

Автор брошюры заслуженный мастер спорта К. Лясковский рассматривает такой важный раздел «футбольной науки», как удары. Он останавливается на различных видах ударов, объясняет «механику» каждого из них (с помощью рисунков), иллюстрирует удар Григория Федотова, рассказывает о связи ударов с тактикой, приводит ряд упражнений для совершенствования силы и точности ударов.

Брошюра адресована футболистам и тренерам различной квалификации.

В нашей стране созданы все условия для развития массовых видов спорта, в том числе и футбола. Тренеры прилагают большие усилия, передавая свои знания и опыт при обучении молодых футболистов. Однако работа в этой области не достигла еще желаемого уровня, что подтверждается весьма скромными результатами наших команд во встречах с зарубежными. И тренерам и футболистам нужно очень много сделать, чтобы повысить уровень игры.

В настоящей книге рассмотрены некоторые теоретические обоснования техники выполнения ударов по мячу, скорости полета мяча, точности ударов и пр. Кроме того, приведено несколько специальных упражнений.

УДАРЫ И ИХ МЕСТО В ТЕХНИКЕ

В ходе матча футболистам все время приходится то останавливать мяч, то вести его, то передавать друг другу, то ударять по воротам и т. д. Если футболисты выполняют эти действия (приемы) медленно и не совсем точно, то команда затрачивает больше усилий и это препятствует достижению победы.

Если в школах учатся читать и писать отдельные буквы, слова, фразы и т. д., то при освоении технических приемов футболисты должны сначала учиться выполнять отдельные приемы и их сочетания, из которых строится игра. Ясно, что в освоении этой «азбуки» футбола огромную роль играют личное стремление занимающихся и их упорная работа над собой.

Велика роль и преподавателя-тренера, умеющего организовать тренировку и соревнования. Соревнования являются своеобразным «диктантом», который может служить не только проверкой знаний, но и методом дальнейшего обучения технике, тактике, повышения уровня физической подготовки, а также воспитания морально-волевых качеств в соответствующей игровой обстановке.

Техника игры сама по себе довольно сложна, а выполнить технические приемы во время игры еще более сложно. Движения футболиста и мяча, перемещение партнеров, соперников и т. д. — все это почти мгновенно должно учитываться играющими. Нужно учитывать и активное сопротивление соперника. Уровень технической подготовки определяется той легкостью, непринужденностью, быстротой и точностью, с которой игроки выполняют всевозможные приемы в игре. Нередко исход матча может быть решен грубой технической ошибкой или, наоборот, отлично выполненным приемом, например срезкой в свои ворота или сильным и точным завершающим ударом по воротам соперника.

В современной игре, по какому бы тактическому плану ни играли команды, какой бы скоростной подвижностью и неистощимой энергией ни обладали футболисты, техническое мастерство чрезвычайно необходимо. Однако в тренировочной работе при разучивании и совершенствовании того или иного технического приема, основанного на его многократном повторении, выполнение этого приема нередко осуществляется вслепую, без учета теоретических обоснований. Между тем понимание существа приема ускоряет процесс его освоения и во многих случаях позволяет вскрыть причины различных ошибок.

Очень часто приходится наблюдать, как наряду с отлично выполненными ударами футболисты непростительно «мажут» из самых выгодных, положений при завершающих ударах. А ведь удар в футболе является основой технического мастерства.

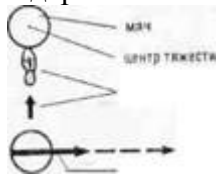
Среди различных технических приемов удары по мячу занимают наиболее важное место, так как, вполне понятно, большая часть игры в техническом отношении ведется при помощи самых различных ударов ногами или головой.

Стремясь в игре добиться победы, футболисты как бы соревнуются в умении бить по мячу. Существует понятие — «поставить удар». Это значит научиться из различных положений бить точно и, если нужно, сильно. Разбирая более подробно выполнение ударов по мячу, надо заметить, что до настоящего времени теоретическая сторона этого вопроса очень мало изучалась как в командах мастеров, так и в командах групп подготовки, хотя она, на мой взгляд, заслуживает тщательного изучения. Теоретические обоснования помогут более сознательно подходить к этому вопросу.

