.

Финты

Финты применяются для обыгрывания соперника в единоборстве, с целью создания благоприятных условий для последующих действий. Финты состоят из отвлекающей (ложной) части и последующего действия. Отвлекающими движениями могут быть: ложный замах ногой, переступание через мяч, мах ногой над мячом, наклоны туловища в стороны, вперед и т. п. Эффективность финтов тем выше, чем неожиданней и убедительней ложная их часть и быстрее истинное действие.

Методика обучения

Обучение финтам следует начинать после того, как занимающиеся овладели техникой ведения мяча, ударов и приема мяча. В первую очередь осваиваются финты, основанные на изменении скорости и направления ведения мяча, затем – включающие в себя внезапные остановки с мячом, позднее – состоящие из ложных замахов, переступаний, перепрыгиваний через мяч, отвлекающих движений туловищем. В последнюю очередь осваиваются сложные финты в движении с внезапными остановками, изменением направления бега, ложными замахами, отвлекающими движениями туловища. По мере освоения финтов усложняются условия их выполнения:

- вводится пассивный, затем активный противник;
- технический прием выполняется в условиях борьбы с противником на небольшой площадке;
- против игрока, владеющего мячом, выступают два противника;
- технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

Примерные специальные упражнения без мяча

1. После медленного бега выполнить рывок вправо (влево) или по ходу движения.

2. После быстрого бега выполнить резкую остановку, а затем – рывок вправо (влево).

3. Бег по площадке со сменой направления движения. *Вариант:* то же в парах, с задачей догнать партнера.

4. Бег «змейкой» между стоек.

5. Рывок вперед, затем – выпад в сторону и вновь – рывок и т.д.

6. Выполнив ускорение, сделать остановку с предварительным обманным движением туловищем. *Вариант:* то же в парах, расстояние между игроками 2–3 м. лицом друг к другу, один оказывает пассивное сопротивление, мешая продвижению.

7. Бег на ограниченной территории. На площадке размечается квадрат со сторонами 6–8 м, в котором размещаются 5–6 игроков. По сигналу они начинают быстро перемещаться в пределах разметки, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 15–20 с. После небольшого отдыха оно повторяется вновь. *Вариант:* упражнение выполняется в круге, прямоугольнике разных размеров.

8. Упражняются два игрока. Задание игрокам: выполнить обманный выпад в одну сторону, а затем резко уйти в другую. Сначала упражнение выполняется без мяча: игроки делают, выпад влево, а уходят вправо, и наоборот.

9. Упражняются два игрока. Между боковыми линиями обозначается коридор в 2–3 м. Один из игроков при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от партнера. Выходить за рамки коридора запрещается. Партнеры периодически меняются ролями. *Вариант:* упражнение выполняется от лицевой до лицевой, в тройках и т.д.

10. Подвижные игры.

Примерные специальные упражнения с мячом

1. Игрок ведет мяч вперед на расстояние 6–8 м, поворачивается на 180°, и вновь выполняет ведение мяча на 3–4 м, вновь поворачивается на 180° и т.д. до боковой (лицевой) линии. *Вариант:* то же, по кругу с сигналом преподавателя.

2. Игрок посылает мяч вперед на 5–6 м, выполняет рывок к мячу, ведет его вперед на расстояние 4–5 м, поворачивается на 180°, отыгрывает мяч назад и вновь выполняет рывок к мячу и т.д.

3. Игрок посылает мяч вперед на 5–7 м. Выполнив рывок к уходящему мячу, он выполняет с ним рывок вправо (влево). Затем вновь посылает мяч вперед на 5–7 м и повторяет упражнение.

4. Игрок ведет мяч по прямой, имитируя остановку подошвой, затем вновь продолжая движение и вновь выполняя имитацию остановки мяча подошвой, и т.д. *Вариант:* то же, но после имитации остановки бьющая нога пронесется вправо (влево) от мяча, а игрок рывком уходит с мячом вперед или в сторону и т.д.

5. Занимающиеся в произвольном порядке выполняют ведение. По сигналу они имитируют удар, а затем выполняют рывок с мячом в сторону.

6. Занимающиеся в шеренге выполняют ведение мяча по кругу в среднем темпе. По сигналу они останавливают мяч внешней стороной стопы, разворачиваются на 180° и ведут мяч в противоположном направлении и т.д. *Вариант:* то же, между боковыми или лицевыми линиями.

7. Занимающиеся в шеренге (интервал между ними – 1,5–2 м) выполняют ведение. Услышав один свисток тренера, игроки, прижав мяч подошвой поверхности площадки, продолжают ведение вперед. После двух свистков тренера, притормозив

мяч внешней стороной стопы, игроки разворачиваются на 360° и продолжают ведение мяча в прежнем направлении и т.д.

8. В парах, друг за другом на расстоянии 3–4 м. Головной игрок устремляется вперед, выполняя ведение мяча. Внезапно он останавливает мяч подошвой и продолжает бег (медленно) без мяча. Бегущий за ним партнер подхватывает мяч и на высокой скорости обходит первого. Пройдя с мячом несколько метров, он также останавливает мяч подошвой, продолжив движение без мяча вперед, и т.д.

9. Упражнение в парах. Один из игроков встает лицом к партнеру, имеющему мяч, и широко расставляет ноги. Партнер ведет мяч, проталкивает его между ног этого игрока, обегает слева (справа) и продолжает ведение. Повернувшись на 180°, он повторяет упражнение и т.д. Периодически игроки меняются ролями.

10. Упражнение в парах. Один выполняет ведение мяча, другой в защитной стойке. При ведении выполняется обманный выпад в одну сторону, а затем резко уйти в другую. Периодически занимающиеся меняются местами.

При разучивания финтов необходимо добиваться их выполнения в обе стороны обеими ногами. Лишь при полном освоении каждого финта можно переходить к их сочетанию и выполнению с полным сопротивлением.

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногами производятся по неподвижному, движущемуся (катящемуся, летящему) мячу внутренней, внешней стороной стопы, серединой, внутренней, внешней стороной подъема, бедром, носком, пяткой.

Удары по мячу подъемом применяются преимущественно при осуществлении средних и длинных передач мяча, взятия ворот, при угловых, свободных и штрафных ударах.

Удар серединой подъема. После движения футболиста к мячу (шагом, бегом) слегка согнутая опорная нога ставится близко к мячу (на одной линии или сбоку от него), туловище наклоняется вперед – в сторону опорной ноги. Величина замаха может быть различной. К моменту соприкосновения ноги с мячом скорость движения подъема по сравнению с бедром заметно возрастает. В момент удара голеностопный сустав напряжен, носок оттянут вниз. Рука, одноименная опорной ноге, движется вниз-вперед и вправо, разноименная – вниз и назад.

Удар внешней стороной подъема выполняется так же, как и серединой подъема. Отличие в том, что в момент удара стопа с оттянутым вниз носком слегка повернута внутрь. После нанесения удара нога продолжает движение вперед. Большая площадь соприкосновения ноги с мячом позволяет достичь высокой точности в ударах.

Удар внутренней стороной подъема. Опорная нога ставится несколько сзади и сбоку от мяча. Удар по мячу наносится частью стопы, расположенной между большим пальцем и лодыжкой. В момент удара голеностопный сустав напряжен, носок оттянут вниз. При ударе правой ногой туловище наклоняется влево-вперед, при ударе левой – вправо-вперед.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при осуществлении коротких и средних передач мяча. Большая площадь соприкосновения ноги с мячом при ударе позволяет достичь высокой его точности. Слегка согнутая опорная нога ставится на расстоянии 15–30 см сбоку или сбоку-сзади от мяча. Замах, как правило, небольшой. При ударе по мячу стопа бьющей ноги развернута наружу, голеностопный сустав напряжен.

Удар носком применяется в условиях скученности футболистов при атаке ворот, отборе мяча, реже при передачах. Слегка согнутая опорная нога ставится сбоку или сбоку-сзади от мяча. Удар по мячу наносится носком. В момент удара голеностопный сустав напряжен, туловище наклонено вперед.

Удар пяткой применяется для осуществления коротких передач. Наибольший успех он приносит у ворот соперников, где любое неожиданное действие создает благоприятные условия для развития и завершения атаки. Опорная нога ставится впереди и сбоку от мяча, маховая (согнутая в колене) нога проносится мимо мяча вперед-вверх, после замаха пятка бьющей ноги быстро движется назад-вниз. Удар наносится в середину мяча или несколько ниже ее.

Только после полного освоения приема можно переходить к работе над точностью ударов и лишь затем – над силой. Совершенствовать технику разученных ударов следует в комплексных упражнениях.

Методика обучения

Удары по мячу ногами изучают в такой последовательности: удары по неподвижному, катящемуся, только что отскочившему («с полулета»), летящему мячу.

Сначала обучают удару внутренней стороной стопы, затем подъемом (серединой, внутренней и внешней стороной), носком. Особое внимание футболистов следует обращать на свободу движений и правильную постановку опорной ноги по отношению к мячу. На первых порах обучения оправдано использование в занятиях подводящих упражнений, имитации ударов по мячу. Для устранения боязни занимающихся наносить удары подъемом следует пользоваться облегченными (волейбольными) мячами. По мере освоения приема, условия выполнения ударов по мячу усложняются:

- удары производятся в движении, прыжке, по движущемуся, летящему мячу;
- увеличивается расстояние до цели;
- уменьшается цель, мишень;
- вводится противоборствующий игрок;
- технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

Удары внутренней стороной стопы

1. Занимающиеся выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.

2. Игроки отрабатывают технику удара, передвигаясь в 1,5–2 м от стенок. Упражнение выполняется правой и левой ногой.

3. Упражнение в парах. Игроки, встав в 5 м друг от друга, выполняют удары по неподвижному мячу. *Вариант:* то же, с разбега 1–2 шага; то же, по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.

4. Упражнение в парах. Игроки располагаются друг против друга, на боковых линиях. Посредине между ними из набивных мячей сооружаются ворота шириной 0,5 м. Занимающиеся с 7–8 м выполняют по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Выполняется поочередно правой и левой ногой. Побеждает игрок, имеющий больше точных попаданий. *Вариант:* то же, выполняется с одного, а потом с 2–3 шагов разбега.

5. Упражнение в двух встречных колоннах. Расстояние между колоннами 10–12 м. Головной игрок одной из колонн имеет мяч. По сигналу он направляет мяч низом головному игроку противоположной колонны, а сам устремляется в конец своей колонны. Принимающий, остановив мяч, вторым касанием низом вновь направляет его в

другую колонну и т.д. *Вариант:* то же, в одно касание; то же, мячи имеют головные игроки обеих команд, одновременно направляющие мячи в противоположные колонны и т.д.; то же, головные игроки устремляются в конец противоположной колонны.

6. Удар по воротам с 8–12 м с места. Упражнение выполняется правой и левой ногой. *Вариант:* то же, с 1–2 шагов, с разбега, с заданием, после ведения мяча с середины площадки.

7. Упражнение в парах. На расстоянии 30 м от ворот, располагаясь в 10–12 м друг против друга, выполняются передачи в одно-два касания, с продвижением к воротам. Дойдя к 10-м отметке, по катящемуся мячу выполняется удар по воротам одним из партнеров. Выполняется поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* то же, с правого или левого фланга.

8. Упражнение в парах. Один, с мячом располагается в центре площадки, другой справа (слева) на фланге в 10–12 м от ворот. Выполняются передача по направлению к воротам в район штрафной площади, куда выбегает второй игрок, делающий передачу навстречу бегущему первому игроку, исполняющему удар по воротам. Выполняется поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* то же, с правого или левого фланга.

Удары по мячу подъемом и носком

1. Игроки выполняют ударное движение ногой, имитируя удар той или иной частью подъема или носком.

2. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу в намеченную цель с расстояния 6–8 м. *Вариант:* то же, с короткого разбега

3. Упражнение в парах. Расстояние между партнерами 10–15 м. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5–2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъемом так, чтобы мяч проходил в ворота. Кто из партнеров совершит меньше ошибок.

4. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в квадрат или круг диаметром 1 м, изображенный на стенке (или в верхнюю часть ворот). Удары наносятся по неподвижному мячу. Выполняется поочередно правой и левой ногой. *Вариант:* то же, по катящемуся сбоку мячу, по встречному мячу.

5. Упражнение в тройках. Два игрока с мячами располагаются по флангам, третий занимает позицию напротив ворот (в 10–12 м от них). Партнеры поочередно с флангов выполняют передачи низом третьему игроку. Тот с разбега выполняет удары в цель по катящемуся мячу. Периодически игроки меняются ролями. *Вариант:* игроки с мячами располагаются у стоек ворот, поочередно накатывая мячи третьему. Тот наносит удары в цель по катящемуся навстречу мячу.

6. Занимающиеся выполняют удары в цель определенной частью подъема или носком после ведения мяча.

Удары пяткой

1. Занимающиеся встают спиной к стенке в 4–5 м от нее. Перед каждым лежит мяч. Игрок делает шаг вперед и наносит удар пяткой по мячу в стенку и т.д.

2. На площадке через каждые 2–3 м по прямой линии устанавливаются 5 мячей. Игрок делает разбег и, поочередно подбегая к мячам, выполняет удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем быстрее. *Вариант:* мячи направляются пяткой в обозначенные на площадке цели.

3. Игроки поочередно ведут мяч по прямой линии, в стороне от которой из стоек сооружаются ворота шириной 1,5 м. Каждый из игроков, достигнув заранее обусловленной отметки, выполняет удар пяткой скрестно, стараясь попасть в эту цель. При

выполнении этого удара опорная нога, согнутая в коленном суставе, ставится чуть впереди мяча. Бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается так, чтобы пятка оказалась как раз против середины мяча. Удар пяткой наносится по мячу в сторону, где расположена цель.

Резаные удары

1. Упражнение в парах. Каждая пара имеет по мячу. Встав в 12–15 м друг против друга, партнеры выполняют резаные удары.

2. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга в 10–12 м. Посередине из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Партнеры поочередно резаными ударами направляют мяч друг другу, чтобы мяч огибал ворота. Игрок, попавший в ворота, получает одно штрафное очко.

3. Упражнение в тройках. Два игрока занимают позицию на боковых линиях. Посередине между ними, в коридоре, обозначенном фишками, размером 1,5 м, занимает место третий игрок. Игроки, стоящие на линиях, резаными ударами посылают мяч друг другу, стараясь, чтобы мяч попал к партнеру, обогнув круг. Задача третьего игрока – не выходя за пределы круга, перехватывать летящие в него мячи. Периодически партнеры меняются ролью с игроком, находящимся в кругу.

4. В 15 м от ворот обозначается линия удара. На границе штрафной площади из стоек сооружаются дополнительные ворота шириной 1,5–2 м. Игроки резаным ударом по неподвижному мячу стараются попасть в ворота так, чтобы мяч, пролетев по крутой траектории, обогнул дополнительные ворота. Вариант: удары выполняются по мячу, накатываемому партнерами с флангов, или же по мячу, катящемуся навстречу бьющему игроку, после ведения.

5. В упражнении участвуют вратарь и два игрока. Один из игроков занимает позицию в 8–10 м от ворот. Его партнер поочередно накатывает низом мяч первому, который выполняет резаные удары, стремясь попасть в тот или иной угол ворот. Периодически игроки меняются ролями. Вариант: удары выполняются после двух передач, после игры в стенку, накатываемому партнером с флангов, или же по мячу, катящемуся навстречу бьющему игроку, после ведения.

Удары по мячу с лёта

1. Упражнение в парах. Партнеры встают в 8–10 м друг против друга. Один из них, подбросив мяч перед собой, в момент его опускания до уровня колена несильно наносит удар с лёта внутренней стороной стопы. Партнер ловит мяч и таким же образом направляет его обратно и т.д. Вариант: таким же образом выполняются удары с лёта серединой и внешней частью подъема; то же после передачи партнера.

2. Упражнение в парах. Партнеры занимают позицию в 12–15 м друг против друга. Подбросив мяч перед собой, один из них ударом с лёта различными способами направляет мяч товарищу. Тот ловит мяч и таким же образом посылает его партнеру и т.д. Вариант: игроки посылают мяч так, чтобы он опускался перед партнером, который после отскока ударом с лёта направлял мяч обратно, и т.д.

3. Упражнение в парах. Партнеры встают в 8–10 м друг против друга. Один из них, подбросив мяч так, чтобы он опускался чуть в стороне, направляет мяч боковым ударом с лёта партнеру. Тот ловит мяч и повторяет упражнение и т.д.

4. Упражнение в парах. Один из игроков ложится спиной на маты, приготовившись выполнить удар по мячу, который набрасывается партнером, стоящим у первого за головой. Периодически игроки меняются ролями.

5. Упражнение в парах. Игрок занимает позицию в 7–8 м от ворот. Его партнер набрасывает ему из-за ворот мяч так, чтобы тот ударом с лёта внутренней стороной

стопы направлял мяч в определенную часть ворот. Затем таким же образом выполняются удары с лёта серединой и внешней частью подъема. Вариант: то же после передачи партнера с флангов.

6. Упражнение в тройках. Два игрока встают в 12–15 м друг против друга. Между ними встает третий игрок. Партнеры ударом с лёта посылают мяч друг другу (удар наносится после приземления), стремясь перебросить мяч через третьего игрока. Периодически занимающиеся меняются ролью с третьим игроком.

7. Упражнение в тройках. Один из них встает в 7–8 м напротив ворот. Его партнеры, расположившись на флангах, ударом-броском стопой поочередно посылают ему мячи верхом так, чтобы они опускались впереди и чуть сбоку от него. Задача первого – боковым ударом с лёта послать мяч в ворота и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

Удары по мячу головой

Удары по мячу головой производятся лбом, боковой частью головы, редко затылком, в опорном и безопорном положении (прыжке). Удары по мячу лбом обеспечивают наибольшую точность и дальность полета мяча. Удар по мячу в опорном положении. В зависимости от игровой ситуации, траектории полета мяча удар выполняется с разбега, после одного и нескольких шагов и с места. До удара с места из положения ноги врозь (одна впереди) туловище отводится назад (голова прямо), тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, руки согнуты в локтях. Затем следует ускоряющееся движение туловища вперед и удар по мячу.

