

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по футболу»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Обучение штрафным ударам юных футболистов 12-13 лет

Автор:

тренер-преподаватель

Кокуркин Андрей Сергеевич

Кировск 2019 г

Штрафной удар и его виды.

Штрафной удар - удар в сторону ворот провинившейся команды, от (англ. directfreekick) – официальный русский термин прямой свободный удар (употребляется редко) – в футболе специально назначаемый удар по воротам в случае нарушения правил. От 40 до 50% голов в футболе забивается со стандартов. Стандартное положение возникает тогда, когда защитники нарушают правила и судья назначает штрафной удар. Штрафной удар пробивается по неподвижному мячу, а соперники не имеют права мешать его выполнению.[30]

Право выполнения штрафного удара предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих нарушений, в которых судья расценил его действия как небрежные, безрассудные или чрезмерно физически агрессивные: удар или попытка ударить соперника ногой; подножка или попытка сделать сопернику подножку; прыжок на соперника; атака соперника; удар или попытка ударить соперника рукой; толчок соперника.

Право выполнения штрафного удара также дается противоположной команде, если игрок совершит любое из следующих четырех нарушений: при отборе мяча у соперника соприкоснется с ним до того, как дотронутся до мяча; задержит соперника; плюнет в соперника; умышленно сыграет мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение. При штрафном ударе мяч в момент выполнения должен лежать неподвижно, а выполняющий удар игрок не имеет права вторично коснуться мяча, прежде чем мяч не коснется другого игрока. Если мяч со штрафного удара попадает непосредственно в ворота противоположенной команды, то гол засчитывается. Если со штрафного удара мяч попадает непосредственно в собственные ворота, то противоположенная команда получает права на угловой удар.(31)

Штрафные удары могут быть непрямыми или прямыми, в зависимости от нарушения правил – это определяет судья. Непрямой удар (свободный) - это удар, когда мяч не может быть отправлен в ворота, не коснувшись другого игрока.[11]

Право пробить свободный удар предоставляется противоположной команде, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих нарушений:

- будет контролировать мяч руками более шести секунд, прежде чем выпустит его из рук;
- снова коснется мяча руками после того, как выпустит его, но мяч не коснется любого другого игрока;
- коснется мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдаст ему пас;
- коснется мяча руками при получении его непосредственно после вбрасывания, выполненного его партнером по команде.

Свободный удар назначается и в том случае, если игрок, по мнению судьи:

- сыграет опасно;
- блокирует продвижение соперника;
- помешает вратарю выпустить мяч из рук;
- совершит любое иное нарушение, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение. В случае исполнения свободного удара другой игрок команды должен коснуться мяча, прежде чем его послать в ворота, поэтому он разыгрывается с помощью заранее продуманной комбинации.

Прямой удар можно бить сразу в ворота. В случае прямого удара обороняющаяся сторона обычно выстраивает стенку из игроков. Нападающий обычно пытается обвести стенку и забить гол.

Наиболее опасен 11-метровый штрафной удар (пенальти), когда голкипер остается один на один с нападающим. 11 –метровый удар - назначается при любом из вышеприведенных десяти нарушений, если оно совершено игроком в пределах штрафной площади своих ворот, независимо от места нахождения мяча, но при условии, что мяч находится в игре.

Правила выполнения штрафного удара:

- все игроки команды соперника располагаются на расстоянии 9,15м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру;

- мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар, и он находится в движении.

- выполняется с того места, где произошло нарушение.[5] Теперь после того как мы знаем, какие виды ударов бывают и за что они даются, можно перейти к изучению техники и тактики выполнения штрафного удара.

Техника и тактика выполнения штрафного удара.

Умение управлять мячом при штрафном ударе разными приемами, называется техникой выполнения штрафного удара. При выполнении штрафного удара применяются следующие приемы: удар носком, удар подъемом, удар внешней частью подъема, удар внутренней стороной («щечкой»), удар с подрезкой мяча (резанный удар).[25]

Удар носком- необходимо решить какой ногой нанести удар. Если правой, то нужно встать позади мяча примерно на расстоянии 10-15 см так, чтобы правая нога находилась напротив мяча, а левая на том же расстоянии, но немного левее мяча. Левая нога будет служить опорой.

Для выполнения удара нужно правую ногу отвести назад, замахнуться ею, а потом направить ее в сторону мяча так, чтобы носок попал в середину мяча. Необходимо обратить внимание на то, чтобы носок опорной ноги должен быть обращен вперед. В момент, когда бьющая нога движется к мячу

мимо опорной, ее надо резко выпрямить, хотя она в момент касания мяча носком и остается все же чуть согнутой. Направление и дальность полета мяча зависит от того, в какую часть мяча, с какой силой и под каким углом будет нанесен удар.

Если ударить с разбега, то нужно отойти на несколько шагов назад и рассчитать разбег так, чтобы в момент удара левая нога стояла немного левее и чуть позади мяча (рис. 1).

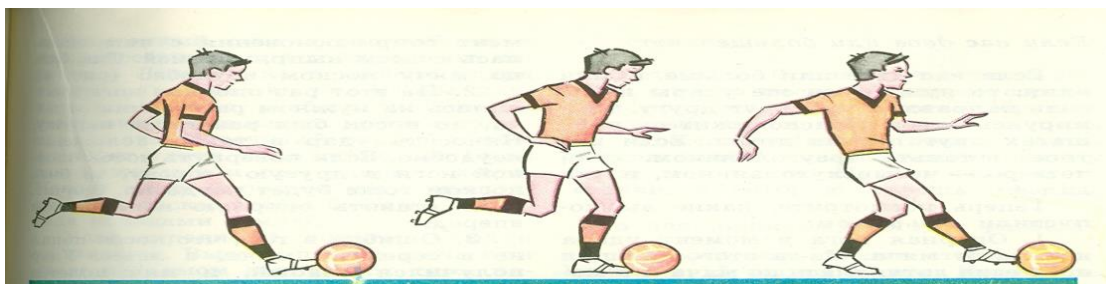


Рис. 1 Удар носком

Удар носком в футболе не редкость. После такого удара мяч летит с большой скоростью. Часто игроки проталкивают мяч носком, делая передачу партнеру, особенно когда нет времени дотянуться до мяча другой частью ступни. Носком труднее, чем другими частями ступни, добиться точности удара, так как с мячом соприкасается маленькая площадь ноги и, если не попадешь в середину мяча, он срежется в сторону. Однако в ударе носком немало и положительного: прежде всего высока скорость полета мяча; сам удар можно нанести после короткого и незаметного для соперника замаха. Вратарям бывает трудно поймать или отбить такой мяч еще и потому, что он иной раз движется на них, ударяясь о землю и отскакивая от нее, меняя направление и высоту полета.[1]

Удар подъемом- по мячу можно ударить серединой подъема, его внутренней и внешней частью.