При ударе с разбега в последнем (стопорящем) шаге плечи отводятся назад, затем следует быстрое сгибание туловища и удар по мячу. Взгляд футболиста направлен в сторону удара. При ударе по мячу боковой частью головы туловище вначале отклоняется в сторону, противоположную направлению удара, затем следует быстрое выпрямление туловища и удар по мячу головой.

Удар по мячу лбом в прыжке требует от футболиста точной оценки траектории, скорости полета мяча, высокой координации движений в момент удара. Последний шаг в разбеге – стопорящий. Сочетание маха руками вверх с быстрым толчком ноги в момент, когда проекция общего центра тяжести находится над точкой опоры, способствует высокому выпрыгиванию и подготовке к удару (плечи, бедра отводятся назад, голова прямо). Далее следует быстрое выпрямление туловища, удар по мячу лбом, сгибание в тазобедренном суставе и приземление на слегка согнутые ноги.

Методика обучения

Удары по мячу головой изучают в такой последовательности: удары лбом, боковой частью головы в опорном положении (с места, с разбега), в прыжке (с места, с разбега). При обучении ударам головой широко используются подвесные и облегченные мячи.

По мере освоения ударов усложняются условия их выполнения:

- увеличивается расстояние до цели, уменьшается цель;
- удар выполняется после бега спиной вперед, «челночного бега»;
- вводится противоборствующий игрок;
- технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

Удары по мячу головой

При обучении занимающихся технике ударов головой следует обращать внимание на необходимости нанесения ударов головой в конкретном направлении и с определенной силой, а не просто подставлять голову под мяч.

1. Занимающиеся имеют по мячу. Встав в 1,5–2 м от стенки, они подбрасывают мяч над собой и ударом серединой лба направляют его в стенку.

2. Занимающиеся выполняют удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места. По мере освоения этого приема они переходят к выполнению ударов головой в прыжке с разбега в 2–3 шага.

3. Упражнение в парах. Один из них с 4–5 м набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* один из них набрасывает мяч партнеру, который, отступая от него спиной вперед, в прыжке ударом головой возвращает мяч подающему. Тот ловит мяч и, продвигаясь вперед, вновь набрасывает мяч для удара и т.д. Достигнув противоположной линии ворот, партнеры меняются ролями

4. Упражнение в парах. Встав на линии ворот в 3-х м друг от друга, они начинают медленное движение к противоположным воротам. Один из них накидывает мяч партнеру на ход. Последний в опорном положении ударом боковой частью головы возвращает мяч партнеру. Тот ловит мяч и, продвигаясь вперед, вновь набрасывает мяч для удара и т.д. Достигнув противоположной линии ворот, партнеры меняются ролями. *Вариант:* удар боковой частью головы выполняется в прыжке.

5. Упражнение в парах. Они встают в 6–7 м напротив друг друга. Один из них набрасывает мяч партнеру по крутой траектории. Тот же старается ударом головой точно направить мяч в ту цель, которую при броске мяча объявит первый. После партнеры меняются ролями. Сначала удары выполняются в опорном положении, а затем – в прыжке с места. В том и другом случае упражнение проводится в форме соревнования. *Вариант:* можно ударом в ворота

6. Упражнение в тройках. Игроки стоят на одной линии в 4–5 м друг от друга. Игрок, стоящий в центре, набрасывает мяч верхом одному из крайних. Тот с силой делает удар головой в направлении третьего партнера так, чтобы мяч пролетел над центровым игроком, который разворачивается лицом к адресату. Третий партнер направляет головой мяч центральному игроку. Тот, поймав мяч, возвращает ему мяч, набросив по высокой траектории. Третий ударом головы посылает мяч через центрального первому и т.д. Периодически партнеры меняются ролью с центровым игроком и т.д.

7. Упражнение в тройках. Один игрок встает в затылок второму игроку. Третий встает с мячом напротив и набрасывает мяч так, чтобы первый, подпрыгнув, ударом серединой лба возвратил мяч назад и т.д. Вначале второй игрок действует пассивно, но по мере освоения приема в прыжке старается помешать партнеру сыграть головой. Периодически игроки меняются ролями.

8. Игра в гандбол. Гол засчитывается только тогда, когда удар производится головой.

Отбор мяча

При отборе мяча необходимо сблизиться с противником (не бросаясь к нему) и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом. При отборе мяча с помощью подката футболист в падении, выпадает быстро посылает ногу к мячу, стараясь овладеть им.

Методика обучения

В начале обучения осваивается отбор мяча у соперника постановкой ноги навстречу мячу, затем остальные способы отбора. Наиболее сложным способом является овладение мячом с помощью подката. Осуществление этого приема требует от

занимающихся не только достаточной быстроты движений и скорости реакции, но и ловкости, гибкости. Поэтому овладению техникой отбора мяча предшествуют систематические упражнения, преимущественно развивающие гибкость, двигательную ловкость, быстроту движений.

При обучении отбору мяча следует обратить внимание на выбор правильной позиции по отношению к сопернику, владеющему мячом (лицом, боком к нему), дистанцию, позицию по отношению к воротам и рациональную стойку (ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, руки расставлены, согнуты в локтях).

По мере освоения приема усложняются условия его выполнения:

- увеличивается скорость движения соперника, владеющего мячом;
- заранее обуславливается способ отбора мяча;
- занимающиеся получают задание овладеть мячом, а не выбить его у соперника;
- на отбирающего двигаются подряд несколько соперников, применяющих разные финты;
- отбор мяча осуществляется в условиях игровых упражнений и игр.

Отбор мяча

1. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга. Между ними кладется мяч. Опорные ноги обоих игроков расположены около мяча, а бьющие ноги отведены назад. По сигналу партнеры выполняют движение ударной ногой вперед, стараясь одновременно нанести удар по мячу внутренней стороной стопы.

2. Упражнение в парах. Один из них занимает позицию на пути партнера, ведущего мяч. Когда атакующий игрок приблизится к первому, тот выставляет ногу навстречу мячу, выполняя отбор накладыванием стопы. *Вариант:* отбирающий игрок выставляет вперед ногу тогда, когда его партнер касается мяча внутренней частью подъема.

3. Упражнение в парах. Партнеры встают в 8–10 м друг против друга. Один ведет мяч на партнера, который также сближается с атакующим, и в последний момент выполняет отбор мяча накладыванием стопы. *Вариант:* то же, но атакующий игрок при сближении с партнером имитирует удар по мячу.

4. Упражнение в парах. Партнеры встают в 8–10 м друг от друга. Один ведет мяч, другой, сближаясь с ним, выбивает мяч у него из-под ноги в тот момент, когда атакующий игрок чуть отпустит его от себя. Сначала атакующий умышленно при сближении с партнером отпускает мяч от себя. *Вариант:* игрок ведет мяч по прямой, а его партнер приближаясь к нему сбоку, в выпаде выбивает мяч в сторону; отбирающий игрок преследует ведущего мяч, приближаясь к нему сбоку-сзади, в выпаде выбивает мяч из-под ноги.

5. Упражнение в парах. Партнеры стоят на одной линии. Один из них посылает мяч вперед на несколько метров. Одновременно выполнив рывок, партнеры стараются овладеть уходящим мячом, и т.д. *Вариант:* то же, но мяч подбрасывается вверх-вперед, а партнеры пытаются овладеть им после отскока от площадки; то же с последующим ударом.

6. Упражнение в парах. Игроки встают друг за другом на расстоянии 3-х м. Впереди стоящий игрок первой пары начинает ведение мяча из-за средней линии поля к воротам, стремясь, не доходя до штрафной площади, нанести удар по воротам, которые защищает вратарь. Задача преследующего игрока – догнать партнера и помешать ему выполнить удар по воротам, используя наиболее целесообразный прием отбора мяча. Игроки в парах после очередной попытки меняются ролями.

7. Упражнение в тройках. Два игрока, передавая мяч друг другу низом, сближаются с партнером, который, уловив момент, выполняет рывок и перехватывает передачу мяча. *Вариант:* то же, но партнеры передают мяч друг другу верхом. Задача обороняющегося – перехватить передачу головой или грудью.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Далекие броски (30–35 м) создают благоприятные условия для развития и завершения атаки. При бросках мяча он обхватывается сбоку и несколько сзади расставленными пальцами, ноги ставятся в положение небольшого шага или на одной линии (ступни расставлены). Отклонившись назад (ноги согнуты) и занеся руки с мячом назад – за голову, футболист, резко выпрямляясь, а затем сгибаясь в тазобедренных суставах, быстро посылает мяч в нужном направлении. Бросок усиливается за счет полного выпрямления рук и энергичного движения кистей в момент броска.

Методика обучения

Обучение вбрасыванию мяча целесообразно проводить в такой последовательности: а) с места; б) после одного и более шагов; в) с разбега. При совершенствовании бросков усложняются условия выполнения приема: а) вбрасывание мяча производится против ветра, мокрым мячом; б) мяч вбрасывается после «челночного» бега, ускорений, в конце тренировки; в) технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

1. Броски мяча из-за головы при фиксированном положении туловища и ног; то же с набивным мячом весом 2–5 кг.
2. Броски мяча из положения сидя.
3. Броски мяча в коридор шириной 2–2,5 м на дальность и точность.

5.2.2. Примерные упражнения, рекомендуемые для обучения и совершенствования техники вратарей

В процессе игры вратарь использует ловлю мяча, броски и падения за мячом, отбивы и переводы мяча, удары и ведение мяча ногами, броски мяча руками.

Стойка вратаря. Во всех случаях вратарь старается оказаться в удобной стойке для прыжка, падения, броска за мячом в ноги сопернику. В положении готовности к действию ноги вратаря слегка согнуты и расставлены в стороны, туловище наклонено вперед, плечи опущены вниз, предплечья согнутых рук впереди, голова прямо.

Ловля, отбивы, переводы. При ловле катящегося мяча вратарь, оказавшись на пути движения мяча, с сомкнутыми ногами наклоняет туловище вперед, не сгибая ног. Подкатившийся мяч мягко подхватывается руками (ладони обращены к мячу, пальцы расставлены) и поднимается к животу. При ловле мяча, летящего на уровне живота, вратарь должен оказаться в позиции на пути мяча на слегка согнутых ногах. Мяч мягко принимается согнутыми руками на обращенные вверх-вперед ладони рук. Скорость его полета гасится за счет амортизационного движения рук, затем мяч подтягивается к животу. В момент ловли мяча вратарь наклоняется вперед.

При ловле мячей, летящих на уровне головы и выше, руки с расставленными пальцами и ладонями, обращенными вперед или вверх-вперед, посылаются навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом он мягко захватывается и опускается вниз.

Падения за мячом применяются в случаях, когда можно поймать, отбить мяч, не прыгая за ним. В ситуациях, когда мяч летит в стороне от вратаря и у него нет времени оказаться на его пути, вратарю приходится ловить или отбивать его в прыжке с падением. Перед толчком вратарь сгибает ноги, наклоняет туловище в сторону полета мяча. Одновременно с толчком вратарь посылает навстречу мячу руки. Ладони с расставленными пальцами соединены и обращены к мячу. В момент соприкосновения с мячом руки тормозят полет мяча и подтягивают его к груди.

В случаях, когда ловля мяча связана с риском потерять его (мокрый мяч, вратаря атакуют соперники), вратари прибегают к отбивам и переводам мяча. При отбивах мяча удары наносятся в середину мяча кулаком (кулаками), переводы мяча осуществляются эластичным движением открытой ладони (или кулаком) по направлению удара. В ситуациях, когда мяч летит в ворота с близкого расстояния и у вратаря нет времени поймать или отбить его руками, он отражает его ногой.

Броски мяча руками применяются, когда вратарь овладел мячом и ему необходимо послать его партнеру для развития атаки. В зависимости от ситуации вратари бросают мяч одной рукой от плеча (мячу придается вращательное движение на себя), сбоку, сверху-сбоку, снизу.

Удары по мячу ногами применяются при введении мяча в игру после его выхода за линию ворот, когда вратарь овладел мячом и его необходимо послать партнерам и, наконец, когда вратарь оказывается за пределами штрафной площади.

Ведение мяча ногами применяется вратарем в основном после того, как, поймав мяч, он опускает его на землю и продвигается с ним (ведет) в позицию, удобную для точной передачи мяча (рукой, ногой) партнеру.

Методика обучения

Обучение технике игры вратаря следует проводить в такой последовательности: передвижение приставными, скрестными шагами и прыжки вверх, в стороны; ловля катящихся, прыгающих, летящих на различной высоте мячей (сначала без падения, затем в прыжке и прыжке с падением); отбивы, переводы низко и высоко летящих мячей, броски мяча.

Перемещения

В футболе эффективнее действуют вратари, быстро и экономно передвигающиеся по площадке. Поэтому игрокам этого амплуа необходимо уметь резко стартовать, неожиданно изменять направление движения, свободно передвигаться лицом и спиной вперед, приставными шагами боком и спиной, совершать разнообразные прыжки и делать внезапные остановки. Все эти приемы неразрывно связаны между собой и выполняются из самых различных стартовых положений. В то же время эти приемы являются базой для освоения и дальнейшего совершенствования технических приемов с мячом.

Вначале вратари изучают отдельно каждый прием с постепенным переходом на сочетание не только друг с другом, но и с другими техническими приемами игры.

1. Бег лицом вперед.
2. Бег приставными шагами в стороны, вперед и назад.
3. Бег спиной вперед.
4. Остановки шагом а затем – прыжком, вначале с места. *Вариант:* то же, в движении толчком одной и двумя ногами.

Внимание занимающихся обращается на активное отталкивание ногами от площадки и на движение рук, способствующих прыжку. Одновременно их внимание ак-

центрируется и на правильном приземлении после выполнения прыжков. С приходом на опору на слегка расставленные ноги вратарь должен быть готов без каких-либо дополнительных движений к любому следующему игровому действию.

Ловля мячей

Ловля катящихся и низколетающих мячей

1. Из стойки ноги врозь занимающиеся выполняют наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием поверхности площадки ладонями. Вариант: то же, но наклоны выполняются из стойки ноги вместе и т.д., с касанием мяча, лежащего впереди.

2. Из основной стойки выполняется наклоны вперед, с захватом лежащего перед ними мяча и подтягивания его к груди.

3. Упражнение в парах. Один из них, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, который ему накатывает партнер с 5–6 м, наклоняется и подхватывает мяч ладонями. Выпрямившись, он прижимает мяч к груди. Теперь уже второй игрок принимает основную стойку вратаря, а партнер накатывает ему мяч и т.д.

4. Упражнение в парах. Один из них занимает место в воротах, а его партнер с 6 м ударом ногой посылает на него мячи низом. *Вариант:* то же, но мяч направляется чуть правее или левее от вратаря, который, сделав шаг в сторону, приставляет ноги и ловит мяч.

5. Упражнение в тройках. Двое из них встают друг против друга на боковых линиях и поочередно ударом ногой направляют мячи низом вратарю, который занимает позицию между ними. Вратарь ловит мячи, стоя на месте или сделав движение в сторону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и принимает мяч от другого игрока.

6. Несколько игроков встают в 8–10 м от ворот и ударом ногой с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону вратаря. Тот ловит мячи, стоя на месте и в движении в сторону.

Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении

1. Вратарь стоя на коленях, держит мяч в руках. По первому сигналу он выполняет падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимает исходное положение. Далее упражнение выполняется в другую сторону и т.д.

2. Вратарь занимает позицию стоя на коленях. Справа и слева от него кладется по мячу. Вратарь, поочередно, то в одну, то в другую сторону выполняет падение на мяч. Захватив мяч руками, он подтягивает его к груди. *Вариант:* то же из позиции присев, из основной стойки вратаря.

3. Упражнение в парах. Они садятся напротив друг друга на расстоянии 2–3 м. Вратарь, имеющий мяч, бросает его в сторону партнера на высоте около 0,5 м так, чтобы последний в броске из положения сидя ловил мяч. Поймав мяч, тот таким же образом бросает его партнеру. Мячи направляются вправо или влево от партнера на расстоянии примерно 1 м.

4. Упражнение в парах. Один из них занимает место в воротах. Его партнер, встав в 2–3 м от первого, бросает в сторону от него мяч так, чтобы тот отскакивал от площадки на высоту до 0,5 м. Игрок, занявший позицию в воротах, оттолкнувшись, в броске ловит отскокивший мяч. Мяч направляется то в одну, то в другую сторону от вратаря. Периодически партнеры меняются ролями.

5. Упражнение в парах. Один из них занимает позицию в середине ворот спиной к партнеру. Тот стоит с мячом в 3-х м от линии ворот. По звуковому сигналу вратарь

разворачивается на 180° и в броске ловит отскочивший от площадки мяч, который его партнер броском направляет в площадку (в сторону от вратаря). Периодически игроки меняются ролями.

6. Упражнение в парах в 8–10 м друг от друга. Один из них ударом ногой посылает мяч низом так, чтобы он проходил в 1–1,5 м от партнера, который из основной стойки прыжком овладевает мячом с последующим быстрым вставанием. После этого он выполняет аналогичные действия и т.д.

7. Вратарь ложится на бок у ворот грудью к партнеру. Тот с расстояния 6–7 шагов накатывает ему мяч низом так, чтобы он двигался в сторону от вратаря. Оттолкнувшись туловищем и бедром от поверхности площадки, вратарь стремится поймать мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и т.д. Постепенно упражнение усложняется. Партнер накатывает мяч все дальше от вратаря или же увеличивает силу броска или удара по мячу.

8. Упражнение в тройках. Один из игроков встает в ворота, слева и справа от которых из стоек сооружаются малые ворота. В 5–6 м перед этими воротами встают его партнеры. Они поочередно броском или несильными ударами низом посылают мячи в малые ворота. Вратарь должен из основной стойки в стелющемся броске овладеть мячом. Поймав мяч, он быстро возвращает его обратно и занимает исходную позицию. Теперь уже он выполняет бросок в другую сторону и т.д.