Удар серединой подъема – если ударить по мячу серединой подъема правой ноги, необходимо поставить левую ногу рядом с мячом так, чтобы носок ее был чуть впереди мяча. Правая нога немного сзади и напротив мяча. Потом согнуть правую ногу и отвести ее чуть назад. Резким движением

направить ногу к мячу, стараясь серединой подъема попасть в середину мяча. В момент удара опорная (левая) нога ставится на носок, а туловище наклоняется вперед. В момент касания мяча подъемом нога еще будет согнута, но потом, как бы привораживая мяч, она станет выпрямляться (рис. 2).



Рис.2. Удар серединой подъема.

Необходимо учесть, что до удара голеностопный сустав расслаблен, а при нанесении удара должен быть напряжен. Левая рука в момент удара выносится вперед-вверх. Чтобы ударить по мячу с разбега, нужно отойти на несколько шагов назад, но не в сторону от мяча. Рассчитать разбег, чтобы в момент удара положение ног было таким же, как и при ударе с места. Нанося удар, опорную ногу приподнять на носке, чтобы бьющая не задела пальцами землю.

Удар серединой подъема – один из главных. Высота полета мяча при ударе подъемом зависит от того, насколько опорная нога в момент удара отстоит от мяча. Если опорная нога на уровне мяча, то подъемом бьющей ноги удастся коснуться мяча в середине или даже чуть выше. Полет мяча при таком ударе невысок. Если же опорная нога находится дальше от мяча, то бьющей ногой удастся коснуться лишь нижней части мяча. Получается подсечка, отчего мяч летит высоко. Серединой подъема можно посылать мяч в любом направлении, с различной силой и точностью; с мячом соприкасается довольно большая площадь ноги. В игре этот удар находит применение очень часто.

Удар внутренней частью подъема – выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть

носок наружу (рис.3). Часто этот удар применяется, когда игрок оказывается на одном из краев поля и хочет навесить мяч на ворота. Ведь такому игроку не нужно поворачиваться лицом к цели, как при ударе серединой подъема. Значит, он экономит время. Можно нанести такой удар и с прямого разбега (по отношению к полету мяча). Часто его применяют футболисты, не овладевшие ударом прямым подъемом или имеющие длинную стопу: при таком ударе исчезает опасность зацепить носком землю, поскольку пальцы обращены не к земле, а находятся под углом к ней.

Если нанести такой удар правой ногой не вперед, а в сторону – влево от себя, необходимо положить мяч и встать позади него левым боком к той стороне площадки, куда предполагается послать мяч. Поставить полусогнутую левую ногу чуть позади мяча и слева от него. Правую (бьющую) ногу, тоже немного согнутую, отвести для замаха назад и чуть вправо. Потом рассчитать разворот голеностопного сустава наружу в момент удара так, чтобы внутренней частью подъема было удобно попасть в нижнюю часть мяча. Движение рук такое же, как при ударе прямым подъемом. Мяч полетит низко, если выносить вперед колено бьющей ноги. А чтобы мяч летел высоко, надо, наоборот, колено этой ноги не доводить до мяча, а удар наносить в нижнюю часть мяча. При ударе с разбега нужно, чтобы разбег делался по дуге. Положение опорной и бьющей ноги такое же, как при ударе с места.



Рис.3. Удар внутренней частью подъема

Удар внешней частью подъема – этим ударом часто пользуются игроки с длинной стопой (опасаясь задеть носком землю), а также «косолапые» - те, у кого носки ног повернуты внутрь.

Чтобы нанести такой удар, нужно опорную ногу поставить примерно в 10 – 15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую повернуть носком внутрь. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе, а туловище немного наклонено вперед (рис. 4)

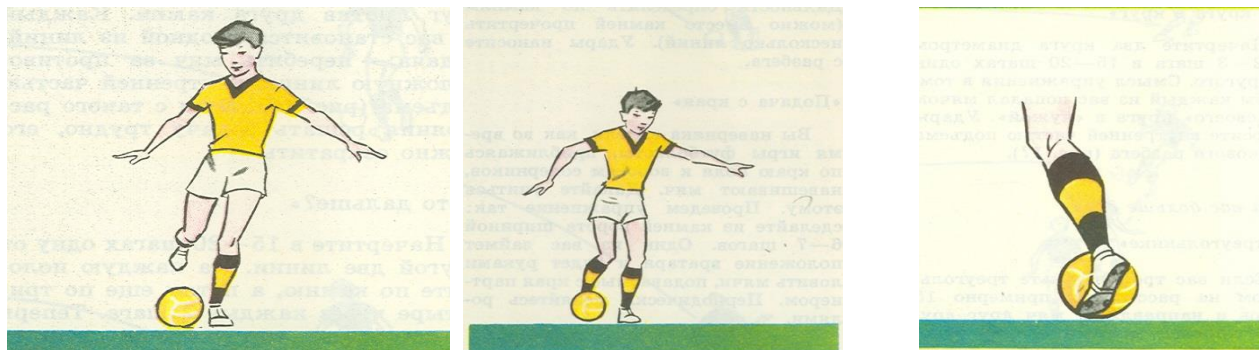


Рис.4. Удар внешней частью подъема

Высота полета мяча зависит от расстояния между мячом и опорной ногой и от того, насколько стопа повернута внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.[1]

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») – применяется главным образом как точная передача мяча на небольшое расстояние. Когда игроки оказываются вблизи ворот соперника, они тоже часто посылают мяч в ворота внутренней стороной стопы (особенно если хотят направить его в угол мимо вратаря). Точности удара способствует большая площадь соприкосновения стопы с мячом. Необходимо рассчитать, чтобы опорная нога в 10 – 15 см сзади и сбоку от мяча. Колено этой ноги следует немного согнуть, а носок чуть повернуть внутрь. Стопа бьющей ноги разворачивается к мячу так, чтобы быть обращенной к мячу внутренней стороной. В момент удара мяча можно наклонить туловище над мячом. При ударе с разбега соблюдаются те же условия (рис.5).