9. В 8–10 м от ворот в ряд устанавливаются 5–6 мячей. Несколько игроков один за другим наносят удары по воротам так, чтобы мяч летел на небольшой высоте или низом в стороне от вратаря, который старается в падении или броске овладеть мячом. Первую серию ударов игроки выполняют с одного конца установленного ряда мячей, а следующую – с другого конца и т.д.

10. Вратарь занимает место в воротах. В 12 м от ворот встают с мячами несколько игроков. Они поочередно проходят к воротам, преднамеренно несколько отпуская от себя мяч на границе штрафной площади. Задача вратаря – выбежать навстречу атакующему и в падении или броске овладеть мячом как можно ближе к линии штрафной площади. *Вариант:* то же, но, войдя в штрафную площадь, игроки стараются обыграть вратаря и забить мяч в ворота.

Ловля полувысоких мячей, т.е. летящих на вратаря выше колен и ниже головы

1. И.п. – ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях и вытянуты вперед (мяч на ладонях). Вратарь подтягивает мяч к груди и вновь возвращает в исходное положение и т.д. *Вариант:* то же, вратарь подбрасывает мяч на 30–40 см, ловит его и подтягивает к груди.

2. Вратарь занимает позицию лицом к стенке на расстоянии 2-х м. Позади него и чуть сбоку располагаются два игрока с мячами. Они поочередно выполняют броски мячей в стенку. Вратарь ловит отразившиеся от стенки мячи на уровне груди, стоя на месте или в прыжке.

3. Стоя в воротах, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 2–3 м, на уровне живота.

4. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Несколько игроков поочередно набрасывают с 6–7 м ему мячи так, чтобы они летели над уровнем живота, несколько не долетая до него. Вратарь должен сделать рывок и овладеть мячом. *Вариант:* то же, но мяч на вратаря посылается ударом ногой с 8–10 м.

5. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Партнеры поочередно набрасывают мячи с расстояния 7–8 м то в одну, то в другую сторону от вратаря, который перемещаясь в соответствующую сторону приставными или скрестными шагами,

выполняет ловлю мячей. *Вариант:* то же, удары ногой с разной силой на уровне живота или груди вратаря, который выполняет ловлю летящих мячей, стоя на месте, в стороны и вперед, в том числе и в прыжке.

6. Вратарь занимает место в воротах. В 2–3 м перед воротами ставится набивной мяч. Партнеры с 8–9 м набрасывают мячи так, чтобы вратарь, выбежав из ворот, ловил мяч в прыжке над набивным мячом.

Ловля высоколетящих на вратаря (или рядом с ним) мячей

1. Вратарь держат мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы рук почти соприкасались. По звуковому сигналу кисти рук отводят назад (как бы выпуская мяч) и тут же вновь возвращаются в исходное положение, словно ловя падающий мяч.

2. Вратарь подбрасывает мяч над головой, а затем, поймав, опускает и заключает его в «угол», образованный предплечьями и грудью.

3. Упражнение в парах. Встав в 2-х м друг против друга, они поочередно подбрасывают мяч над партнером, который ловит его и прижимает к груди. *Вариант:* партнеры встают в 5–6 м друг против друга. Мяч набрасывается по крутой траектории.

4. Упражнение в парах. Стоя в 3-х м друг против друга, начинают двигаться синхронно приставными шагами боком, набрасывая поочередно мяч по крутой траектории на ход партнеру. Тот в прыжке ловит мяч и таким же образом в движении набрасывает его товарищу и т.д. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

5. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Его партнер встает на 10-метровой отметке и по высокой траектории набрасывает мячи так, чтобы они опускались в штрафную площадь около самой ее границы. Вратарь выбегает вперед и, выпрыгивая вверх, ловит мяч в наивысшей точке, при приземлении не должен переступить линию штрафной площади. Периодически партнеры меняются ролями.

6. Вратарь занимает место в середине ворот. Несколько игроков с 8–10 м поочередно ударом с полулёта по высокой траектории направляют мячи в штрафную площадь так, чтобы вратарь выполнял ловлю в прыжке после движения в стороны и вперед. *Вариант:* вратарь выполняет ловлю в борьбе с одним из игроков, который вначале действует пассивно.

7. Вратарь располагается в середине ворот, приняв основную стойку. Позади ворот встают с мячами два игрока. Они поочередно через перекладину набрасывают мячи по высокой траектории так, чтобы они опускались примерно в 1–2 м перед границей штрафной площади. Заметив мяч, вратарь резко стартует и в прыжке ловит мяч в наивысшей точке.

8. Вратарь занимает позицию у стойки ворот, касаясь ее рукой. В 5 м от него встает его партнер. Он набрасывает мяч верхом в противоположный угол ворот. Вратарь, переместившись туда приставными шагами боком, в прыжке ловит мяч в наивысшей точке. Затем упражнение повторяется таким же образом в другую сторону. Периодически партнеры меняются ролями.

Ловля полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря

1. Упражнение в парах. Один из них принимает основную стойку вратаря. Другой встает в 3–4 м напротив первого. Справа и слева от вратаря укладываются маты. Его партнер набрасывает мячи верхом так, чтобы вратарь ловил их в броске, приземляясь на маты. Периодически занимающиеся меняются ролями. *Вариант:* то же, вратарь выполняет броски за мячом, пролетая над набивным мячом; то же, в обычном броске.

2. Упражнение в парах. Вратарь, заняв позицию в середине ворот, принимает основную стойку. Партнер встает в 4–5 м против него, набрасывая мяч в одну и в другую сторону так, чтобы вратарь ловил его в броске после отскока от площадки. Периодически игроки меняются ролями. *Вариант:* вратарь выполняет упражнение из положения присев или лежа на животе.

3. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Его партнер, встав в 4–5 м напротив, набрасывает мяч влево от вратаря. Тот в броске ловит мяч, отбрасывает его назад и быстро поднимается. Партнер в этот момент без задержки набрасывает мяч вправо от вратаря и т.д. Периодически игроки меняются ролями.

4. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию у стойки ворот. Его партнер, встав в 5 м напротив ворот, набрасывает мяч верхом в сторону другой стойки. Вратарь делает в данном направлении два шага приставными шагами и, оттолкнувшись, пытается в броске достать мяч. После этого упражнение выполняется в другую сторону и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

5. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Партнер встает в 8–10 м от него. По сигналу партнера вратарь делает кувырок вперед и встает в основную стойку. Партнер несильным ударом верхом направляет мяч в сторону от вратаря. Тот в броске пытается овладеть мячом. Постепенно сила удара увеличивается. Периодически партнеры меняются ролями.

6. Вратарь занимает позицию в середине ворот. У стоек ворот встают два игрока. Они поочередно набрасывают мячи стоящему в 4–5 м от вратаря партнеру, который головой посылает мяч верхом в сторону от вратаря. Последний в броске пытается овладеть высоколетящими мячами. Периодически занимающиеся меняются ролями.

7. Игроки поочередно с 10–12 м ударом ногой посылают мячи в ворота верхом в сторону от вратаря. Тот ловит высоколетящие мячи в броске.

8. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В 8–10 м от них в ряд устанавливаются 6–8 мячей. Игроки поочередно выполняют удары по воротам, направляя мячи верхом в стороны от вратаря. Тот в броске пытается ловить высоколетящие мячи. Сначала удары выполняются с одного конца ряда мячей, затем – с другого конца. Постепенно паузы между ударами уменьшаются.

Отбивание мячей

Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей

1. Упражнение в парах. Вратарь садится на пол посередине ворот. Его партнер, встав в 3-х м напротив, ударом ногой направляет мяч низом в угол ворот. В броске вратарь отбивает мяч ладонью, а затем занимает исходную позицию. Теперь следует удар в другой угол ворот и т.д. Периодически игроки меняются ролями. *Вариант:* вратарь приседает у стойки ворот.

2. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В нижних углах ворот устанавливается по мячу. Из основной стойки он совершает бросок в один угол, отбивая лежащий мяч в сторону, а затем, вернувшись в исходное положение, совершает бросок в другой угол и т.д. *Вариант:* то же, но вратарь совершает броски на катящиеся в углы ворот мячи, которые ударом ногой посылают с 5–6 м его партнеры.

3. Вратарь по сигналу выполняет прыжок с места вверх, а после приземления – выпад вправо и влево. *Вариант:* сделав выпад в сторону, вратарь отбивает ногой лежащий в одном метре от него мяч и т.д.

4. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию в середине ворот, спиной к центру площадки. Его партнер встает между 6-метровой отметкой и линией ворот. Он

подает вратарю звуковой сигнал, по которому тот быстро разворачивается на 180° и принимает основную стойку. Партнер ударом ногой направляет мяч низом в сторону от вратаря так, чтобы тот отбивал его в выпаде. Мячи направляются то в одну, то в другую сторону от вратаря. *Вариант:* а) то же, но мяч отбивается в шпагате; б) партнер набрасывает мячи руками на уровне пояса вратаря, а тот отбивает их махом ноги.

5. Упражнение в тройках. Вратарь садится в середине ворот лицом к центру площадки. Два его партнера, встав в 3–4 м напротив, поочередно бросают мячи так, чтобы, отскочив от поверхности площадки, они проходили в ворота рядом с вратарем. Тот, не вставая, тянется за отскочившими мячами, стараясь отбить их ладонями в сторону от ворот.

6. Упражнение в парах. Вратарь принимает основную стойку в середине ворот. Его партнер с 6–7 м набрасывает мяч то в один верхний угол ворот, то в другой. Вратарь отбивает мячи ладонью в сторону боковой линии после движения приставными шагами или же в броске. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* мячи в ворота направляются ударом ногой верхом с 10–12 м.

7. Упражнение в парах. Вратарь принимает основную стойку, выйдя из ворот вперед на 2 м. Его партнер с 7–8 м по крутой траектории направляет мяч в ворота прямо над вратарем. Тот старается в прыжке переправить мяч ладонью над перекладиной за ворота. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* то же, но мяч направляется в ворота в стороне от вратаря.

8. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Его партнер, встав в 8–9 м от ворот, набрасывает по крутой траектории мяч. Вратарь выбегает вперед и в прыжке кулаком (кулаками) отбивает мяч. *Вариант:* мяч набрасывается по крутой траектории с 10-метровой отметки на границу штрафной площади. Вратарь отбивает мяч головой.

9. Занимающиеся с мячами встают в колонну по одному в 12–15 м от ворот. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Игроки поочередно ведут мяч в сторону ворот. Войдя в штрафную площадь, они умышленно несколько отпускают мяч от себя. Вратарь, выбежав навстречу атакующему игроку, в броске ладонью отбивает мяч в сторону и т.д. *Вариант:* то же, но а) игроки ведут мяч в сторону ворот то с одного, то с другого фланга, б) игроки стараются обвести вратаря и забить мяч в ворота.

Введение мяча в игру

1. Упражнение в парах. Расстояние между партнерами 6–7 м. Игроки поочередно «выкатывают» мяч друг другу, предварительно выполняя ловлю мяча условленным способом.

2. Упражнение в парах. Расстояние между партнерами 8–10 м. Они поочередно направляют мяч друг другу броском из-за плеча с места. *Вариант:* то же, но броски выполняются сбоку с места.

3. Упражнение в парах. Партнеры встают в 20–30 м друг против друга и поочередно ударом ногой с лёта или с полулёта посылают мячи друг другу верхом, предварительно подбросив мяч перед собой.

4. На площадке на расстоянии 20, 25 и 35 м от ворот обозначаются три круга диаметром 1–1,5 м. Вратари поочередно упражняются в попадании в ту или иную цель броском различными способами с места. *Вариант:* то же, но броски осуществляются после выполнения скрестных шагов, в движении без скрестных шагов, в прыжке, в движении после приземления.

5. Упражнение в парах. В 30–35 м от штрафной площади обозначаются два круга диаметром 1,5–2 м. Расстояние между кругами 5–6 м. Вратарь занимает место в воротах, его партнер набрасывает мяч на вратаря верхом. Поймав мяч, вратарь подбрасывает мяч перед собой и направляет его в указанную партнером цель ударом с лёта или с полулёта. *Вариант:* партнер «накатывает» мяч на вратаря низом.

6. Упражнение в парах. Один из них занимает место в середине ворот. Другой, стоя сбоку от ворот, набрасывает мяч в середину штрафной площади. Первый выбегает из ворот и в прыжке ловит мяч. Подбросив его перед собой, ударом с лёта или с полу лёта он направляет мяч в обозначенную на другой половине поля цель. *Вариант:* то же, вратарь выбивает мяч ногой после выполнения броска за мячом; то же, мяч направляется в противоположные ворота.

7. Вратарь занимает позицию в середине ворот. У боковых линий в колоннах по одному встают две группы игроков. Игроки одной из колонн имеют по мячу. Они поочередно набрасывают мяч в штрафную площадь. Вратарь выбегает и броском из-за плеча с места выполняет передачу на ход игроку, стартовавшему из другой колонны, и т.д. *Вариант:* передачи выполняются броском сбоку с места, после выполнения скрестных шагов, в движении без скрестных шагов, в прыжке, в движении после приземления.

Дополнительные упражнения по технической подготовке вратарей

1. Вратарь держит мяч в руке, выполняя круговые движения вперед и назад. Упражнение проводится попеременно правой и левой рукой.

2. Вратарь вытягивает руки в стороны-вверх, перебрасывая мяч с руки на руку.

3. Вратарь держит мяч в руках. Наклоняясь вперед, он бросает мяч между ног за спину так, чтобы он пролетел над головой. Выпрямившись, вратарь ловит мяч перед собой (рис. 53). *Вариант:* после броска мяч направляется вверх. Выпрямившись, вратарь разворачивается на 180°, ловит мяч над головой.

4. Наклонившись вперед, вратарь перекладывает мяч из руки в руку вокруг талии или ног (рис. 54). *Вариант:* а) мяч перекладывается из руки в руку по «восьмерке» (рис. 55); б) мяч перекачивается по поверхности площадки вокруг ног или по «восьмерке».



Рис. 53



Рис. 54

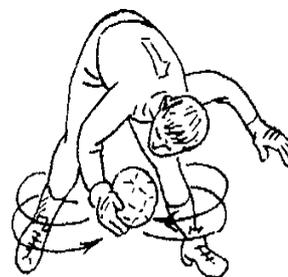


Рис. 55

5. Вратарь садится, приподняв выпрямленную ногу, и перекладывает мяч из руки в руку так, чтобы он проходил под этой ногой.

6. Вратарь стоит, держа мяч в вытянутых вперед руках. Отпустив мяч, он ловит его перед самым падением на площадку и прижимает к груди. *Вариант:* то же, но вратарь ловит мяч после отскока от площадки.

7. Вратарь подбрасывает мяч высоко над собой обеими руками. Поймав мяч в прыжке в наивысшей точке, он прижимает его к груди. Вариант: то же, но после броска вратарь быстро поворачивается на 360° стараясь поймать мяч и прижать его к груди.

8. Вратарь принимает исходное положение лежа на животе, держа мяч в вытянутых руках. Из этого положения вратарь прогибается и бросает мяч в площадку перед собой. Затем он быстро встает и старается овладеть опускающимся мячом после отскока до его падения на площадку и т.д.

9. Из исходного положения стоя вратарь сильно бросает мяч перед собой и ловит его в броске после отскока от площадки. *Вариант:* то же, но упражнение выполняется из положения сидя.

10. Вратарь держит мяч над головой. Сильно бросив мяч в площадку перед собой, он выполняет кувырок вперед и, прежде чем мяч вторично коснется площадки, ловит его и прижимает к груди. *Вариант:* после броска вратарь поворачивается на 180°, выполняет кувырок назад и ловит мяч.

11. Во время пробежки вратарь выполняет броски мяча одной рукой вперед-вверх. Оттолкнувшись одной ногой, он в прыжке ловит мяч и переводит его на грудь.

12. Упражнение в парах. Один принимает основную стойку. В 2-х м напротив него встает партнер с мячом в руках. Вытянув руки с мячом вперед, он отпускает мяч. Вратарь в падении старается поймать падающий мяч до касания поверхности площадки.

13. Упражнение в парах. Вратарь принимает исходное положение лежа в упоре на руках. Его партнер набрасывает ему мяч на уровне головы. Вратарь старается поймать летящий мяч, приземляясь на грудь. *Вариант:* вратарь принимает положение сидя на коленях, а партнер набрасывает ему мяч на высоту вытянутых рук или несколько в сторону.

14. Упражнение в парах. Вратарь ложится на живот и выставляет руки перед собой. Его партнер с расстояния 1,5–2 м набрасывает вратарю мяч. Когда вратарь ловит мяч, то старается поднимать ноги.

15. Упражнение в парах. Вратарь принимает основную стойку, повернувшись спиной к партнеру, который стоит в 5 м от него с мячом в руках и по звуковому сигналу набрасывает мяч в сторону вратаря. Тот быстро разворачивается на 180° и ловит мяч и т.д. *Вариант:* мяч набрасывается несколько в сторону от вратаря или на уровне его вытянутых рук.

16. Упражнение в парах, в 5 м друг против друга. Один из них бросает мяч партнеру так, чтобы тот отбивал его одним или двумя кулаками. Постепенно сила броска увеличивается, периодически занимающиеся меняются ролями.

17. Упражнение в парах, в 10–12 м друг против друга. Один из них направляет мяч броском из-за плеча своему партнеру и тут же приседает. Его партнер ловит мяч и броском сбоку направляет его обратно, а сам приседает. Первый вратарь выпрямляется и ловит мяч и т.д. *Вариант:* то же, изменяя способ броска.

18. Упражнение в парах, в 6–8 м друг от друга. Один из них, держа мяч в руках, разворачивается спиной к партнеру. Из стойки ноги врозь он бросает мяч в площадку между ног. В этот момент его партнер выполняет кувырок вперед, ловит отскачивший от площадки мяч и броском из-за плеча возвращает его назад и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролям.

19. Упражнение в парах, встают с мячами в 7–8 м друг против друга. Они одновременно бросают мячи: один – верхом, другой – низом и ловят их и т.д. Периодиче-

ски они меняются ролями. *Вариант:* то же, накатывают друг другу оба мяча и ловят их; то же, мячи посылаются вратарями на уровне груди

20. Упражнение в парах. Вратарь занимает место в воротах в положении сидя. Партнер, встав в 4–6 м от ворот, бросает мяч мимо вратаря так, чтобы тот сумел быстро встать на ноги, овладеть мячом в падении или броске и т.д. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* то же, но мячи направляются в ворота с отскоком от площадки; то же, вратарь находится в положении лежа на боку, сидя боком к партнеру, лежа на животе.

21. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию у стойки ворот. Партнер встает в 4–5 м от ворот. Вратарь по сигналу перемещается в направлении другой стойки, а партнер направляет мяч низом в противоход перемещению. Вратарь изменяет направление движения и старается в броске овладеть мячом. Периодически занимающиеся меняются ролями.

22. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию в штрафной площади в 1 м от 6-метровой отметки. Его партнер, находясь в центре поля, посылает мячи верхом, стремясь перебросить вратаря и поразить ворота. Вратарь не имеет права двигаться с места до момента удара и старается переводить мяч ладонью через перекладину. Периодически партнеры меняются ролями.

23. Упражняются два игрока и вратарь. Игроки встают в 12 м друг против друга. Вратарь занимает позицию посередине лицом к игроку, имеющему мяч. Последний по крутой траектории бросает мяч через вратаря своему партнеру, а тот ударом головой посылает его на вратаря. Вратарь разворачивается на 180°, ловит мяч и бросает его стоящему напротив игроку и т.д.

24. Вратарь занимает позицию в воротах. Двое его партнеров с мячами встают в 4–5 м от ворот. Поочередно ударами с полулёта они посылают мячи в быстром темпе на вратаря. Поймав мяч, он тут же возвращает его обратно и т.д. Периодически игроки меняются ролями.

5.3. Тактическая подготовка

Процесс освоения занимающимися специальных упражнений по тактике, должен строиться в приближенной к игровым условиям обстановке, а также в процессе учебных, контрольных и официальных соревнований.

Тактическую подготовку футболистов необходимо строить с помощью теоретических и практических занятий, которые необходимо планировать в тесной взаимосвязи между собой. Практическим же разделом тактической подготовки должно стать освоение конкретных умений и навыков, позволяющих игрокам действовать индивидуально или же совместно с партнерами.

Практические занятия проводятся в процессе многократного повторения в той же методической последовательности, что и освоение и совершенствование технических приемов: ознакомление с приемом; разучивание его в упрощенной обстановке; разучивание приема в усложненной обстановке и, наконец, закрепление приема в игровой обстановке. Причем этот процесс неразрывно связан с изучением и совершенствованием технических приемов. Так, если в начале обучения одновременно с освоением занимающимися элементов техники у них формируются и тактические умения, то в дальнейшем тактические действия расширяются, объединяясь в более сложные комбинации.

Тактическая подготовка в футболе должна быть органически связана и с другими сторонами подготовки – с физической, теоретической и психологической. Приобретенные же тактические умения необходимо совершенствовать с учетом конкретных функций игроков в команде.

Тактическая подготовка игроков футбола предполагает решение следующих методически взаимосвязанных задач:

- формирование умения предельно эффективно использовать технические приемы и тактические навыки с учетом особенностей игры команды соперников;
- развитие способности быстро переключаться с одних действий в атаке и обороне на другие в зависимости от сложившейся ситуации и особенностей тактических действий команды соперников.

В каждой фазе игры возможен выбор различных тактических вариантов. Уметь оценить обстановку, выбрать лучший тактический вариант – вот что главное в тактике отдельного игрока. Взаимодействие двух игроков – это уже следующая, более высокая ступень владения тактикой. Игрок, начинающий комбинацию и привлекающий к ее выполнению своего партнера, должен дать ему понять, что именно он намерен делать и что следует делать другому игроку, вовлекаемому в комбинацию. Тактика двух игроков, связанных одним тактическим замыслом, зародившимся у начинающего комбинацию, – сложное действие. Если же в тактическую комбинацию вовлекаются трое и больше игроков, то это еще более сложная ступень тактики футбола.

Основной формой ведения игры должна быть коллективная комбинационная игра, а не индивидуальная, хотя в отдельных случаях единоборство и может привести к благоприятному результату. Наступательный характер ведения игры дает бесспорное преимущество, но при равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технически и физически лучше подготовлена. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными; они должны 90 минут двигаться, маневрировать, все время быть весьма активными. Численное преимущество, полученное в результате маневрирования, «открывания», «отрывания» от противника, «закрывания» противников как в нападении, так и в защите – один из важнейших принципов тактики.

Большое значение имеет тактическая связь линий как в защите, так и в нападении. Тактическое взаимопонимание внутри одной линии, не связанной с другими, не может быть полноценным для команды. На тактическое взаимопонимание и связь между всеми линиями, а главное – между полузащитой и нападением в атаке и между защитными линиями и вратарем в обороне, должно быть обращено особое внимание.

Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

Основные разделы тактической тренировки: а) тактическая подготовка изолированно от игры, б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической подготовке различают индивидуальную и групповую подготовку; последняя проводится с помощью игровых упражнений и разыгрыванием специальных тактических комбинаций.

Рассмотрим упражнения, необходимые для освоения и совершенствования тактики футбола.

5.3.1. Упражнения для отработки действий в атаке

Освоение и совершенствование тактических действий с мячом

Передачи

1. Упражнение в парах. Партнеры встают в 3–4 м друг от друга и попеременно выполняют передачи мяча в два касания. *Вариант:* то же, но передачи выполняются в одно касание.

2. Упражнение в парах. Партнеры в 5–6 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они попеременно выполняют передачи в одно или два касания.

3. Упражнение в парах. Партнеры занимают позицию у боковой линии игрового поля лицом друг к другу. Расстояние между ними 2–3 м. Они начинают движение к противоположной боковой линии, передавая мяч друг другу в одно касание. При этом один из них передвигается спиной вперед, а другой – лицом вперед. Достигнув противоположной боковой линии, они начинают движение в обратном направлении. По мере усвоения упражнения темп выполнения передач увеличивается. *Вариант:* то же, игрок накидывает партнеру мяч так, чтобы тот с лёта возвращал его обратно. Удары выполняются попеременно обеими ногами

4. Упражнение в четверках. Каждая четверка образует квадрат. Партнеры упражняются в выполнении диагональных и поперечных передач мяча низом.

5. Упражнение в тройках. Партнеры встают на одной линии в 8–10 м друг от друга. Первый игрок передает низом мяч второму игроку, который разворачивается на 180° и выполняет передачу третьему игроку. Последний, приняв мяч, вновь направляет его второму. Первый и третий игроки выполняют передачи в два или одно касание, а второй игрок не имеет в этом ограничений. Периодически игроки меняются ролью. *Вариант:* игроки выполняют передачи верхом.

6. Упражнение в тройках. Партнеры образуют треугольник. Один из них (без мяча) встает лицом к партнерам, которые имеют мячи. Эти игроки поочередно передают мяч первому, а тот в одно касание возвращает мяч обратно, используя обе ноги. Постепенно темп выполнения передач увеличивается. Периодически партнеры меняются ролью с игроком, принимающим передачи.

7. Упражнение в тройках. Партнеры встают на одной линии. Расстояние между крайними игроками 18–20 м. Между ними занимает позицию третий игрок, который посылает мяч низом первому игроку, тот в одно касание выполняет передачу верхом второму партнеру. Тот в одно касание переправляет мяч третьему игроку, который низом возвращает ему мяч. Второй игрок верхом посылает мяч первому партнеру и т.д. Периодически крайние игроки меняются ролью.

8. Упражнение в четверках. Они располагаются по периметру квадрата. Двое игроков, через одного, имеют по мячу. Они одновременно начинают выполнять передачи мяча низом по ходу часовой стрелки. Игроки принимают мяч под подошву и вторым касанием, также по квадрату, посылают мячи далее и т.д. По мере освоения упражнения передачи выполняются непрерывно в одно касание. Периодически игроки меняют направление передач мяча.

9. Упражнение в четверках. Партнеры располагаются парами на противоположных сторонах прямоугольника размером 15 × 10 м. Игрок Б, имеющий мяч, выполняет сильную передачу низом партнеру В, стоящему на противоположной стороне прямоугольника. Тот, приняв мяч под подошву, передает его игроку Г, который возвращает мяч обратно, послав короткий пас игроку В под углом. Игрок В двигается к мячу и выполняет сильную передачу игроку А, находящемуся на противоположной стороне прямоугольника, и т.д. *Вариант:* передачи партнеру, расположившемуся на противоположной стороне прямоугольника, выполняются верхом.

10. На площадке обозначается квадрат со сторонами 8–10 м. Один игрок встает в центре квадрата, четверо других располагаются за пределами квадрата. Они передают мяч друг другу, не переступая при этом линий, обозначающих стороны квадрата. Все передачи должны выполняться только через площадь квадрата. Центральный игрок, передвигаясь по квадрату, стремится перехватить мяч. В случае удачи он занимает место игрока, допустившего ошибку. Упражнение выполняется в два или одно касание.

Удары по воротам

1. На стенке изображается несколько целей (круги, квадраты). Занимающиеся с 6–8 м наносят удары в стенку по неподвижному мячу с разбега. Игрок, выполняющий удар, предварительно называет цель, в которую он стремится попасть. *Вариант:* удары в цель выполняются после ведения мяча.

2. Игроки располагаются в колонне в середине игрового поля. Впереди колонны в 2-х м друг от друга устанавливаются 5 стоек. Каждый игрок имеет мяч. Занимающиеся поочередно ведут мяч к воротам, обводя змейкой стойки, и с 10–12 м выполняют удар по воротам. *Вариант:* то же, но колонна игроков располагается на фланге, а стойки устанавливаются по диагонали к воротам.

3. Игроки располагаются в колонне на фланге игрового поля. Каждый имеет мяч. Они поочередно выполняют ведение вперед. Достигнув специального ориентира, занимающиеся под острым углом наносят удар, стараясь попасть в условную цель: между дальней стойкой ворот и набивным мячом, установленным в воротах в 1 м от этой стойки. Когда все занимающиеся выполняют 3–4 попытки, упражнение аналогичным образом выполняется на другом фланге. *Вариант:* у ближней стойки ворот позицию занимает вратарь, а игроки стараются нанести удар в дальний угол ворот.

4. Упражнение в парах. Игроки занимают позицию в середине игрового поля. У одного мяч, который ведет его к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по воротам. Когда упражнение выполнено, партнеры меняются ролями.

5. Занимающиеся располагаются в колонну в середине игрового поля. Один игрок с мячами встает в 6–8 м впереди колонны, сместившись немного к боковой линии. Он низом направляет мячи примерно на 16-метровую отметку. Игроки, стоящие в колонне, поочередно с разбега выполняют удары по катящемуся мячу, стремясь попасть в заданную часть ворот. *Вариант:* то же, с другого фланга.

6. Один из игроков встает в 12–15 м от ворот спиной к воротам, защищаемых вратарем. В 25–30 м от ворот в колонне располагаются другие игроки с мячами в руках. Каждый по очереди бросает мяч игроку в центре, который, поймав мяч, по крутой траектории набрасывает мяч вправо (влево) так, чтобы те успели с лёта пробить по воротам, которые защищает вратарь. *Вариант:* то же, передачи выполняются ногой.

7. Занимающиеся располагаются в колонне по одному у средней линии поля. Один из игроков с мячами занимает позицию у угла штрафной площадки. Он низом посылает мячи на 16(11)-метровую отметку. Игроки, стоящие в колонне, поочередно устремляются вперед и с ходу наносят удары по катящемуся мячу. Ворота защищаются вратарем. Передачи выполняются сначала с правого, а затем с левого фланга. *Вариант:* то же, передачи выполняются верхом, а удары – с лёта; передачи выполняются верхом, а удары по воротам – головой; то же, мячи в колоннах, передачи партнеру, с отыгрышем под удар.

8. Игроки располагаются в колонну в 25–30 м напротив ворот. Рядом занимает позицию один из игроков с мячами, который посылает низом мяч в сторону ворот так, чтобы головной игрок рывком достал мяч и нанес удар по воротам, которые защищает вратарь. Затем такая же передача выполняется второму номеру, который также наносит удар по цели, и т.д.

9. Игроки образуют две шеренги, стоящие в 10–12 м друг против друга, шеренга, расположенная ближе к воротам – защитники, дальняя шеренга – атакующие. Один игрок располагается с мячами примерно в 12–15 м от ворот, стоя лицом к атакующим, поочередно направляет им мячи низом. Атакующий игрок, которому направляется мяч, на ходу принимает его под подошву, обходит пасующего справа и стремится как

можно быстрее нанести удар по воротам. Защитник, как только следует пас атакующему игроку, устремляется на линию ворот для выполнения функции вратаря и тут же выходит навстречу бьющему игроку, сокращая угол обстрела и тем самым затрудняя действия последнего, который вынужден быстро оценить ситуацию, прежде чем решить, как и куда наносить удар, и т.д. Периодически группы игроков меняются ролями.

10. Упражнение в парах. Игроки занимают позицию в 20 м от ворот, встав в 3–4 м друг от друга на одной линии. По первому сигналу они выполняют передачу мяча друг другу в одно касание. Когда следует второй звуковой сигнал, игрок, у которого в данный момент находится мяч, устремляется к воротам, стараясь нанести удар в цель. Его партнер преследует его, пытаясь помешать выполнить задание. Если ему удастся в борьбе овладеть мячом, он сам наносит удар по воротам.

11. Игроки располагаются в двух колоннах за средней линией игрового поля, одна из которых – атакующие, другая – обороняющиеся. Атакующие занимают позицию немного ближе к воротам, получая соответствующее преимущество. Тренер встает с мячами между колоннами. Он поочередно выполняет передачу низом на ход игрокам атакующей колонны. Игрок, которому направлен пас, стартует, овладевает мячом, выполняет ведение и наносит удар по воротам. В момент выполнения передачи также стартует и соответствующий игрок из другой колонны, стремясь помешать первому нанести удар по воротам. *Вариант:* атакующие и обороняющиеся занимают позицию на одной линии. Однако обороняющиеся находятся спиной к воротам в положении сидя, а тренер в момент передачи подает звуковой сигнал.

12. Упражнение в тройках, расположившись треугольником в 20–25 м от ворот. Игрок А занимает позицию несколько позади своих партнеров Б и В, стоящих на одной линии. Игрок А выполняет пас низом партнеру Б, который поперечной передачей в одно касание направляет мяч игроку В. В этот момент игрок А устремляется между своими партнерами, получает передачу от игрока В и выполняет удар по воротам. Периодически игроки меняются ролями.

13. Упражнение в тройках. Игрок А занимает позицию на левом фланге, игрок В – на правом, а игрок Б располагается в районе 16-метровой отметки. Игрок А выполняет передачу низом игроку Б, тот посылает мяч партнеру В. Последний ведет мяч по флангу. В это время игрок А устремляется для получения мяча в зону перед воротами. Игрок В выполняет ему передачу с фланга. Получив мяч, игрок А сбрасывает мяч устремившемуся вперед для удара по воротам партнеру Б и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

14. Упражнение в тройках. Игроки располагаются треугольником перед воротами в 5–6 м друг от друга. Игроки А и Б занимают позицию на одной линии в 16 м от ворот. Игрок В встает на 25-метровой отметке и передает мяч низом игроку А; тот в свою очередь, направляет его партнеру. Так они несколько раз перепасовывают мяч друг другу. Наконец игрок Б, двигаясь навстречу игроку А, имитирует прием или передачу мяча игроку А. Сам же пропускает мяч, за которым устремляется партнер В, и, как бы из засады, наносит удар по воротам. Периодически игроки меняются ролями.

Упражнения для освоения и совершенствования индивидуальных действий в атаке

1. Упражнение в двух встречных колоннах. Расстояние между ними 10–12 м. В 2-х м перед каждой колонной устанавливается фишка. Головной игрок одной из колонн внутренней стороной стопы низом посылает мяч в сторону противоположной колонны и перебегает в ее конец. Впереди стоящий в этой колонне игрок выбегает к

фишке, принимает мяч и передает его открывшемуся второму номеру первой колонны, а сам перебегает в ее конец и т.д. *Вариант:* то же, в одно касание.

2. Упражнение в парах. Партнеры, перемещаясь по площадке, в определенном порядке выполняют продольные и диагональные передачи, перемещаясь на свободное место. Первый игрок выполняет поперечную передачу второму, а сам открывается вперед. Второй, приняв мяч, вторым касанием посылает его на позицию первому, а сам перемещается тоже вперед и т.д. *Вариант:* то же, в одно касание.

3. Упражнение в тройках. Они располагаются на площадке – двое друг за другом, третий напротив них в 8–10 м. Мяч у первого из двоих, который передает мяч третьему, а сам параллельно мячу по ходу часовой стрелки устремляется на место третьего. Партнер, приняв мяч, вторым касанием посылает его второму игроку, перебегая на его место, и т.д. Выполнив по 8–10 передач, занимающиеся начинают движение против хода часовой стрелки. *Вариант:* то же, в одно касание.

4. Держание мяча в квадрате со сторонами 12–15 м. Двое нападающих играют против двоих защитников, при этом у каждого игрока свой соперник. Нападающий, не владеющий мячом при помощи рывков, обманных движений освобождается от опеки соперника и открывается для получения мяча от партнера, а защитник при помощи плотной опеки не дает сопернику выйти на свободное место. Когда защитники овладеют мячом, они меняются ролью с нападающими.