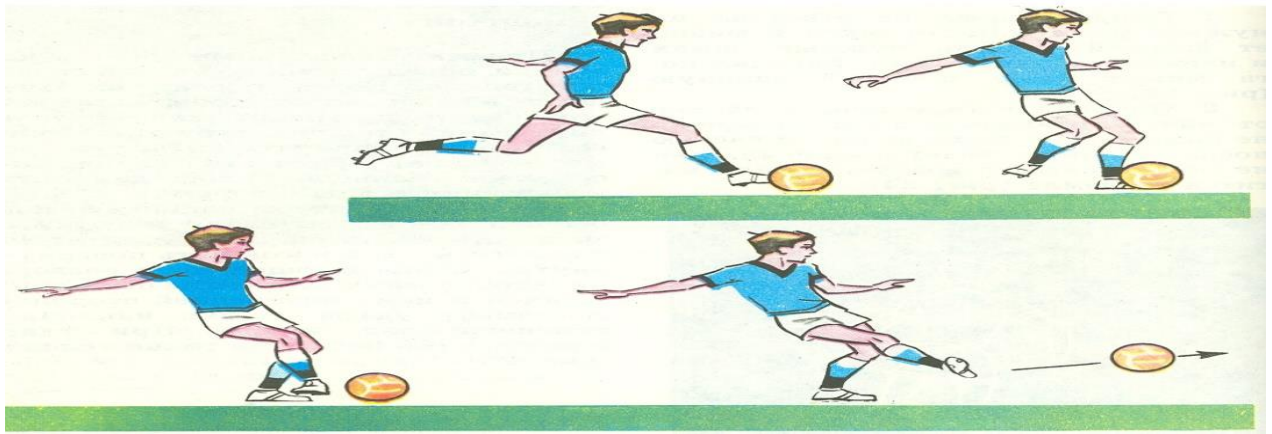


Рис.5. Удар «щечкой».

Удар внешней стороной стопы – чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги. Чтобы нанести такой удар правой ногой вправо от себя, надо левую (опорную) ногу поставить примерно в полшаге слева от мяча и чуть за ним. После замаха в сторону и мимо опорной ноги обратным движением другой ноги ударить серединой внешней стороны стопы по середине мяча (рис.6).

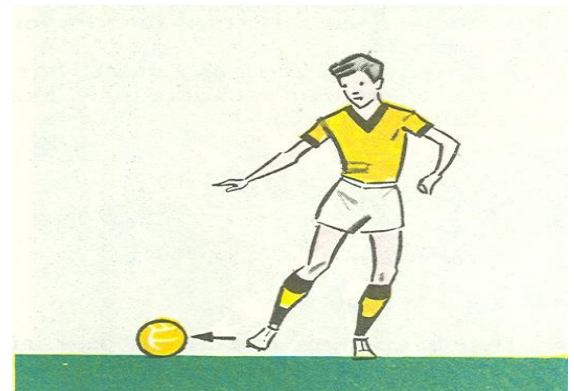
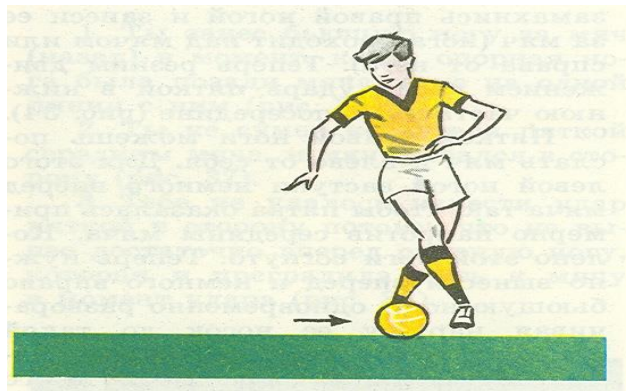


Рис.6. Удар внешней стороной стопы

В игре такой удар – редкость, поскольку выполнять его неудобно.

Удар с подрезкой мяча (резанный удар) – применяется с целью обогнуть соперника или стенку при выполнении, например, штрафного удара. Такие удары очень любят применять трехкратные чемпионы мира – бразильцы. Это резанные или крученые, после которых мяч летит по кривой и при помощи которых легко обмануть соперников.[1]

Резаный удар внешней частью подъема – вся подготовка к удару такая же, как к обычному удару внешней частью подъема. Но, чтобы мяч летел не прямолинейно, а вращался во внешнюю сторону, нужно нанести удар не по середине мяча, а по той части, которая ближе к опорной ноге: сперва коснуться мяча частью подъема, которая ближе к пальцам, а потом сделать движение бьющей ногой в сторону опорной и оторвать ногу от мяча лишь в тот момент, когда мяч, прокатившись по внешней части подъема, окажется у его середины или чуть дальше к пятке (рис.7).



Рис. 7. Резаный удар внешней частью подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема – подготовка к удару такая же, как при обычном ударе внутренней стороной стопы. Если удар наносится правой ногой, то разбежаться нужно с левой стороны мяча. Опорная нога ставится немного сбоку и за мячом. Внутренней частью подъема удар наносится по той части мяча, которая дальше от опорной ноги. Нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. После такого удара мяч должен лететь вперед, вращаясь вокруг своей оси в левую сторону (рис.8).[21]

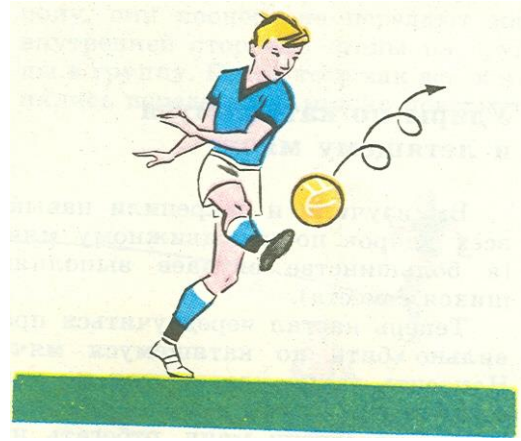
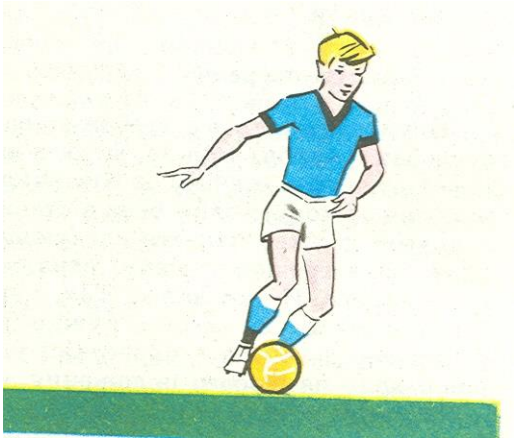


Рис.8. Резаный удар внутренней частью подъема.

После такого удара мяч должен лететь вперед, вращаясь вокруг своей оси в левую сторону.

При выполнении штрафных ударов необходимо учитывать три важных момента: каждый штрафной удар должен быть нацеленным и точным; быстрое выполнения штрафного удара осложняет задачу обороняющихся; при штрафном ударе партнеры не должны ожидать мяча стоя: быстрыми рывками на свободное место они создают бьющему возможность для выбора наилучшего варианта.[22]

1. Штрафной удар перед своими воротами.

Мяч нужно направлять только вперед и на фланг открывающемуся крайнему нападающему. Ни в коем случае не следует делать поперечных передач, поскольку их может перехватить соперник (рис.9).[23]

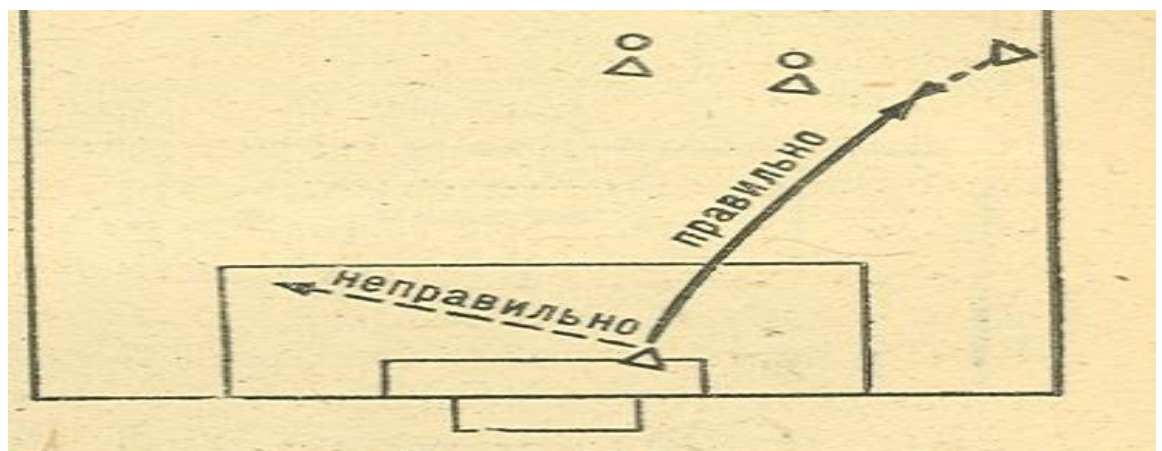


Рис.9.Штрафной удар перед своими воротами.

2. Штрафной удар в центре поля.

Длинной передачей нецелесообразно отправить мяч на половину поля соперника, где он может быть подхвачен открывающимися партнерами.

3. Штрафной удар перед воротами соперника.

Мяч следует передавать партнерам таким образом, чтобы, с одной стороны, обыграть защиту соперника, а с другой – чтобы мяч не стал легкой добычей вратаря. В таких ситуациях нужно направлять мяч игрокам, лучше других играющим головой (рис.10).[11]

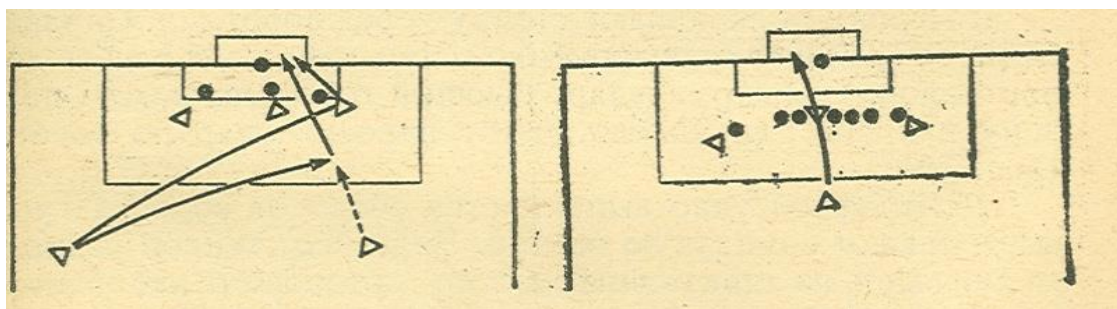


Рис.10 11. Штрафной удар перед воротами соперника

4. Штрафной удар при стенке.

Сыгранность и тактически правильное взаимодействие атакующих могут принести успех при штрафном ударе, даже если соперник поставил стенку.

а) Игроки выстраивают стенку с окном. Один из атакующих становится в стенку. Бьющий посылает мяч непосредственно в ворота над пригнувшимся партнером (рис.11).

б) Игроки выстраивают стенку с окном. Один из атакующих становится в окно, закрывая вратарю обзор, а другой – перед стенкой лицом к мячу. Бьющий передает мяч игроку, стоящему перед стенкой, который без отработки переправляет его набегавшему партнеру, и тот наносит удар по воротам (рис.12).