5. Держание мяча в квадрате со сторонами 10–12 м. Трое нападающих передают мяч друг другу, а водящий стремится коснуться мяча. Нападающие должны постоянно находиться в движении: оба игрока без мяча стремятся открываться так, чтобы у партнера, владеющего мячом, было два варианта передачи. Игра может проводиться без ограничения касаний или же в три, два или одно касание.

6. Держание мяча в квадрате со сторонами 10–15 м. Четверо игроков, располагаясь на линиях, выполняют передачи друг другу, открываясь в свободную зону, двое – водящие внутри квадрата. Разрешается делать только определенное число касаний мяча (три, два, одно). Если допущена ошибка при передаче или мяч отправлен за пределы квадрата, виновный заменяет одного из водящих.

7. Группа игроков распределяется на две колонны. Игроки, стоящие в колонне на правом фланге, имеют мячи. Игрок А, стоящий впереди этой колонны, ведет мяч вперед, к стойке № 1. В это время игрок В из другой колонны, устремляется вперед, огибает стойку № 2, затем стойку № 3, отрываясь в свободную зону для получения мяча от игрока А. Получив мяч, он бьет по воротам. После выполнения задания игроки перебегают в конец другой колонны, и т.д. Через определенное время ведение начинают игроки, стоящие в колонне на левом фланге.

8. На ограниченной площадке обозначаются ворота, сооруженные из стоек. Играют две команды – по два игрока в каждой с одним нейтральным (Н), поддерживающим команду, владеющую мячом, что дает им возможность легче контролировать мяч и облегчает освобождение от опеки соперников. Упражнение может проводиться как без ограничения числа касаний мяча, так и в три, два или одно касание.

9. На площадке обозначается квадрат с двумя воротами, сооруженными из стоек. Играют две команды по два игрока, которые придерживаются персональной опеки, играя в обороне и атаке только против конкретного соперника. Игрок, не владеющий мячом, должен стремиться освободиться от опеки и дать возможность партнеру выполнить передачу. *Вариант:* в середине каждой стороны квадрата обозначаются ворота. При этом игроки каждой команды должны как защищать двое ворот, так и забивать мячи тоже в двое ворот.

10. Две группы игроков размещаются в колоннах на флангах, в средней линии площадки. В штрафной площади занимает позиции нападающий и, опекающий его защитник. Игрок из одной колонны начинает ведение мяча к воротам. Нападающий в целях отвлечения опекуна, перемещается из центра штрафной площади в сторону, уводя за собой защитника, куда врывается игрок из второй колонны. Ему следует передача от игрока, ведущего мяч. Получив мяч, выполняет удар по воротам. После этого игроки перебегают в концы противоположных колонн и т.д.

11. Занимающиеся располагаются с мячами в колонне на правом фланге, у средней линии площадки. У границы штрафной площади располагается защитник. Игрок из колонны ведет мяч вперед. Защитник атакует его, препятствуя продвижению в штрафную площадь. Другой игрок из колонны неожиданно открывается слева от партнера А, создавая в этой зоне численное преимущество, куда направляется мяч. Если же защитник отреагирует на маневр второго игрока и попытается его закрыть, у первого игрока появляется отличный шанс пройти с мячом в штрафную площадь.

12. Держание мяча в квадрате со сторонами 15 м (или на 1/2 игровой площадки). Трое нападающих передают мяч друг другу, а двое водящих стремятся коснуться мяча. В этом упражнении игрок, владеющий мячом, имеет практически лишь один вариант передачи, которым он должен воспользоваться в сложившейся ситуации. Его партнерам приходится постоянно энергично избавляться от опеки соперников. В ходе игры водящий, коснувшийся мяча, меняется ролью с нападающим, совершившим ошибку. Упражнение может выполняться как без ограничения числа касаний мяча, так и в три, два или одно касание.

Упражнения для отработки групповых действий в атаке

Разучивание комбинаций рекомендуется начать без сопротивления, используя лишь специальные ориентиры (стойки, набивные мячи и пр.). Когда же та или иная комбинация будет освоена в целом, можно подключать, например, упражнение против двух атакующих одного обороняющегося, а против трех нападающих – одного или двух защитников. Вначале обороняющиеся должны имитировать противодействие атакующим игрокам, постепенно переходя к единоборствам вполсилы, а затем – в полную силу. В дальнейшем, когда занимающиеся научатся выполнять разучиваемые комбинации, как в игровых упражнениях, так и в процессе игры, следует перейти к освоению их более сложных вариантов.

Разучивание и совершенствование комбинаций в игровых эпизодах

1. Упражнение в парах. Игроки, двигаясь параллельно друг другу, выполняют поочередно передачи мяча в одно или два касания по диагонали. Условия выполнения упражнения могут варьироваться, передачи могут выполняться на 3–5, 6–8 м, а также при медленном или быстром беге. *Вариант:* игрок передает мяч по диагонали партнеру, который приняв мяч, выполняет передачу на 6–8 м вперед, делает рывок за мячом и, догнав мяч, направляет его по диагонали партнеру и т.д.

2. Упражнение в парах. Игроки разыгрывают комбинацию с продольными и поперечными передачами. Партнеры движутся по всей длине поля в 6–8 м друг от друга параллельно боковым линиям площадки. Игрок А выполняет поперечную передачу партнеру Б и по диагонали устремляется в зону перед игроком Б. Тот, приняв мяч, вторым касанием направляет его вперед параллельно боковой линии, а сам за спиной игрока А перебегает на другую сторону. Игрок А догоняет мяч, передает его параллельно боковой линии партнеру и делает рывок по диагонали в зону перед партнером Б. Последний, приняв мяч, продольной передачей вновь посылает его игроку А и т.д. (рис. 56). По мере освоения комбинации передачи выполняются в одно касание.

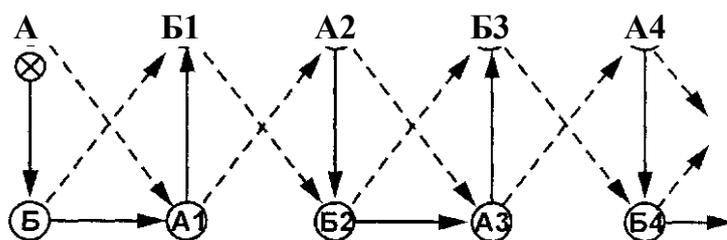


Рис. 56

3. Упражнение в парах. Партнеры, находясь в 12–15 м друг от друга, поочередно выполняют передачи низом в два касания. Игрок, принимающий мяч, делает навстречу мячу рывок на 2–3 м, а после удара, развернувшись на 180°, быстро возвращается на свое место и т.д. *Вариант:* то же, выполняется в одно касание, а передачи – верхом.

4. Упражнение в парах. Игрок А ведет мяч, сближаясь с партнером Б. Выполнив ему передачу, он делает рывок на свободное место (за стойку) для получения мяча в одно касание. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* то же, с защитником (рис. 57).

5. Упражнение в парах. На площадке сооружаются двое ворот шириной 1,5 м. Расстояние между игроками 4–4,5 м. Игрок А через ворота (а) делает передачу игроку Б, который в одно касание через ворота (б) выполняет обратную передачу игроку А, переместившемуся в «свободную зону» (рис. 58). Периодически партнеры меняются ролями.

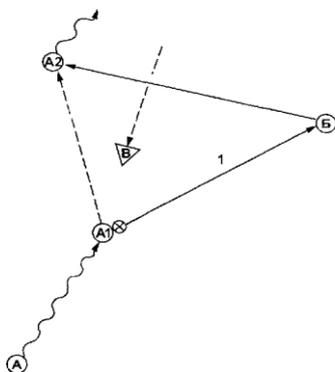


Рис. 57

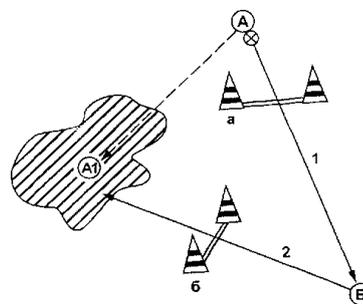


Рис. 58

6. Упражнение в тройках. Один из них выполняет роль нападающего, другой – роль стенки, а третий – роль защитника. Нападающий с мячом идет на сближение с защитником, его партнер движется параллельным курсом. Демонстрируя намерение с партнером сыграть в «стенку», нападающий выполняет финт и продолжает движение вперед. Периодически партнеры меняются ролями.

7. Упражнение в тройках. На ограниченной площадке из стоек сооружаются двое ворот, в которых занимают место вратари. Двое нападающих играют против одного защитника. Один из нападающих от своих ворот отдает пас партнеру, который выполняет роль стенки. Он набегает на мяч, уводя за собой защитника, и в одно-два касания возвращает мяч партнеру поперечной передачей. Выполнив роль стенки, он разворачивается и резко уходит в сторону противоположных ворот для получения передачи от партнера и т.д. Теперь комбинация разыгрывается в обратном направлении. Периодически занимающиеся меняются ролями.

8. Упражнение в тройках. Игроки упражняются в выполнении комбинации «пропускание мяча». Стоя на одной линии в зоне 10-метровой отметки, игроки А и Б выполняют передачи мяча друг другу. Расстояние между пасующими игроками 3–4 м. В один из моментов игрок А неожиданно пропускает мяч между ног. Их партнер В, занимающий позицию в стороне от пасующих игроков, выполняет ускорение за мячом, подхватывает его и ведет к воротам для удара по цели. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* игроки А и Б стоят на одной линии по диагонали к 6-метровой отметке, а игрок В занимает позицию на 10-метровой отметке;

9. Упражнение в тройках. Игроки А и Б встают в 6–8 м друг от друга. Игрок В занимает позицию рядом с партнером А. Игроки А и Б в одно касание низом выполняют несколько передач друг другу, а затем игрок А выполняет рывок в сторону (за спиной игрока В) и получает пас на ход от игрока Б. Теперь игрок В встает рядом с партнером Б. и упражнение продолжается. Периодически занимающиеся меняются ролями.

10. Упражнение в тройках. Партнеры передвигаются по площадке от лицевой к лицевой линии треугольником, выполняя передачи в одно-два касания. Игрок А посылает диагональную передачу низом игроку Б, который направляет поперечную передачу партнеру В. Последний возвращает мяч назад игроку А и т.д.. *Вариант:* игрок А выполняет передачу по диагонали игроку Б, а тот в одно касание возвращает мяч обратно. Теперь игрок А передает мяч партнеру В, который также в одно касание возвращает его обратно, и т.д.

11. Двое нападающие играют против двух защитников на $\frac{1}{2}$ игровой площадки. Нападающие ищут возможности для выполнения комбинации «скрещивание» с последующим ударом по воротам. При выполнении «скрещивания» игрок, владеющий мячом, или оставляет мяч партнеру, или же лишь имитирует это действие. Сначала защитники действуют пассивно, позволяя нападающим выполнять задание без сопротивления. Периодически защитники меняются ролями с нападающими.

12. Трое игроков А, Б и В выполняют комбинацию «двойная стенка». Им противодействуют защитники Г и Д. Игрок А ведет мяч вперед. Ему противодействует защитник Г. Игрок А направляет мяч открывшемуся партнеру Б. Тот выполняет ему обратную передачу. Приняв мяч, игрок А ведет его вперед, играет на партнера В, получает обратный пас в одно касание и наносит удар по цели. Периодически партнеры меняются ролями.

Комбинации при розыгрыше стандартных положений

Введение мяча в игру вратарем

1. Вратарь направляет мяч партнеру в ноги в тот момент, когда последний, выполнив ложный маневр, ослабляет за спиной своего опекуна и делает движение навстречу вратарю. Приняв мяч, игрок без промедления посылает его в свободную зону на левый фланг устремившемуся туда партнеру. *Вариант:* игрок сближается с вратарем, оторвавшись от своего опекуна. Вратарь вбрасывает ему мяч. Игрок немедленно направляет мяч на устремившегося к нему по диагонали партнера, а сам делает забегание по флангу к средней линии, оставляя за спиной своего визави. Партнер направляет мяч на ход игроку, который получает хорошую возможность для выхода к воротам соперников.

2. Заметив маневр партнера, вратарь выполняет верхом длинную передачу за голову защитника на ход игроку.

3. Игрок, выполнив ложный маневр в сторону своих ворот, введя этим в заблуждение опекающего его соперника, разворачивается на 180° и совершает рывок по

флангу. Вратарь без промедления по низкой траектории сильно направляет ему на ход длинную передачу.

4. Выдвинутый вперед игрок делает ложный маневр, оставляя за спиной своего опекуна. Вратарь по крутой траектории тут же посылает ему мяч в ноги или так, чтобы тот принял его на грудь. Овладев мячом, игрок сбрасывает его устремившемуся к воротам партнеру.

5. Заметив рывок к воротам соперников игрока, на мгновение опередившего своего визави, вратарь мгновенно сильным броском сверху-вниз из-за головы посылает ему мяч на ход. Игрок обрабатывает мяч на бегу и устремляется с ним к воротам.

Розыгрыши штрафных и свободных ударов

1. Атакующая команда выполняет штрафной удар. Обороняющиеся устанавливают стенку из трех защитников. За мгновение перед выполнением удара игроки Б и В скрестными диагональными перемещениями уводят из стенки крайних защитников. Перед игроком А открывается возможность через созданные брешки нанести удар в правый или левый угол ворот.

2. Обороняющаяся команда перед выполнением штрафного удара выстраивает стенку из двух защитников. В стенку пристраивается один из атакующих (В). Игрок А делает разбег для выполнения удара. В тот же момент игрок Б устремляется в штрафную площадь, отвлекая на себя внимание обороняющихся, а игрок В неожиданно делает рывок в сторону, давая возможность партнеру А произвести удар в цель через образовавшуюся в стенке брешь. В тот же момент игрок Г перемещается, закрывая обзор вратарю защищающейся команды.

3. Нападающий А поражает ворота соперников со штрафного резаным ударом в тот момент, когда вратарь (Е) покидает ворота, чтобы занять место в стенке рядом с партнерами. Игрок А, отгадав намерение стража ворот, посылает мяч на противоходе над его головой.

4. Выполнение штрафного доверяется игроку, владеющему сильным и точным ударом. Игроки А, Б и В располагаются веером перед мячом, а четвертый занимает позицию около ворот соперников, выполняя функцию отвлечения. Каждый из атакующих последовательно выполняет свой маневр. Игрок А первый устремляется к мячу, демонстрируя намерение произвести сильный удар по воротам, но пробегает вперед в штрафную площадь и отвлекает на себя крайнего в стенке защитника. Такой же маневр на мгновение позже выполняет игрок Б, отвлекая на себя другого защитника, стоящего в стенке крайним слева. Не теряя ни секунды, за игроком Б устремляется партнер В, который и наносит удар в одну из образовавшихся брешей в стенке, поставленной обороняющимися.

5. Игроки А и Б располагаются у мяча, демонстрируя намерение разыграть его между собой. Обороняющиеся не предполагают, как будет разыграна комбинация. Начинается же комбинация рывком игрока А к мячу с резким изменением направления бега к границе штрафной площади. В тот же момент игроки В и Г, выполняя отвлекающий маневр, также делают рывки. Игрок В уходит вправо, уводя за собой опекуна, а игрок Г устремляется к стенке, заняв в ней место рядом с крайним защитником. Игрок Б отдает пас врывающемуся в штрафную площадь партнеру А.

6. Игроки А и Б встают у мяча, делая вид, что хотят разыграть его между собой. Однако игрок Б неожиданно выполняет пас низом на оторвавшегося от опекуна игрока Г. Игрок А в тот же момент делает забегание влево, устремившись навстречу игроку Г. Тот сбрасывает ему мяч, и игрок А выполняет удар в цель.

7. Штрафной, или свободный, удар разыгрывается атакующей командой на подступах к штрафной площади соперников. Игроки атакующей команды Б и В при выполнении штрафного прямо напротив ворот занимают позицию непосредственно перед стенкой. В момент, когда игрок А разбегаются для выполнения удара, они выполняют скрестные перемещения по диагонали, запутывая этим маневром обороняющихся. Имитируя сильный удар по воротам, игрок А направляет мяч низом открывшемуся на свободную позицию игроку В.

8. Игрок А готовится к выполнению штрафного, или свободного, удара. Его партнеры Б, В, Г начинают одновременно маневрировать. Игрок Б устремляется к границе штрафной площади, заняв в ней место рядом с защитником. Игрок Г делает рывок в сторону защитника, как бы блокируя его движение в сторону стенки, а игрок В устремляется в штрафную площадь, куда игрок А и направляет мяч для удара по воротам.

Розыгрыши угловых ударов

1. Игрок Г, отвлекая на себя защитников, устремляется к угловому сектору якобы для получения передачи. Однако игрок А подает сильно низом на устремившегося к нему партнера В, который направляет мяч ударом левой ногой в ворота. Когда угловой подается с углового сектора на правом фланге, удар по воротам выполняется правой ногой.

2. Перед подачей углового игроки В и Г, выполняя отвлекающий маневр, устремляются в штрафную площадь соперников. Обороняющиеся реагируют на их активные действия. С некоторой паузой игрок Б, продемонстрировав ложный финт, уходит влево, в свободную зону штрафной площади, куда исполнитель углового (А) направляет ему передачу верхом. Игрок Б с лёта наносит удар в цель.

3. Перед подачей углового игрок Б выполняет ложный маневр в центр штрафной площади, успеваешь изменить направление бега, получить пас от игрока А и вернуть мяч в одно касание. В момент перепасовки игрок В совершает забегание на левый фланг, получает пас от игрока А и наносит удар в дальний угол ворот. *Вариант:* игрок В, вместо удара по воротам, выполняет передачу на открывшегося в центр штрафной площади партнера Г.

4. Игроки Б и В занимают позиции в штрафной площади соперников. Игрок А выполняет передачу на переместившегося по флангу партнера Г. Тот в одно касание выполняет по диагонали прострел левой ногой на игрока Б, который может сам реализовать эту передачу или же, пропустив ее, предоставит такую возможность партнеру В.