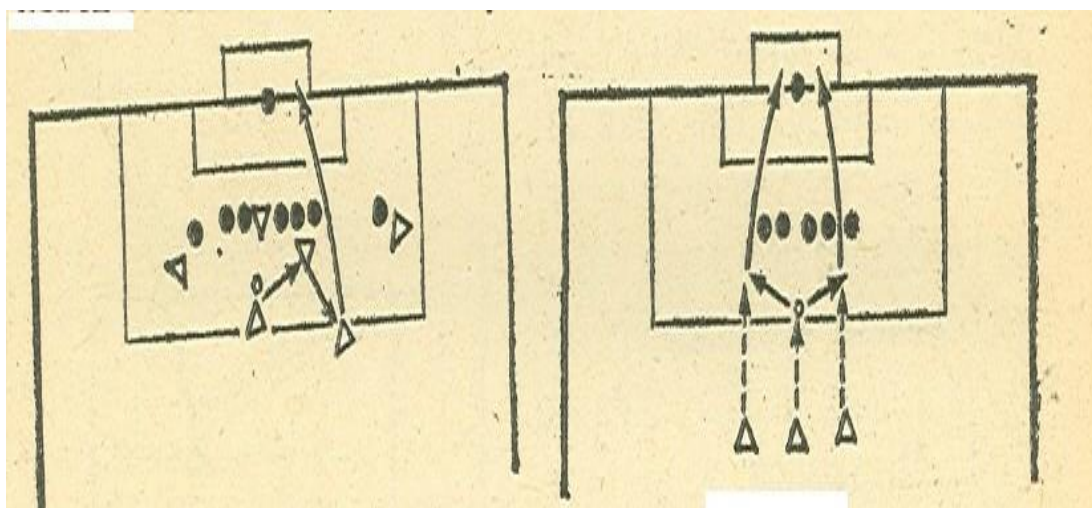


Рис.12; 13 . Штрафной удар при стенке

в) Игроки выстраивают стенку перед воротами. Справа и слева от бьющего одновременно с ним начинают разбег двое партнеров. Имитируя удар, бьющий откидывает мяч партнеру направо или налево, и тот наносит удар по воротам (рис.13).

г) Штрафной удар выполняется сбоку от ворот. Игроки выстраивают сомкнутую стенку. Рядом со стенкой располагается один из атакующих, в зону которого бьющий посылает мяч. Игрок, однако, устремляется к бьющему, а удар наносит, выходя из «засады», набегающий партнер (рис.14).

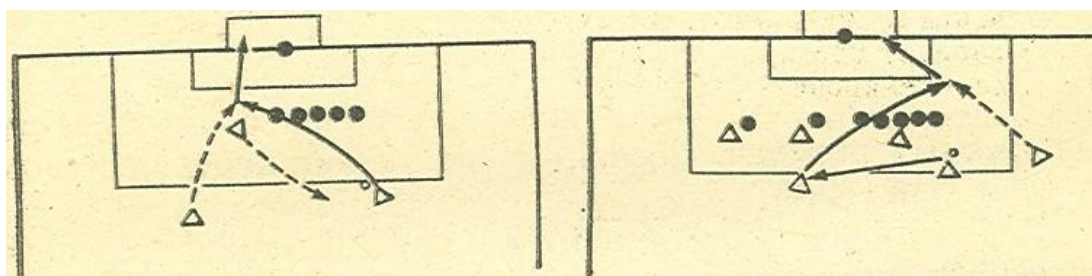


Рис.14;15 . Штрафной удар при стенке

д) Штрафной удар выполняется сбоку от ворот. Соперник выстраивает сомкнутую стенку. Бьющий делает поперечную передачу параллельно стенке одному из своих партнеров, который без обработки перебрасывает мяч через стенку набегающему крайнему нападающему, и тот с ходу бьет по воротам (рис.15).

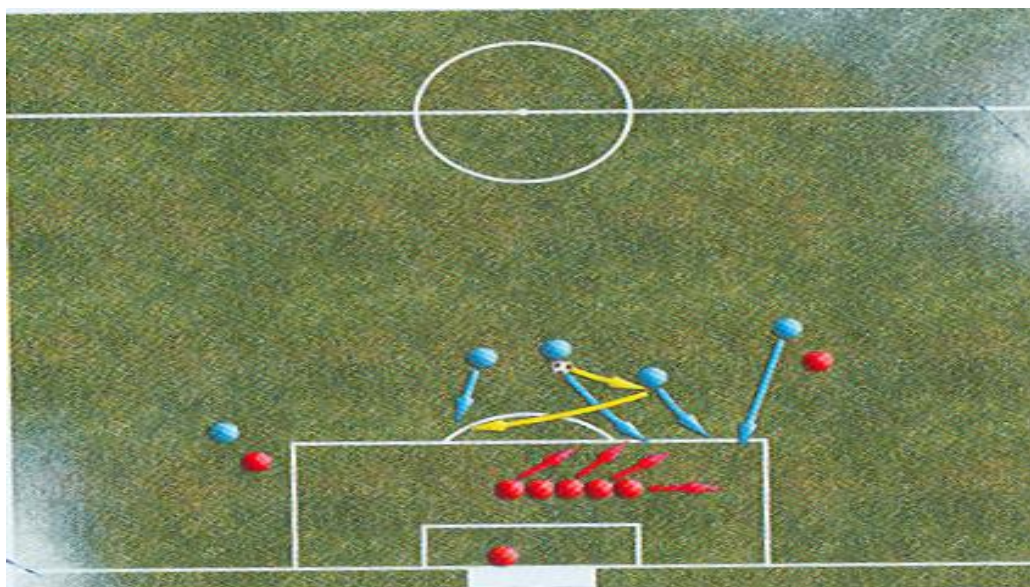


Рис.16 . Схема разрушения «стенки»

Нередко задачей комбинации является заставить «стенку» разбежаться, освободить зону (рис. 16). Этот прием обычно применяют, когда точка удара находится недалеко от линии штрафной площадки. Игрок готовится пробить штрафной удар. Один партнер располагается слева немного впереди бьющего, другой справа. В сторону штрафной зоны начинает движение крайний левый нападающий или полузащитник. Игрок, который пробивает штрафной удар, показывает, что будет отдавать пас партнеру справа, но вместо этого отдает мяч тому, кто слева. Сделав передачу, игрок ускоряется и смещается влево. Крайний нападающий или полузащитник ускоряется в сторону штрафной по своему флангу. Для игроков команды соперника очевидно, что штрафной разыгран и идет атака через левый фланг. «Стенка» разбегается. В этот момент игрок с мячом отдает передачу направо. Комбинация заканчивается ударом по воротам.[33]

Ошибки при выполнении штрафного удара.