5. Игрок Б, выполнив ложный маневр, устремился навстречу передаче, которую сильно низом направил на него с углового партнер А. Игрок Б умышленно пропускает мяч на устремившегося к воротам игрока В, обладающего сильным ударом. Получив мяч, тот с ходу посылает его в цель. *Вариант:* передача по диагонали под удар вратаря.

6. Атакующие Б, В и Г сосредотачиваются при розыгрыше углового на правом фланге. В момент, когда партнер А готов ввести мяч в игру, игроки Б и В совершают маневры, которые обороняющиеся не оставляют без внимания. Сделав краткую паузу, на ударную позицию выходит игрок Г, которому и направляет мяч вдоль боковой линии игрок А.

Введение мяча в игру из-за боковой линии

1. Игрок А вводит мяч в игру. За мгновение до этого его партнеры Б и В совершают скрестные перемещения по диагонали. Игрок А направляет мяч на свободное

место партнеру В, который без промедления направляет мяч на дальнюю стойку ворот откликнувшись на эту передачу и выполнившему неожиданной для своего опекуна рывок игроку Г.

2. Атакующие используют ситуацию, когда обороняющиеся не успели построить концентрированную оборону. Воспользовавшись благоприятным моментом, игрок А вводит мяч на обладающего сильным прицельным ударом партнера Б.

3. Игрок А, воспользовавшись отвлекающим маневром партнера В, на котором сосредоточили внимание обороняющиеся, выполняет поперечную передачу на левый фланг оказавшемуся свободным игроку Б. Тот без промедления посылает мяч открывшемуся у ворот игроку Г.

4. Игрок А вводит мяч в игру на игрока Б, ушедшего из-под опеки защитника. Тот без промедления посылает мяч на маневрирующего у границы штрафной площадки партнера В. В этот момент игроки Б и Г совершают скрестные ускорения в штрафную площадку соперников, создавая для партнера А хорошие возможности для развития атаки.

5. Игрок А приготовился ввести мяч из-за боковой линии, его партнеры В и Г совершают маневры в целях дезориентации соперников. Выдержав краткую паузу, игрок Б неожиданно открывается в центр. Ему и следует пас от игрока А.

6. Игрок Г совершает рывок от средней линии по диагонали назад, давая возможность игроку А ввести мяч в игру. Игрок А, выполнив передачу, отрывается вперед. Игрок Г немедленно направляет ему мяч на ход, а сам делает ускорение к воротам соперника по правому флангу, давая тем самым партнеру А дополнительную возможность для развития атаки.

Упражнения для отработки командных действий в атаке

Рассмотрим варианты действий в различных схемах расстановки игроков.

Когда соперники защищаются на 1/2 или на 3/4 игровой площадки может применяться данная схема. Используя постоянные перемещения, атакующие имеют возможность меняться местами без нарушения принятой расстановки игроков.

1. Игрок А отдает пас партнеру Б и освобождает свою зону. Приняв мяч, игрок Б продвигается к центру. В этот момент его партнеры начинают маневрировать. Игрок В, перемещаясь по диагонали, занимает позицию центрального. Игрок А смещается на позицию партнера В, а игрок Г показывает своим движением, что желает занять первоначальную позицию игрока Б. В образовавшийся свободный коридор игрок Б посылает мяч центральному В. В тот же момент игрок Г неожиданно для своего визави меняет направление движения, устремляясь в противоположную сторону к воротам соперников, а игрок А совершает ускорение по левому флангу. Таким образом, партнеры Г и А предлагают себя для взаимодействия с центральным В.

2. Атакующая команда стремится использовать вариант 3+1. Расположившийся на левом фланге атаки игрок А демонстрирует ложный рывок, увлекая за собой своего опекуна, и тем самым освобождает центр. Неожиданно изменив направление движения, он смещается в освободившуюся зону, получает короткую возможность доставить мяч центральному В. Одновременно игрок Б поддерживает атаку, устремляется к воротам соперников справа от центрального, а игрок Г прикрывает зону своей защиты.

3. Игрок А выполняет передачу на правый фланг партнеру Б, а сам, совершив ложный маневр, устремляется на правый фланг. Игрок Б без промедления посылает мяч на левый фланг игроку Г, а сам делает рывок вперед, через центр. В свою очередь игрок Г посылает мяч центральному В, который маневрирует впереди, а сам переходит в центр для подстраховки партнеров.

4. Атакующая команда использует схему 3+1 с освобождением центровой зоны перед воротами соперников для действий своего партнера, получившего мяч. Предварительно игроки Б и В на коротке перепасовывают друг другу мяч. Получив обратный пас от партнера, игрок В демонстрирует соперникам намерение продолжить это опасное для них занятие и усыпляет их бдительность. Сам же, неожиданно оставив мяч выполнявшему забегание на левый фланг партнеру А, устремляется в штрафную площадь соперников, уводя за собой защитника. Игрок А получает возможность или сразу нанести удар по воротам, или сделать это после некоторого продвижения по свободному коридору вперед, пользуясь поддержкой центрального Г, переместившегося на фланг с последовавшим за ним опекуном. На игрока Б возлагается прикрытие зоны своей обороны.

Для активных действий в атаке и одновременно исключая риск в обороне, применяется схема по которой для помощи центральному подключаются два крайних игрока, которые должны быть готовы при потере мяча без промедления возвратиться назад.

5. Игрок А, занявший позицию на левом фланге и прессируемый защитником, отдает мяч партнеру Б. В этот момент правый крайний игрок В совершает ускорение по диагонали к штрафной площади соперников, а центральный Г, сделав ложный маневр, уходит на правый фланг. Защитник Е, среагировав на маневры игроков В и Г, стремится закрыть зону перед своими воротами. Игрок Б без промедления направляет по диагонали передачу оказавшемуся без опеки центральному игроку Г. Игрок А совершает ускорение по левому флангу, поддерживая атаку своей команды. Игрок Б остается позади в качестве защитника.

6. Игрок А ведет мяч по диагонали в направлении сближающегося с ним партнера Б и оставляет ему мяч. Тот немедленно выполняет передачу находящемуся на левом фланге игроку В. В этот момент игрок А устремляется на позицию центрального Г, а последний смещается на левый фланг. Таким образом, игрок В, получив передачу, имеет несколько вариантов для продолжения атаки. Игрок Б, выполнив передачу, занимает позицию партнера А.

Для рациональной организации командных действий, в условиях, когда соперники применяют прессинг, наиболее эффективна схема в линию, при которой атакующие располагаются как бы уступами. Вытянув защитников на себя, атакующие могут резким рывком оставить их у себя за спиной. Растягивая соперников по фронту, атакующие затрудняют им подстраховку друг друга, а когда у соперников это все же получается, у атакующих тут же высвобождается свободный игрок. В целом, используя данную схему, атакующим значительно легче создавать бреши в обороне противоположной команды. Естественно, чтобы эффективно ее использовать, необходимо уверенное владение мячом и согласованные действия между всеми исполнителями.

7. Игрок А выполняет передачу на правый фланг партнеру Б, а сам, выполнив обманный маневр, устремляется за мячом, посланным игроком Б в свободную зону. В этот момент игрок В маневрирует в зоне своей защиты, а игрок Б устремляется вперед для оказания помощи партнеру А. Одновременно игрок Г выходит на ударную позицию, замыкая передачу, направленную игроком А на дальнюю стойку ворот.

8. Игрок А, пытаясь освободиться от опеки своего визави, передает мяч по диагонали партнеру Б, расположившемуся на фланге. Сам же через центр устремляется в свободную зону перед штрафной площадью соперников. Получив мяч, игрок Б может быстро направить его партнеру А или, если его соперники прикрывают, играет с игроком Г. Игрок В занимает позицию страхующего.

9. Атакующие используют перемещение «туда-сюда», чтобы получить пас и сыграть с партнером «в стенку». Применяя этот прием, игроки должны стремиться двигаться навстречу партнеру с мячом. Игрок А направляет мяч партнеру Б, расположившемуся на правом фланге, а сам выполняет длинный рывок в направлении штрафной площади соперников, уводя за собой своего визави. Изменив в последний момент направление своего рывка, игрок А предлагает себя для получения мяча от игрока Б, который играет с ним в «стенку». Последний, получив мяч и оставив позади опекуна, получает выгодную позицию. Он имеет возможность продвинуться к воротам и пробить по цели или же выполнить передачу на дальнюю стойку ворот, которую должен замкнуть игрок Г. Игрок В занимает позицию страхующего.

10. Атакующие стремятся воспользоваться тем, что соперники сильно прижались к своим воротам, открыв первым плацдарм для выполнения прицельного удара по воротам. Игрок А направляет мяч открывшемуся на фланг игроку передней линии Г, а сам, совершив ложный маневр, обходит своего опекуна и, получив ответную передачу от партнера Г, наносит удар по воротам. Игрок Б занимает позицию последнего защитника.

5.3.2. Упражнения для отработки оборонительных действий

Индивидуальные действия в обороне

Опека соперника, владеющего мячом

Обязательным условием успешного индивидуального действия при игре в обороне является постоянное давление на соперника, который владеет мячом. Обучение индивидуальным тактическим действиям следует проводить во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам. Такие индивидуальные действия основаны на тактике подвижной обороны, предполагающей, что опекающий игрок должен постоянно держать соперника под контролем, вступая в единоборство, когда тот принимает мяч или контролирует его.

1. Упражнение в парах. На расстоянии 10–12 м устанавливается по стойке. Партнеры занимают позиции около одной из стоек (друг против друга в 1,5 м). Один из них ведет мяч к противоположной стойке зигзагообразно, партнер, отступая спиной вперед, старается сохранять постоянную дистанцию, все время находясь между атакующим игроком и стойкой. Пройдя данную дистанцию, партнеры меняются ролями, начиная движение в другую сторону, и т.д.

2. Упражнение в парах проводится в квадрате 10 × 10 м. Один из партнеров старается с помощью ведения и финтов как можно дольше владеть мячом. Другой игрок пытается отобрать мяч. Если игрок с мячом выйдет за границу квадрата, он меняется ролью с партнером. Тот, кто пытается овладеть мячом, должен стараться оказаться в такой позиции, чтобы подойти к партнеру со стороны, где находится мяч. *Вариант:* с двумя малыми воротами.

3. Игроки с мячами стоят на средней линии поля в колонне по одному. Игрок без мяча, занимая позицию на 16-метровой отметке, выполняет роль защитника. Партнеры поочередно ведут мяч к воротам и стремятся обыграть его, который за счет выбора позиции мешает их действиям. Периодически игроки меняются ролью с обороняющимся.

4. Упражнение в тройках проводится в квадрате 15 × 15 м. Двое игроков передают мяч друг другу. Третий, атакуя соперника с мячом и одновременно перекрывая

открывающегося для передачи другого игрока, пытается коснуться мяча или овладеть им. Для этого он должен пытаться сохранять контроль как за обоими соперниками, так и за мячом.

5. Упражнение в тройках. Посередине ворот из набивных мячей сооружаются малые ворота шириной 2 м. Двое игроков встают за средней линией поля, третий занимает позицию защитника между воротами и средней линией. Игроки начинают движение к воротам, а обороняющийся игрок пытается помешать продвижению вперед передающих друг другу мяч партнеров и отобрать у них мяч, для чего он должен постоянно выдерживать такую позицию, чтобы игрок, владеющий мячом, не смог выполнить передачу в сторону открывшегося партнера. Удары по воротам разрешаются непосредственно после получения передачи от партнера. Периодически игроки меняются ролью с обороняющимся.

6. Упражнение в четверках проводится в квадрате 20×20 м. Два игрока владеют мячом, стараясь продержат его у себя как можно дольше. Водящие же держат конкретного соперника. При этом тот, кто опекает игрока без мяча, стремится не дать ему выйти на свободное место для получения мяча. Когда водящие овладевают мячом, они меняются ролями с соперниками. *Вариант:* с двумя малыми воротами; с введением пятого «нейтрального» игрока.

7. Игроки в колонне по одному на 30-метровой отметке. Подающий игрок, имея несколько мячей, занимает позицию на фланге. Защитник располагается в середине штрафной площади. Подающий игрок выполняет передачу так, чтобы головной игрок в колонне, сделав движение вперед, обработал мяч и затем пробил по воротам. Защитник должен своевременно выдвинуться вперед и занять такую позицию, чтобы атакующий не смог нанести удар по воротам. Затем передача следует второму игроку и т.д. Периодически игроки меняются ролями с подающим и обороняющимся игроками. В ходе упражнения передачи выполняются то с одного, то с другого фланга.

Групповые действия в обороне

Групповые действия в обороне направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора соперников, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча, а также взаимодействий в игре в меньшинстве.

Разбор игроков. При ведении групповых действий в обороне игроками используется разбор соперника, с препятствием возможности прохождения за спину обороняющимся и занятием выгодной позиции перед воротами. Для этого необходимо взять определенного игрока под контроль и одновременно держать в поле зрения мяч и игроков атакующей команды.

Подстраховка. В футболе каждому игроку приходится многократно выполнять роль страхующего футболиста. Поэтому рекомендуется эти приемы отрабатывать всей командой, в том числе и разучивать обязанности страхующего игрока, при этом первостепенное внимание обращать на расположение страхующего на нужном расстоянии и под соответствующим углом к партнеру, ведущему единоборство с атакующим соперником.

Переключение. Представляет обмен опекаемыми игроками, используемый с случае невозможности удержания своего подопечного, а также при осуществлении игроками нападающей команды «скрещивания».

Групповой отбор. Применяется при скрестных перемещениях, при введении мяча в игру, при защитных действиях по зонному принципу, требует от игроков согласованности, маневренности и хорошей техники отбора.

Действий в игре в меньшинстве. Встречается в случае удаления игрока с площадки, когда приходится играть в меньшинстве. При этом рациональным расположением обороняющихся является «движущийся треугольник».

1. Двое нападающих, передавая друг другу мяч, продвигаются от середины поля к воротам. Их задача – забить мяч в ворота, защищаемые вратарем. Защитник, заняв позицию примерно на 16-метровой отметке, стремится воспрепятствовать их проходу к воротам. Позади защитника располагается его партнер, выполняющий роль страхующего. Он вступает в борьбу тогда, когда атакующие пройдут защитника. Вратарь играет только на линии ворот. Игра проводится без ограничения касаний, в три, два или одно касание.

2. Игра проводится на ограниченной площадке в двое малых ворот. Трое играют против троих. Команда, потерявшая мяч, без промедления должна разобрать атакующих, препятствуя этим взаимодействию между ними. *Вариант:* один из защитников должен занять позицию позади партнеров для выполнения роли страхующего.

3. Трое нападающих играют против троих защитников на ограниченной площадке в одни ворота. В случае проигрыша единоборства одним из игроков обороняющейся команды, на соперника с мячом тут же переключается один из его партнеров, а проигравший единоборство - на опеку освободившегося соперника.

4. То же, но каждый обороняющийся обязан играть только в конкретной зоне. Таким образом, каждый защитник опекает соперника, находящегося в его зоне. Когда нападающий покидает эту зону, обороняющийся переключается на того соперника, который вошел на данную территорию.

5. Игра проводится в квадрате 20×20 м. Трое нападающих играют против двоих защитников. Первые стараются как можно дольше за счет передач продержаться у себя мяч, вторые отобрать мяч у соперников. Защитник, атакуя соперника с мячом, стремится одновременно прикрыть еще одного соперника. Его партнер старается плотно опекать третьего нападающего, а также визуально подстраховывать вступившего в единоборство партнера. Упражнение может выполняться без ограничения числа касаний мяча, в три, два, или одно касание.

6. Упражнение три на четыре. Три защитника, расположившихся треугольником, один впереди и два сзади, выполняют защиту ворот, мешая атакующей команде завершить свои действия.

Командные действия в обороне

Команда, располагающая возможностью участвовать в обороне всем составом, организывает командные действия с помощью персональной, зонной и комбинированной систем игры. Каждая из них включает три формы защитных действий – концентрированная, рассредоточенная оборона и прессинг. Они отличаются размером площадки, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим.

Персональная система обороны

При данной системе обороны применяется опека каждым игроком обороняющейся команды определенных игроков противоположной, что дает возможность оказывать постоянное давление на атакующих.

Концентрированная персональная оборона применяется против выдвинутого вперед центрального нападающего, практикующего индивидуальное обыгрывание

защитников, соперников хорошо комбинирующих вблизи штрафной площади противоположной команды, но практически редко атакующих с дальних позиций.

1. Игрок А оказывает активное сопротивление центральному атакующей команды (Ц), который постоянно перемещается в штрафной площади, стремясь получить пас от партнеров. Другие игроки защищающейся команды опекают конкретных соперников, оказавшихся вблизи ворот, и готовы подстраховать своего партнера А, опекающего самого опасного форварда соперников. Атакующие игроки стремятся за счет индивидуальных действий или комбинационной игры обыграть защитников и пробить по воротам с близкой или средней дистанции.

Распределенная персональная оборона используется против команд, имеющих в своем составе игроков, обладающих поставленными ударами с дальних и средних дистанций. В целях исключения возможности нанесения соперниками таких ударов, а также противодействия развитию комбинационных атак соперников обороняющиеся оказывают активные сопротивления атакующим на 3/4 или 1/2 площади игрового поля.

Персональный прессинг применяется, когда необходимо отобрать мяч у соперников сразу после потери, сдержать бурное развитие их атаки. Эта форма обороны может применяться как на 1/2 или 3/4 территории, так и по всей игровой площадке. При потере мяча все игроки немедленно приступают к опеке соперников, оказывая их атакующим действиям активное сопротивление, стремясь держать ближайших соперников, стараясь играть с ними вплотную, затрудняя им открывание на свободные места. Особое внимание уделяется опеке нападающего, владеющего мячом, при которой, защитник должен стремиться постоянно занимать такую позицию, чтобы прикрывать направление к своим воротам и при этом находиться от своего подопечного не далее 1–1,5 м. В такой позиции опекающий может или остановить продвижение соперника к воротам, или направить его в сторону ближайшего партнера, создавая условия для группового отбора мяча. Если игроку удастся остановить атакующего соперника, он должен агрессивно его атаковать, стремясь овладеть мячом. При этом игроки, опекающие соперников без мяча и находящиеся вблизи нападающего с мячом, должны также активно подключаться на последнего, а в случае необходимости – на освободившегося от опеки соперника.