Ошибок при выполнении штрафного удара у детей в этом возрасте много. Главная ошибка не умение правильно наносить удар по мячу. Чтобы нанести правильно удар, необходимо, подбежать к мячу под небольшим углом, используя быстрый и короткий шаг. Такая техника позволит

маневрировать и установить опорную ногу на правильном расстоянии от мяча. Остановить опорную ногу на расстоянии около 30 см от мяча. В момент контакта с мячом колени, туловище и голова должны быть сориентированы в сторону удара. Необходимо в этот момент держать ударную ступню направленной вперед, пока нога не опустится на землю.

Наносить удары лучше всего в углы ворот. Большинство вратарей легко берут мячи по центру. Удары по углам ворот требуют длительных тренировок и усердия. Необходимо уметь бить из любой точки поля. Хорошо подготовленный футболист должен уметь бить по мячу под различными углами и из разных позиций на поле, используя при этом весь технический арсенал.

Другая ошибка техническая, не умение правильно бить по мячу.

Возможные ошибки при выполнении удара носком:

1. Опорная нога в момент удара далеко от мяча. Из-за этого бьющая нога едва дотянулась до мяча и в момент соприкосновения с ним оказалась совсем выпрямленной. Так бить по мячу носком неудобно.

2. На этот раз опорная нога находилась на нужном расстоянии от мяча, но носок был развернут наружу. Наносить удар в таком положении неудобно. Если повернуть носок опорной ноги в другую сторону, то бить носком тоже будет неудобно. Значит, надо ставить опорную ногу носком вперед.

3. Ошибка в том, что носок попал не в середину мяча, а левее. Удар получился слабый, и мяч полетел в сторону.

Возможные ошибки при ударе серединой подъема:

1. В момент удара опорная нога находилась далеко от мяча, из-за чего бьющая едва дотягивалась до него.

2. Разбег сделан не по прямой, а сбоку от мяча. Поэтому обе ноги оказались в положении, неудобном для нанесения удара серединой подъема.

3. Удар не пришелся в середину, а как бы скользнул. Поэтому мяч срезался в сторону.

4. В момент удара туловище не было наклонено вперед, поэтому бьющую ногу было неудобно отвести назад для замаха.

5. Подготовка к удару была правильной, но в момент соприкосновения ноги с мячом носок оказался повернутым внутрь (к опорной ноге). Поэтому не удалось коснуться мяча большой плоскостью подъема: нога лишь «пришлась» по мячу вскользь.

6. Те же ошибки, но носок повернуть наружу.

7. Пальцы зацепили землю: в момент удара опорная нога не «привстала» на носок, а туловище не было наклонено вперед.

Возможные ошибки при ударе внутренней частью подъема:

1. Опорная нога поставлена слишком близко к мячу и мешает нанести удар в сторону от себя.

2. Опорная нога стоит слишком далеко, а бьющая, еле дотягиваясь до мяча, попадает не в середину его, а в ближнюю часть. Мяч в этом случае летит не влево от бьющего, а срезается вправо. Это ошибка чаще всего бывает причиной неточных подач мяча с края на ворота.

Возможные ошибки при ударе внешней частью подъема:

1. Опорная нога не отведена на нужное расстояние от мяча и мешает бьющей сделать нужный замах и нанести сильный удар. Бьющая нога может даже зацепить опорную.

2. Опорная нога слишком далеко от мяча. Дотянуться до мяча можно не подъемом, а лишь внешней частью носка. Удар получается слабый, мяч не поднимется в воздух, а тихо катится по земле.[1]

Возможные ошибки при ударе внутренней стороной стопы («щечкой»):

1. Поставил опорную ногу носком не внутрь, а наружу. Поэтому трудно сделать свободное движение бьющей ногой.

2. Туловище в момент удара было выпрямлено. Удобнее бить, когда наклоняешься над мячом.

3. Бьющая нога не развернута так, чтобы внутренняя сторона ступни была обращена к мячу под прямым углом. Мяч полетел вкось.

4. Опорная нога слишком далеко от мяча. Мяч был послан вперед не «щечкой», а внутренней стороной большого пальца. Удар слабый и неточный.

Возможные ошибки при выполнении резаного удара внешней частью подъема:

1. Желая подрезать мяч внешней стороной подъема, коснулся той части мяча, которая слишком близка к его середине. Вращательного движения мяч уже не получает.

2. Не сумел придать мячу вращательное движение потому, что не сделал движения бьющей ногой в сторону опорной, а выполнил ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью подъема).

Еще одна ошибка это не знание, каким лучше ударом бить по воротам.

При расстоянии 16 – 20 метров лучше всего бить удары серединой частью подъема, внутренней частью подъема и резанными ударами.

При расстоянии 20 – 25 метров лучше всего бить удары средней частью подъема и резанными ударами.

При расстоянии больше 25 метров лучше всего наносить удар носком и средней частью подъема.[12]

Постановка штрафных ударов

Если в команде нет футболиста исполнителя штрафных ударов, ей трудно добиться высоких результатов, так как в этих случаях не могут быть реализованы полностью все те возможности для взятия ворот, что предоставляет игра.

Ввиду того, что значение игрока – исполнителя штрафных ударов необычайно высоко, мастерство их выполнения может компенсировать некоторые возможные недостатки футболиста в других компонентах игры.

Повышенные требования к точности посылки мяча в определенную область ворот со штрафных ударов определяют необходимость выполнения большого количества повторений таких ударов в тренировках с необходимой силой и точностью. Добиться этого можно только в индивидуальной работе.

Рост эффективности исполнения штрафных ударов напрямую связан не только с количеством их повторений в тренировках, но и с индивидуальными возможностями игроков. [32]

Постановка сильного прямого удара

Чтобы поставить прямой сильный точный удар по неподвижному мячу, следует выполнять большое количество ударов с максимально возможной силой при условии, что мячи будут направляться в створ ворот.