Данная форма обороны часто используется в момент введения соперником мяча из-за боковой линии или при введении мяча вратарем в игру. Таким образом, персональный прессинг затрудняет атакующим соперникам ориентирование, навязывает им иной характер игры, создает благоприятные предпосылки для организации быстрого прорыва к воротам соперников.

Зонная система обороны

При данной системе площадь своей половины площадки условно разделяется на зоны, каждую из которых контролируют конкретные игроки, противодействующие любому сопернику, оказавшемуся на данной территории, причем сосредотачивая основное внимание на мяче, а не на игроке.

Концентрированная зонная оборона применяется для противодействия нанесению соперниками атакующих ударов по воротам с близких и средних дистанций, выключения центрального, действующего в непосредственной близости от ворот, из игры и затруднения атакующим комбинационной игры. Сразу же после потери мяча на чужой или своей половине площадки или же вблизи от средней линии игроки должны концентрироваться на заранее обусловленном участке своей половины поля, активно

действуя против соперников в конкретных зонах. Применяя эту форму обороны, защищающиеся, как правило, располагаются на 1/4 или чуть большей площади игрового поля.

1. Игроки располагаются на своей половине поля, обозначая противодействие позиционной атаке соперников. Однако, как только мяч переводится на фланг, обороняющиеся создают на этом участке численное преимущество (2 × 1), перекрывая атакующему игроку все возможности для передачи мяча партнерам.

2. Команда, принимает на своей половине игрового поля расстановку, где у каждого игрока своя функция. Игрок А контролирует действия нападающего Ж, заставляя его освободиться от мяча и отдать пас поперек игрового поля на фланг партнеру Д. Однако последнего контролирует защитник Б. Игрок А без промедления перемещается по фронту на этот фланг, сблизившись с партнером Б. Таким образом он не позволяет нападающему Д направить мяч центральному Ц. В этой ситуации защитник Г «опускается» в сторону соперника Ц для оказания помощи страхующему В на случай, если все же нападающий Д сумеет направить ему передачу. Однако если ему это не удастся, и нападающий Д переправляет мяч поперек игрового поля партнеру Е, на которого моментально надвигается в целях оказания давления защитник Г. Игрок А немедленно смещается на этот фланг, сокращая своим маневром пространство для выполнения паса центральному сопернику. В этот же момент фланговый защитник Б совершает перемещение, аналогичное тому, которое выполнял его партнер Г.

Действуя таким образом, обороняющиеся создают подвижный труднопроходимый бастион для атакующих. Важно, чтобы в процессе оборонительных действий игроки А, Б и Г не «опускались» слишком низко, т.е. не приближались вплотную к своей штрафной площади, так как в этом случае у атакующей команды появится хорошая возможность для обстрела ворот со средней дистанции.

В целом данный вариант обороны может быть эффективным только при условии высокой самоотдачи защитников, согласованности действий каждого из них и, конечно, готовности в любой момент прийти на выручку партнеру, попавшему в затруднительную ситуацию.

Распредоточенная зонная оборона применяется в том случае, когда, завершив атаку или потеряв мяч на чужой половине поля, обороняющиеся отступают с продвигающимися вперед соперниками, одновременно противодействуя их перемещениям, затрудняя организацию быстрого прорыва, не давая возможности соперникам выполнить острую передачу партнерам, приводящую к быстрому прорыву, увеличивая время пребывания соперников подальше от своих ворот так, чтобы все игроки обороняющейся команды сумели возвратиться на свою половину поля и успели принять активное участие в защитных действиях своей команды.

Зонный прессинг применяется для организации активной защиты в конкретных зонах на половине площадки противоположной команды, причем один из обороняющихся атакует соперника, владеющего мячом, трое партнеров в своих зонах оказывают давление на других соперников.

Комбинированная система обороны

Данная форма защитных действий предполагает одновременное использование и персональной и зонной систем обороны. Наиболее часто используется персональная опека одним или двумя игроками сильнейших игроков противоположной команды и противодействие остальных в своих зонах, при этом в зависимости от обстановки происходит быстрое переключение с «персоналки» на игру в зоне и наоборот.

1. Двое обороняющихся плотно опекают двоих соперников, а двое из партнеров играют каждый в своей зоне, обеспечивая подстраховку первых и контроль за перемещениями остальных игроков атакующей команды.

2. Обороняющиеся при игре в средней зоне предоставили атакующим свободу действий, отдавая им игровое пространство, но как только атакующие делают попытку приблизиться к штрафной площади, защищающиеся переключаются с зонной обороны на плотную опеку нападающих.

5.3.3. Тактика игры вратаря

Игра на выходах

1. Упражнение в парах. Один из них с 20–25 м по крутой траектории посылает мяч на ворота так, чтобы он опускался в районе 5–11-метровой отметки. Его партнер, заняв место в воротах, при приближении мяча выходит вперед и в зависимости от того, куда опускается мяч, отбивает его кулаками или головой. Сначала упражнение выполняется без сопротивления соперников, затем вводится соперник, действующий пассивно, и, наконец, переходят к активной борьбе с вратарем за мяч. Периодически вратари меняются ролями.

2. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию в воротах. Партнер с мячами располагается за пределами штрафной площади под углом к ним. В 5 м от ворот устанавливаются два набивных мяча, обозначающих дополнительные ворота. Партнер бьет по воротам, направляя мячи на разной высоте. Вратарь ловит или отбивает удары. Неожиданно партнер посылает мяч низом в дополнительные ворота. Задача вратаря – выйти из ворот и овладеть мячом.

3. Упражнение в парах. Вратарь занимает позицию в воротах. Напротив, в 15–16 м с мячами располагается его партнер. На лицевой линии в 2-х м от штанг устанавливаются набивные мячи. Партнер чередует удары по воротам с неожиданными подачами мяча в сторону набивных мячей по навесной траектории. Задача вратаря – выполнять ловлю мячей, направленных в ворота, а также, выбегая из ворот, ловить или отбивать мячи, летящие в сторону мячей. *Вариант:* двое игроков располагаются в штрафной площади около стоек ворот.

4. Упражнение в тройках. Двое игроков, расположившись с мячами справа и слева от ворот, поочередно наносят удары по воротам с расстояния 11–16 м. В соответствии с этим вратарь должен перемещаться в сторону того игрока, очередь которого наносить удар в цель. *Вариант:* на флангах устанавливается по 4–5 мячей.

5. Игроки с мячами занимают позицию в 30–40 м от линии ворот, поочередно осуществляя ведение к воротам, которые защищает вратарь, стараются переиграть в штрафной площади вратаря и забить мяч в ворота. Вратарь, уловив необходимый момент, выходит из ворот и преграждает путь мячу. *Вариант:* ворота атакуют двое игроков, передавая мяч друг другу.

6. Вратарь занимает позицию в воротах. Пасующий игрок располагается с мячами в 25 м напротив. Трое игроков (двое нападающих и защитник) занимают место в суживающемся к воротам коридоре. Пасующий игрок выполняет передачи мяча нападающим, которые стараются переиграть защитника и забить гол. Вратарь должен выполнять ловлю мячей, посылаемых нападающими в ворота, а также перехватывать мячи на выходе, ликвидируя прорыв нападающих.

7. Вратарь занимает позицию в воротах. Игрок с мячами располагается на фланге. В штрафной площади обозначается круг диаметром 1,5 м. Рядом с вратарем располагается другой игрок. Первый направляет мячи ударом ногой по навесной траек-

тории в круг или на игрока, который стремится головой направить мяч в ворота. Вратарь ловит мячи, летящие в круг, и отбивает мячи, летящие на игрока Б.

Ввод мяча в игру

1. Вратарь, овладев мячом, в ходе игрового эпизода начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой, воспользовавшись скоростными маневрами своих крайних нападающих. Точная и своевременная передача вратаря одному из них создает реальную возможность для начала атаки.

2. Вратарь, перехватив после прострельной передачи соперников мяч, посылает его партнеру, выполняющему функцию центрального нападающего, который смещается к центру поля, освобождаясь от опеки соперника. В этой ситуации команда получает хорошую возможность для сохранения мяча или развития позиционной атаки.

3. Вратарь, видя, что все игроки противоположной команды при атаке сконцентрированы на чужой половине поля, мгновенно забрасывает мяч за спину последнему игроку соперников. В эту зону устремляется партнер, предварительно совершивший ложный маневр для отвлечения соперника.

4. Вратарь, овладев мячом, видит, что игроки В и Б, опекаемые соперниками, синхронно совершив ложный маневр, сведя вместе держащих их игроков в центре игрового поля, совершают рывки на свободное место на фланги. Вратарь имеет возможность направить мяч одному из этих партнеров.

Установка вратарем «стенки».

1. Штрафной удар прямо против ворот, у границы штрафной площади. «Стенка» строится из двух-пяти защитников. Другие обороняющиеся контролируют действия атакующих, которым может последовать передача от бьющего игрока.

2. Штрафной удар с фланга. Обороняющиеся строят «стенку» уступом из двоих защитников один стоит впереди и второй стоит несколько позади-сбоку. Вратарь занимает позицию у дальней стойки, где ему удобно контролировать ситуацию. Такое расположение обороняющихся заставляет бьющего игрока сменить тактику и, вместо удара по воротам, отдать пас под удар партнеру. Однако защитники начеку. Они сразу же оказывают давление на бьющего игрока.

3. Штрафной удар по воротам с 17–20 м. Обороняющиеся выстроили рассредоточенную «стенку» из двух-трех защитников. Другие контролируют действия свободных соперников. Вратарь, имея перед собой хороший обзор, готовится отразить удар. Данный способ установки «стенки» применяется, когда бьющий соперник обладает недостаточно сильным ударом по воротам.

Дополнительные упражнения по тактической подготовке

1. Упражнение в парах. Совершенствование выхода на свободное место и передач мяча в одно касание. Игрок, выполнив поперечную передачу партнеру, устремляется по диагонали в свободную зону, куда его партнер направляет передачу. То же выполняет и другой игрок и т.д. *Вариант:* тоже, в тройках.

2. Упражнение в тройках отрабатываются на стандартной игровой площадке. На центральной линии поля на той и другой половине игроки строятся в три колонны. В колонне А все игроки имеют по мячу. По сигналу головной игрок в колонне А передает мяч низом на ход головному игроку колонны В, а сам устремляется вперед. Одновременно головной игрок колонны Б делает рывок, чтобы, сблизившись с получившим пас головным игроком В, принять от него мяч и вернуть ему короткую передачу на ход. Последний через все поле направляет мяч низом продвинувшемуся вперед го-

ловному игроку колонны А. К нему быстро перемещается игрок из колонны Б и т.д. Как только эта тройка завершит упражнение, в действия вступают игроки, стоящие в колоннах на противоположной стороне поля. Передачи выполняются в одно или в два касания.

3. Упражнение в четверках. Расстояние между игроками 15–18 м. Игроки А и Б после каждой передачи меняются местами. Одновременно их партнеры В и Г выполняют передачи по диагонали. Периодически занимающиеся меняются ролями.

4. Упражнение в четверках. Игроки А, Б и В выполняют друг другу передачи в одно касание. Игрок Г в момент передачи устремляется к адресату и стремится выбить мяч в момент приема, а затем быстро возвращается назад. Функции игрока Г периодически выполняют все занимающиеся.

5. Упражнение в трех колоннах, расположенных в виде треугольника. Выполняются передачи мяча в одно касание внутренней стороной стопы. Игрок, выполнивший передачу, перебегает в конец той колонны, куда им был направлен мяч. Вариант: упражнение выполняется игроками в два касания (прием мяча под подошву и удар внутренней стороной стопы).

6. Игроки, расположившись по кругу, выполняют передачи друг другу в одно касание. В кругу находятся двое водящих, стремящихся прервать передачу. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся число игроков, выполняющих передачи, может быть уменьшено.

7. Игра 5×5 (6×6) на одной половине поля в одни ворота, отрабатывая персональную опеку конкретного соперника. Мячи забиваются только из-за штрафной площади.

8. Игроки отрабатывают удары по воротам с флангов. Разделившись на две группы, они размещаются на средней линии поля. По сигналу головной игрок группы А осуществляет обводку препятствий и в конце выполняет удар левой ногой по воротам, а сам устремляется в колонну Б. Теперь упражнение выполняет головной игрок команды Б и т.д.

9. Игроки делятся на две группы, которые занимают позиции напротив друг друга. Каждый игрок имеет мяч. По сигналу головные игроки обеих команд начинают ведение мяча. Обведя последнюю стойку, они выполняют удар по воротам, которые защищает вратарь противоположной команды, а сами возвращаются назад и т.д. Каждый игрок должен выполнить по 3 удара. Побеждает команда, забившая большее число мячей.

10. Игроки делятся на две равные по составу команды. Игра проводится в трое ворот. Игроки могут действовать только на одной половине поля. Забивать мяч в средние ворота можно лишь после получения передачи от партнеров с другой половины поля.

Тренировка тактики в двусторонней игре

В тренировке тактики двусторонней игры следует отойти от способа тренировки сразу двадцати двух игроков. Такая тренировка мало способствует тактическому совершенствованию команды, ибо руководитель не сумеет одновременно уделить внимание всем игрокам, поправлять сразу все их ошибки, давать вводные задания и отмечать все неправильности, происходящие в разных концах поля. Такая игра перестает быть двусторонней игрой и превращается в утомительную, скучную тренировку.

Исходя из этих соображений, применяют такую форму тренировки: руководитель игры не судит, а поручает это другому опытному футболисту, сам же, пользуясь

свистком другого тона, останавливает игру, когда это нужно для разбора и пояснений. В день занятий целесообразно тренировать только одну команду, и все внимание должно быть отдано ей.

Тренирующаяся команда получает общее задание: например, по тренировке на защиту, тренировке на переход от защиты к нападению и т. п.

Во время тренировки руководителю следует сосредоточить внимание на 2–3 игроках одного звена, перед которыми ставится специальное задание. Руководитель, расположившись в районе действия звена, получившего такое задание, помогает ему своими указаниями. Противник не должен знать, в чем заключается задание. По ходу игры нужно замечать неправильные тактические решения и у других игроков и звеньев с тем, чтобы при дальнейшей их тренировке исправить недостатки.

При ошибках, являющихся типичными для всех игроков, игра прерывается и руководитель дает соответствующие указания. Иногда игру останавливают для того, чтобы повторить особо удачную комбинацию.

После 30–40 минут работы с одним звеном руководитель переходит к другому. В первую очередь избираются для тренировки игроки того звена, которое менее сыграно между собой.

Иногда таким звеном может быть целиком какая-либо линия или часть ее в команде. На пример, поставлена задача выработать у полусредних свойство неотступно следовать за своим центром нападения и краями, а в случае необходимости быстро перемещаться ближе к своим воротам.

Тренировка в таком случае сводится к следующему: после объяснения задачи руководитель располагается около полусредних и, как только центр и крайние нападающие с мячом уходят вперед, посылает вперед и полусредних, командует ими, указывая, где им действовать. Но как только мяч переходит на свою половину поля, руководитель заставляет их бежать к своим воротам, сковывать полузащитников, подерживающих атаку и др.

Часто встречается ошибка полузащитника, заключающаяся в том, что, передав мяч своему нападающему, он не продвигается вперед или не возвращается к защите. Постоянное напоминание исправляет этот недостаток.

Если впоследствии иногда и наблюдается эта ошибка, то скорее из-за недостатка сил у игрока, чем из-за непонимания им тактической необходимости.

Для выработки упорства и воли к победе, напора, выносливости и маневренности полезно уменьшить тренирующуюся команду, поставив в нее 8–9 игроков и заставляя их играть против 11. Иногда, когда позволяет достаточное количество игроков, можно против 11 основных тренирующихся ставить 12–13 человек, причем к сильным, выделяющимся игрокам основной команды прикрепляются специальные игроки, ни на шаг не отступающие от них.

Игроки при такой игре неравночисленных команд должны сосредоточивать свое внимание на точных передачах, на искусном маневрировании, чтобы возместить численное превосходство противника.

Самым ценным в такой тренировке является изучение быстрого перехода от защиты к нападению и бережливое отношение к каждому мячу.

Основные положения в тренировочной работе по тактике

1. Индивидуальная, групповая (звеньевая) тренировка основ тактических комбинаций с последующим их применением в двусторонних играх, выработка недостающих качеств и ликвидация ошибок у игроков являются главной задачей в процессе тренировки тактики.

2. Тактическое понимание и совершенствование вырабатываются в индивидуальной, групповой и последующих двусторонних тренировках значительно скорее, нежели непосредственно в самой игре.

3. Изолированные от игры тактические комбинации, применяемые в тренировке, дают основные варианты, которые игрок применяет в соревнованиях. Это обогащает возможности игрока, звена и команды в целом.

4. Тактическое маневрирование – одно из главных условий победы, а воспитание маневренности достигается только настойчивой и упорной работой.

5. Каких бы технических и тактических высот ни достигли игроки и команда, основные тактические приемы следует тренировать сначала изолированно от игры, а потом применять их в соревнованиях.

Раздел 6

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Систематические занятия футболом, организованные с учетом научно-методических основ спортивной тренировки, состояния здоровья, возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся, способствуют повышению уровня физической подготовленности, работоспособности и спортивного мастерства студенческой молодежи. Для качественного проведения процесса подготовки студентов применяется **педагогический контроль**, охватывающий все стороны спортивной подготовки, дающий возможность четкого управления учебно-тренировочным процессом, эффективного осуществления подготовки игроков к соревнованиям и решает следующие задачи:

- оценка эффективности используемых в тренировочных занятиях средств и методов тренировки;
- проверка эффективности планирования учебно-тренировочного процесса;
- подбор и использование наиболее информативных контрольных нормативов и тестов для определения различных сторон подготовленности занимающихся;
- отслеживание динамики развития спортивных результатов и прогнозирование возможных достижений занимающихся;
- осуществление отбора перспективных спортсменов в сборные команды различного уровня.

Педагогический контроль включает три вида:

- оперативный контроль, дающий экспресс-оценку состояния, в котором занимающиеся находятся в данный момент;
- текущий контроль, направленный на определение повседневных изменений в подготовке;
- поэтапный контроль, призванный оценивать состояние подготовленности студентов на конкретном этапе.

Педагогический контроль в высшем учебном заведении осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований, но и охватывает всю многогранную деятельность студентов, ведь качества и навыки, воспитанные в процессе занятий спортом, являются важным условием, способствующим успешной профессиональной деятельности студенческой молодежи в будущем.

В качестве контроля и оценки подготовленности футболистов используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется в качестве оперативного контроля, что дает возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом студенте. В ходе тренировочных занятий можно применять метод наблюдения для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы, двигательных действий, поступков и поведения.

Также наблюдения следует осуществлять в ходе соревнований, регистрируя в ходе игры выполнение футболистами таких приемов, как передачи мяча, отбор мяча и удары, занося их в специальные таблицы и подсчитывая по окончании игры.

Метод тестирования дает возможность оценивать уровень подготовленности футболистов, темпы роста их спортивного мастерства.

Тестирование футболистов следует проводить 2–3 раза в течение учебного года.

Содержание и методика контрольных испытаний

Общефизическая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 400 м (с). Для оценки скоростной выносливости (гликолитических источников энергообеспечения). Тестирование производится на беговой дорожке стадиона. Тестирование производится забегами по 2–4 человека. Результат фиксируется секундомером.

Челночный бег 30 м (3 × 10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 7 × 50 м (с). Для оценки скоростной дистанционной выносливости. На расстоянии 50 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 7 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок в высоту с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для измерения результата применяется приспособление В. М. Абалакова «Косой экран», который позволяет измерить высоту подъема общего центра тяжести испытуемого. Прыжок выполняется из исходного положения полуприсед со взмахом рук. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 1000 (2000, 3000) м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам

Тест Купера. Проводится бег на стадионе, в течение 12 мин.

Вариант: в течение 6 мин. по периметру спортивного зала, оббегая стойки.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

для вратарей (дополнительно)

Тройной прыжок с ноги на ногу (см) (Пятикратный прыжок с ноги на ногу (м)). Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на одну ногу. Затем, оттолкнувшись этой ногой, – второй прыжок с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок выполняется толчком маховой ноги с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы. Метание производится из положения сидя и стоя двумя руками из-за головы. В первом случае упражнение выполняется сидя у стены и вытянув ноги вперед. Из каждого положения испытуемый выполняет по 3 броска. Засчитываются лучшие результаты.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом головой. Испытуемый подбрасывает мяч над головой и выполняет удары по мячу серединой лба. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча 5 × 30 м (с). Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 35 сек) и упражнение повторяется.

Удар по мячу на дальность (м). Сумма ударов правой, левой ногой (специальная сила). Испытуемый с разбега выполняет поочередно три удара, по неподвижному мячу в сектор с метровой разметкой. Фиксируется расстояние полета мяча в метрах от линии, на которой стоит мяч до места первого касания земли. В расчетах используется результат, лучшей попытки.

Вбрасывание мяча руками на дальность двумя руками (м). Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол (аут), по коридору 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовленность

Удары по мячу на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по 5 ударов каждой ногой, любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка стоит в 10 м от штрафной площади, остальные три – через каждые 2 м) и не доходя до штрафной площади необходимо забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч в ворота не попал, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Для вратарей:

Удар по мячу на дальность любой ногой, по неподвижному мячу, с разбега, любым способом по коридору 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более 4-х шагов) любой ногой. Выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча одной рукой на дальность (разбег не более 4 шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

для вратарей (дополнительно)

Бросок мяча в цель. Испытуемый выполняет два упражнения. *Первое упражнение:* бросок одной рукой снизу («выкатывание»). На линии 10(6)-метровой отметки из стоек устанавливаются трое ворот слева, посередине и справа шириной 2 м. Вратарь с противоположной половины поля из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы посылает мяч низом в ворота. Выполняется 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). На линии 10(6)-метровой отметки из фишек обозначаются три квадрата слева, посередине и справа размером 3 × 3 м. Вратарь с противоположной половины поля из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы посылает мяч верхом в квадраты. Выполняется по 3 броска. Учитывается сумма точных попаданий. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Нормативные требования для студентов

№	Контрольное упражнение	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		низк	сред	выс	низк	сред	выс
Общефизическая подготовленность							
1	Бег 30 м, с	4,8	4,3	3,8	5,9	5,4	4,9
2	Бег 400 м, с						
3	Челночный бег 3 × 10 м, с	7,5	7,0	6,5	8,4	7,9	7,4
4	Челночный бег 7 × 50 м, с	63	61	59			
5	Прыжок в длину с места, см	210	240	270	170	190	210
6	Прыжок в высоту с места, см	56	60	64	45	50	55
7	Бег 1000, мин	4,20	3,45	3,10	5,30	5,00	4,30
8	Тест Купера, м – стадион	2100	2350	2600	1800	1950	2100
	– зал	1200	1350	1500	1100	1200	1300
<i>для вратарей (дополнительно)</i>							
9	Тройной прыжок в длину с места, см	640	720	800	600	640	680
10	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы: – сидя, м	9,0	9,5	10,0	7,0	7,5	8,0
	– стоя, м	16,8	17,4	18,0	13,8	14,4	15,0
Специальная подготовленность							
11	Жонглирование мячом (комплексное), кол-во	25	30	35	15	20	25
12	Бег 30 м с ведением мяча, с	5,4	4,9	4,4	6,3	5,8	5,3
13	Ведение мяча 5 × 30 м, с						
14	Удар по мячу на дальность, м	60	68	75			
15	Вбрасывание на дальность (аут)	10	15	20			
Техническая подготовленность							
16	Удар по мячу на точность	5	6	7	4	5	6
17	Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с	9,0	8,0	7,0	10,2	9,2	8,2
<i>для вратарей (дополнительно)</i>							
18	Удар по мячу на дальность, м	60	68	75			
19	Удар по мячу на дальность с рук, м	30	35	40			
20	Вбрасывание на дальность одной рукой	24	27	30	17	21	25
21	Бросок мяча в цель, кол-во: – первое упражнение	3	4	5	2	3	4
	– второе упражнение	5	6	7	4	5	6

Основные термины и понятия

Арбитр – судья.

Вратарь – последний игрок обороны, непосредственно защищающий ворота. Он может играть руками.

Ведение, или дриблинг – используется в футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. В тех случаях, когда соперники применяют плотную опеку всех игроков команды, с помощью дриблинга можно поддержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение.

Закрывание – действие футболиста, которое направлено на занятие выгодной позиции, с целью перекрыть возможности для принятия мяча противником.

Защитник – игрок, выполняющий оборонительные задачи.

Личная (персональная) защита – действия конкретного игрока против определенного соперника.

Остановка – различные способы приема мяча, используемые для погашения скорости летящего или катящегося мяча или взятия мяча под контроль. Во всех случаях прием мяча достигается уступающим (амортизирующим) движением той или иной части тела, расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью.

Отбор мяча – тактические прием противодействия противнику, с целью овладения мячом.

Открывание – выход футболиста на свободную позицию.

Подкат – техническое действие, предназначенное для отбора мяча у противника.

Подстраховка – это тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать соперника. Наличие страхующего играет важную роль при организации оборонительных действий.

Прессинг – предполагает противодействие всем атакующим соперникам независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. Сущность прессинга состоит в том, что с момента перехода мяча к противоположной команде каждый из обороняющихся сразу же переходит к плотной опеке конкретного соперника, не давая ему принять мяч или передать его одному из своих партнеров. С помощью прессинга команда активизирует свою игру, резко повышает ее темпы, принуждает соперников ошибаться.

Продолжительность игры – два равных тайма по 45 мин каждый. Перерыв между таймами не должен превышать 15 мин.

Свободный удар назначается в сторону той команды, игрок которой сыграл против соперника опасно; не владея мячом, препятствовал продвижению соперника без мяча.

Стенка – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками.

Тактическая комбинация – действие на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу.

Треугольник – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами.

Угловой удар – техническое действие, выполняемое ногами для ввода мяча в игру из угла игрового поля.

Удары по мячу ногами – основа техники футбола. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой.

Удар резаный – удар, после которого мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси.

Удар с лета – удар по мячу в момент нахождения мяча в воздухе.

Удар с полулета – удар по мячу в момент его отскока от земли.

11-метровый удар (пенальти) – назначается за нарушения совершаемые игроком в своей штрафной площади.

Финт – техническое действие, выполняемое игроком для получения игрового преимущества над противником (обманное движение), позволяет обыграть опекуна, выйти на ударную позицию или же сохранить мяч. Финты выполняются как туловищем, так и ногами. Они состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: первого – ложного движения и второго – истинного движения.

Фол (нарушения) – удар или попытка удара соперника ногой или рукой, подножка, агрессивная атака, всевозможные грубые толчки, задержки и т.д. За эти совершенные нарушения правил игры к игрокам могут применяться дисциплинарные санкции – выносятся предупреждение и предъявляется желтая карточка. Также могут быть следующие нарушения: некорректное поведение, несогласие с действиями арбитра, несоблюдение 9-метрового расстояния при выполнении соперником стандартных положений, нарушение правил замены, уход с поля без разрешения судьи.

Штрафной удар выполняется противоположной командой, если игрок совершит нарушения правил игры.

Библиографический список

1. Айрапетьянц, Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. Р. Айрапетьянц. – 1992.
2. Алексеев, В. М. Физиологические аспекты футбола [Текст] / В. М. Алексеев. – М., 1986.
3. Астранд, П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсменов [Текст] / П. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1.
4. Баскетбол: учебник для вузов физ. культуры [Текст] / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997.
5. Башкирова, М. М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом [Текст] / М. М. Башкирова, С. И. Гуськов. – М., ВНИИФК, 1994. – 40 с.
6. Беляев, А. В. Методика воспитания физических качеств волейболистов [Текст]: метод. разработки / А. В. Беляев. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 36 с.
7. Беляев, А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование [Текст]: метод. пособие / А. В. Беляев. – М., 1995. – 49 с.
8. Боген, М. М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1989.
9. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх [Текст] / М. С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
10. Вари, П. 1000 упражнений игры в баскетбол [Текст]: Пер. с фр. / Под ред. Л. Ю. Поплавского / П. Вари. – Киев, 1997.
11. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
12. Виленский, М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский [Текст] / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 2.
13. Кузнецов, В. С. Волейбол [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М., 2002. – С. 141–153.
14. Волейбол [Текст] // Поурочная учебная программа для ДЮСШ / под ред. Ю. Д. Железняк, К. А. Шевца, Н. В. Долинского. – М., 1982. – 82 с.
15. Волейбол [Текст] // Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
16. Волейбол [Текст]: учебник / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физическое образование и наука, 2000. – 360 с.
17. Волков, В. М. Спортивный отбор [Текст] / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75 с.
18. Вуден, Д. Современный баскетбол [Текст] / Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова / Д. Вуден. – М., 1987.
19. Герасимов, А. Ю. Формирование познавательной активности студентов на занятиях по физической культуре [Текст] / А. Ю. Герасимов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1(47). – С. 21–25.
20. Годик, М. А. Систематизация специальных упражнений футболистов

- [Текст]: методические разработки / М. А. Годик, В. Н. Колобов. – М., 1983.
21. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
 22. Голомазов, С. В. Футбол: тренировка точности юных спортсменов [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Чирва. – М., 1994.
 23. Голомазов, С. В. Футбол: тренировка специальной работоспособности или новое в физической подготовке футболистов [Текст] / С. В. Голомазов, И. Шинкаренко. – М., 1994.
 24. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастера [Текст] / А. Я. Гомельский. – М., 1997.
 25. Губа, В. П. Индивидуальные особенности юных спортсменов [Текст] / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. – Смоленск, 1997. – 220 с.
 26. Губа, В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте [Текст] / В. П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
 27. Егорчев, А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма [Текст] / А. О. Егорчев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53–56.
 28. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист [Текст]: учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 190 с.
 29. Железняк, Ю. Д. Спорт и спортивная подготовка. Методическая подготовка для студентов факультетов физической культуры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М., 1989. – 37 с.
 30. Железняк, Ю. Д. Волейбол [Текст]: учебник для ИФК / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 23 с.
 31. Зеленцов, А. М. Тактика и стратегия футбола [Текст] / А. М. Зеленцов, А. В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев. – К.: Здоров'я, 1989 г.
 32. Зеленцов, А. М. Уроки футбола [Текст] / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук. – К.: УСХА, 1996 г.
 33. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе [Текст] / А. П. Золотарев: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Краснодар, 1997.
 34. Каинова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / Э. Б. Кайнова. – М.: ИД «ФОРУМ»; ИНФРА-М, 2007. – 208 с.
 35. Качани, Л. Тренировка футболистов [Текст] // Спорт, словацкое физкультурное издательство / Л. Качани, Л. Горский. – Братислава, 1984.
 36. Кириллов, А. А. Пульсовые характеристики игровых и тренировочных нагрузок в футболе [Текст]: методические разработки для ВШТ / А. А. Кириллов. – М., 1985.
 37. Кириллов, А. А. Структура подготовительного периода футболистов высокой квалификации [Текст]: методические разработки / А. А. Кириллов. – М., 1992.
 38. Коджешау, М. Х. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов [Текст] / М. Х. Коджешау // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 56–57.
 39. Колос, В. М. Баскетбол: теория, практика [Текст] / В. М. Колос. – Минск, 1988.
 40. Корягин, В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов [Текст]: учебник для вузов физ. воспитания / В. М. Корягин. – Львов, 1998.
 41. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта [Текст] / Л. В. Костикова. – М., 2002.

42. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований [Текст]: учеб. пособие для вузов физической культуры / А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 60 с.
43. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М., 1999.
44. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В. С. Кузнецов. – М.: Изд-во «НЦ ЭНАС», 2002.
45. Луничкин, В. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод, пособие для тренеров ДЮСШ [Текст] / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев. – М., 2002.
46. Массовая физическая культура в вузе [Текст]: учеб. пособие / под ред. В. С. Маслякова, В. С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – С. 13–31.
47. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991.
48. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболиста [Текст] / Г. В. Манков. – М., 1994. – 128 с.
49. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболиста [Текст]: методика и планирование / Г. В. Манков. – Псков, 2000.
50. МО РФ, МЗ РФ. Государственный комитет по физической культуре, спорту и туризму; Российская академия образования. Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19.
51. МО РФ. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения [Текст]. Изд. официальное. – М., 2002. – 34 с.
52. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу [Текст] / Пер. с англ. Е. А. Черновой. – М., 2002.
53. Нестеровский, Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол [Текст]: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры / Д. И. Нестеровский. – Пенза, 1997.
54. Нестеровский, Д. И. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол [Текст]: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры / Д. И. Нестеровский, В. А. Поляков. – Пенза, 1996.
55. Олимпийский учебник студента: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях [Текст]; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.
56. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]: учеб. пособие для студентов высших педагогических заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцов [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 384 с.
57. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев, 1997.
58. Разработка программ подготовки футболистов на основе использования средств и методов гибкой технологии: методические рекомендации [Текст] / Зайцев В. К., Колосков В. И. – М., 1987.
59. Рубцов, А. Т. Определение физической работоспособности студентов по индексу Руффье-Диксона [Текст] / А. Т. Рубцов // Проблемы физической культуры и

спорта в высших учебных заведениях: материалы 1-й межрегиональной научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГУ, 2001. – С. 110–111.

60. Сарсания, С. К. Физическая подготовка в спортивных играх [Текст] / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М., 1991.

61. Сахновский, К. П. Начальная спортивная подготовка [Текст] / К. П. Сахновский // Наука в олимпийском спорте. – 1995.

62. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов [Текст]: методические разработки / В. Н. Селуянов. – М., 1993.

63. Солопов, И. Н. Физиология футбола [Текст] / И. Н. Солопов, А. П. Герасименко. – Волгоград, 1998.

64. Сортэл, Н. Баскетбол: первые шаги [Текст] / Пер. с англ. / Н. Сортэл. – М., 2002.

65. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка. – М., 2003.

66. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М., 2001.

67. Теория спорта [Текст] / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Высшая школа, 1987. – 423 с.

68. Тюленьков, С. Ю. и др. Технология преподавания физической культуры [Текст] / С. Ю. Тюленьков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 50–54.

69. Футбол: учебник для институтов физической культуры [Текст] / Под ред. Полишкиса М. С., Выжгина В. А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

70. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах [Текст]. – М., 1996.

71. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., 2002.

72. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу [Текст] / Е. А. Чернова. – М., 2001.

73. Щеголев, В. А. Физическая культура и спорт как средства формирования общественной активности у студентов вузов [Текст] / В. А. Щеголев, Е. Р. Полякова // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всероссийской науч.-практич. конференции; под общ. ред. В. Ю. Волкова и др. – М., 2001. – С. 187–188.

74. Юный баскетболист [Текст]: пособие для тренеров / Под ред. Е. Р. Яхонтова. – М., 1987.

75. Яружный, Н. В. Структура и контроль физической работоспособности в командных игровых видах спорта [Текст]: автореферат дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Яружный Н. В. – М., 1993.

ДЗЕРЖИНСКИЙ Геннадий Александрович
КУРЫЛЕВ Сергей Владимирович
ЛАВРЕНТЬЕВА Елена Александровна
ПАРАМОНОВ Виталий Валентинович
ШЕВЧЕНКО Татьяна Анатольевна

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ГУМАНИТАРНОМ ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Электронное издание

Издательство Волгоградского института управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС
400078, Волгоград, ул. Герцена, 10