Как только перед футболистами ставится задача обязательно посылать мяч в створ ворот с достаточно больших расстояний, они начинают снижать силу ударов. Поэтому постановку сильного точного прямого удара по неподвижному мячу игрокам лучше начинать с выполнения максимально сильных ударов с близких дистанций с попаданием в заданную область ворот, а затем, сохраняя силу ударов, постепенно увеличивать расстояние до такого, с которого прямые удары непосредственно со штрафных ударов наносятся преимущественно в соревновательных играх. Дистанция выполнения ударов может увеличиваться от 10 до 30 м.

Таким образом, чтобы быстрее поставить сильный точный прямой удар по воротам, выполняемый по неподвижному мячу, следует соблюдать те же два правила, что и при постановке сильных прямых ударов по движущему мячу.

Первое. Начинать отрабатывать удары с такого расстояния, с которого практически после всех ударов мячи попадают в створ ворот.

Второе. Постепенно увеличивать расстояние ударов, но каждый раз делать это только после того, как игрок добьется стабильной точности попадания в створ ворот с предыдущей дистанции.

Чтобы игроки могли закрепить такой «угол вылета мяча по высоте», который позволил бы в дальнейшем посылать мячи не выше перекладины ворот при нанесении сильных прямых ударов с дальних дистанций, им необходимо с близких расстояний направлять мячи в нижнюю половину ворот. При постановке прямого удара по воротам по неподвижному мячу используются два ориентира (высокие стойки или манекены футболистов), которые устанавливаются в нескольких метрах от места нанесения удара и обозначают пространство, через которое должен обязательно пролететь мяч, посланный в ворота.

Вначале ориентиры устанавливаются параллельно линии ворот, а в дальнейшем один из них отодвигается несколько ближе к воротам., что повышает требования к исполнению ударов, так как игрокам необходимо в большей мере задействовать глубинное зрение.[32]

Постановка крученых ударов

Если при постановке сильных прямых ударов по воротам лучше начинать выполнять такие удары сначала с близких дистанций, а затем, добившись стабильной точности попадания мяча в створ ворот, постепенно увеличивать расстояние, сохраняя силу нанесения ударов, то крученые удары должны сразу выполняться с тех расстояний, с которых они наносятся в играх (с 20-25 м). Это объясняется спецификой исполнения таких ударов, которая заключается в том, что с близких расстояний мяч просто не может быть послан в ворота по круглой дуге за счет вращения.

Если в начале постановки крученых ударов использовать облегченные мячи, игрокам будет легче в разных попытках ощутить силу ударов, силу

вращения мяча и легче выполнять удары, сочетая большую силу удара и сильное вращение мяча.

Крученые удары могут выполняться:

- с боковым вращением мяча (с сочетанием бокового и верхнего вращений) внутренней или внешней частью подъема стопы;
- с верхним вращением мяча.

Удар с боковым вращением мяча внутренней частью подъема стопы.

При постановке крученого удара с боковым вращением мяча, который выполняется правой ногой внутренней частью подъема стопы с расстояния 20 м справа под углом к воротам, работа организуется следующим образом.

Обязательно устанавливаются два ориентира.

Первый ориентир (манекен футболиста), имитирующий обороняющегося игрока у внешнего края «стенки», ставится в 8 м от места нанесения удара на линии, идущей от мяча и пересекающей линию ворот в 1 м от ближней стойки ворот. Он специально устанавливается с «запасом», чтобы игроки могли убеждаться в том, что при правильном выполнении крученого удара мяч все равно попадет в створ ворот, даже если он будет в полете огибать данный ориентир.

Второй ориентир показывает первоначальное направление посылки мяча и ставится на линии ворот (примерно в 2 м от ближней стойки ворот) там, где ее пересекает линия, идущая от места нанесения удара и подходящая на расстоянии 0,3-0,5 м в стороне от первого ориентира.

Тренер и партнеры располагаются за спиной игрока, выполняющего удар. Такая позиция позволяет тренеру корректировать движения бьющего, а игрокам видеть, как сочетание силы удара и силы вращения приводит к резкому изменению траектории полета мяча, и вносить поправки в собственные действия.

Первые два задания являются подводящими и не представляют для игроков особой сложности. Затруднения возникают при выполнении третьего задания.

Одно из них состоит в том, что, стремясь сильнее вращать мяч, игроки начинают снижать силу ударов. Попытки объяснить им, что мяч резко изменит траекторию своего полета только в тех случаях, когда ему придаются одновременно высокая поступательная скорость движения и высокая скорость вращения в ходе полета, как правило, не дают результата. Футболистам важно увидеть, как проходит закручивание мяча, иметь пример для подражания. Таким примером может быть, например, исполнитель, уже владеющий крученым ударом.

Другое затруднение заключается в том, что игрокам приходится наносить удар, направляя мяч мимо ворот. Добиться, чтобы футболисты выполняли удары именно так, пока они еще не привыкли к тому, что мяч во время полета изменит траекторию и полетит в нужную область, достаточно сложно. Они должны убедиться в том, что мяч действительно резко закручивается в ворота, а для этого им необходимо сделать хотя бы несколько удачных попыток.

Игроки могут несколько облегчить постановку крученого удара, изменяя угол подхода к мячу от нуля до 50-70* по отношению к направлению посылки мяча и подыскивая наиболее удобное для себя направление разбега. Однако чем больше угол подхода к мячу, тем легче придавать мячу сильное вращение, но тем труднее наносит удары с максимальной силой.

Удар с боковым вращением мяча внешней частью подъема стопы с выполнением непосредственно перед касанием мяча обманного движения для имитации нанесения удара внутренней частью подъема стопы этой же ноги.

При нанесении удара с боковым вращением мяча внешней частью подъема стопы правой ноги с расстояния 20 м справа под углом к воротам с выполнением непосредственно перед касанием мяча обманного движения для имитации нанесения удара внутренней частью подъема стопы правой ноги действия футболиста выглядят следующим образом.

Игрок разбегается и выполняет подготовительные действия перед ударом так, как будто собирается наносить удар внутренней частью подъема стопы правой ноги с посылком мяча с правой стороны от «стенки» обороняющихся игроков в область ворот у правой стойки, которую вратарь не перекрывает в исходном положении.

Вратарь, предвосхищая направление полета мяча по действиям футболиста, начинает перемещаться в направлении ближней (относительно места выполнения штрафного удара) стойки ворот. Однако в последний момент перед самым нанесением удара по мячу (перед самым касанием мяча стопой) игрок резко изменяет направление, по которому стопа двигалась к мячу внешней частью подъема, закручивая мяч во внешнюю (правую) от себя сторону и посылая его с левой стороны от «стенки» обороняющихся игроков, в направлении той стойки ворот, к которой находился ближе вратарь в исходном положении. В этом случае мяч, даже если он направлен несколько неточно, все равно попадает в область ворот, находящуюся у дальней (относительно места выполнения штрафного удара) стойки ворот.

Удар с верхним вращением мяча

В футболе удар с верхним вращением (топспин), когда мяч летит по высокой траектории, а после касания стола отскакивает низко и с большой скоростью, давно известен и широко используется

Футбольный удар с верхним вращением мяча достаточно сложен по технике исполнения, однако добиться его стабильного выполнения с необходимой точностью, как показал практический опыт, вполне реально.

Мяч, которому придано верхнее вращение, описывает крутую дугу, поднимаясь и опускаясь гораздо резче в сравнении с теми случаями, когда мячи посылаются без вращения. При удачном исполнении ударов с верхним вращением с расстояния 16-20 м мяч, пролетев над «стенкой» обороняющихся игроков, может пересечь линию ворот по воздуху на разной высоте или опуститься перед вратарем и отскочить неожиданно для него от поверхности поля по низкой траектории.

Чтобы мяч полетел по крутой дуге сверху вниз, необходимо выдержать те же условия, что и при выполнении ударов с боковым вращением: одновременно придавать мячу высокую поступательную скорость движения и высокую скорость вращения.

Трудности при постановке крученого удара с верхним вращением мяча возникают те же самые, что и при освоении крученых ударов с боковым вращением (с сочетанием бокового и верхнего вращения). До тех пор пока футболисты не сделают нескольких попыток, пока не «прочувствуют» удар, им сложно заставить себя посылать мяч с верхним вращением, первоначально направляя его выше ворот.

Перед выполнением крученого удара с верхним вращением мяча игроку необходимо наметить точку, находящуюся примерно посередине боковой поверхности мяча, в которую будет нанесен удар, и место постановки опорной ноги. Расстояние от места постановки стопы опорной ноги до мяча должно быть таким (примерно 0,3-0,4 м), чтобы стопа бьющей ноги описала дугу наподобие маятника и удар был нанесен именно в намеченную точку на мяче.

После разбега в четыре – пять шагов футболист выполняет стопорящий шаг опорной ногой, Характерный для ударов хлестом, и широкий замах бьющей ногой. К моменту касания мяча игрок выполняет корпус из предварительно отклоненного назад положения в положение, близкое к вертикальному, и немного наклоняет туловище вперед. При таком перемещении туловища и маятниковом движении стопы бьющей ноги футболист как бы «складывается». Движение плечами назад в момент соприкосновения ноги с мячом является ошибкой.

Удар наносится передней частью подошвы в точку, находящуюся примерно посередине боковой поверхности мяча по касательной к мячу. Пальцы стопы при этом поднимаются вверх и оттягиваются на себя (производится «взятие стопы на себя»), мяч как бы подхватывается и подкручивается передними шипами бутс.[32]

Специфика исполнения штрафных ударов

В матчах сильнейших команд мира удары по воротам непосредственно со штрафных ударов выполняются в достаточно большой области в виде полукруга, диаметр которого несколько больше ширины штрафной площади, на расстоянии до 35 м и даже более от линии ворот соперника. Голы после таких ударов забиваются, как правило, из относительно небольшого пространства, находящегося на расстоянии примерно от 18 до 28 м от ворот, ширина которого меньше ширины штрафной площади.

Несмотря на то, что удары по воротам непосредственно со штрафных ударов выполняются в «комфортных» условиях (по неподвижному мячу фактически без помех соперника избранным способом при достаточном времени на подготовку), их эффективность не высока. Объяснить это можно следующим образом.

Первое. В большинстве случаев при выполнении ударов по воротам непосредственно со штрафных ударов обороняющиеся игроки выстраивают «стенку», закрывая определенную область ворот, что увеличивает требования к точности посылки мяча. Кроме того, исполнение удара затрудняется тем, что футболисту, выполняющему штрафной удар, необходимо проследить и область ворот, в которую посылается мяч, и расположение обороняющихся игроков, образовавших «стенку».

Второе. Расстояние, с которого наносятся удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, большое или очень большое. Поэтому игроки вынуждены наносить удары с большой силой, так как при ударах средней силы вратарь может отражать мячи, посланные дальних дистанций, даже если будет нужно переместиться на несколько метров.

С точки зрения техники удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, как правило, выполняются двумя способами:

- максимально сильный удар с посылкой мяча без вращения мимо «стенки» обороняющихся игроков в расчете на ошибку вратаря, на рикошет

мяча от «стенки» обороняющихся игроков и атакующих и обороняющихся игроков, располагающихся на пути движения мяча;

- с вращением мяча (с боковым или с сочетанием бокового и верхнего вращений) с посылком мяча по дугообразной траектории в область ворот, не защищенную вратарем в исходном положении, или в ту область, которую вратарь в исходном положении перекрывает, но оставляет незащищенной, так как до нанесения удара по мячу начинает перемещаться в противоположную часть ворот. [32]

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ Москва 2000г.
2. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
3. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва, «Просвещение» 1991 г
4. Буйлин Ю.Ф, КурамшинЮ.Ф.«Теоретическая подготовка юных спортсменов» - М.: Ф и С, 1985 г.
5. Голомазов С., Чирва Б. «Теория и методика футбола. Техника игры» - М.: СпортАкадемПресс , 2002 г.
6. Ермолаев Ю. А. «Возрастная физиология» - М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
- А. Спирин, А. Будогосский «Футбол – правила игры»- М.: Олимпия-Пресс, 2005 г.
в спортивных школах (под редакцией В.С. Хомутского) М.: РФС, 1993 г.
7. А. Чанади «Футбол. Техника» - М.: Ф и С, 1978
8. А. Чанади, «Футбол. Стратегия» - М.: Ф и С, 1981

Интернет-ресурсы

1. www.футбол-удары.рф
2. www.minsport.gov.ru