Как правило, футболисты, обладающие сильными и точными ударами, становятся большими мастерами.

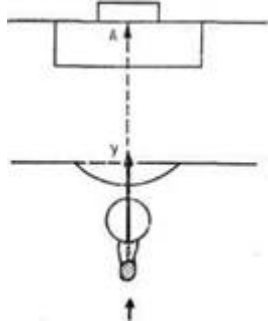
Удары с точки зрения механики можно разделить на два вида: центральные (прямые) и эксцентричные (косвенные).

Удары считаются центральными, если их направление проходит через центр тяжести тела (мяча).



ПРЯМОЙ УДАР

При прямом ударе движение мяча осуществляется по направлению наносимого удара. Очевидно, отсюда и произошло название удара — прямой.



Для того чтобы попасть в точку А (рис. 1), надо ударить по мячу так, чтобы направление этого удара проходило через центр тяжести мяча и совпало бы с этой точкой.

Прямой удар (как и резанный) может быть выполнен различными способами: подъемом, внутренней или внешней сторонами стопы, носком, головой и т. д. Наиболее сильные удары получают серединой или внутренней частью подъема.

При ударах с ходу (по летящему мячу) можно сделать сильный удар и внешней частью подъема.

РЕЗАНЫЙ УДАР

При малейшем смещении точки удара он получается резанным. (В «природе» больше всего резанных ударов, а их-то как раз в командах меньше всего изучают)

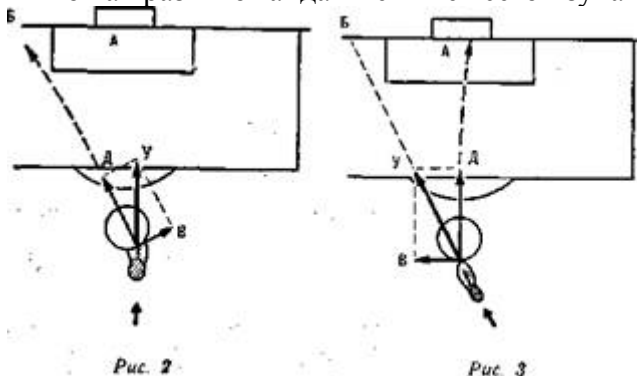


Рис. 2

Рис. 3

При резаном ударе его силу (У) можно разложить на две составляющие (Д и В). Сила Д придает поступательное движение мячу, а сила В вызывает его вращение (рис. 2) При резаном ударе движение мяча происходит по направлению силы Д с некоторым отклонением в сторону его вращения.

Для того чтобы резанным ударом попасть в ту же точку А, что и при прямом, удар надо нанести под некоторым углом, чтобы сила, вызывающая поступательное движение Д, была направлена в цель с учетом некоторого отклонения в сторону вращения. Иначе говоря, чтобы попасть резанным ударом в точку А, надо целиться в точку Б (рис. 3).

При резаном ударе его сила, а следовательно, скорость и дальность полета мяча будут несколько меньшими, чем при прямом ударе.

ТОЧНОСТЬ УДАРОВ

Почти в каждой игре футболисты десятки раз пытаются поразить ворота соперников. Однако очень часто мяч после их ударов летит мимо ворот. Это происходит чаще всего потому, что игроки при выполнении ударов не попадают в нужную точку мяча. (Например, при ударе мяч подпрыгнул на неровности поля или игрока, который в это время собирался бить по мячу, подтолкнул соперник. Подобная ситуация в какой-то мере может оправдать игрока, но зачастую ошибки вызываются небрежностью, невнимательностью, непониманием, недостаточной тренированностью.)

Наиболее опытные футболисты, выполняя штрафные удары, тщательно устанавливают мяч, определяют возможности взятия ворот, прицеливаются, стараясь очень точно нанести удар по мячу. Они хорошо знают цену точности приложения удара, выбирая определенное место (дольку), по которому надлежит нанести удар. Здесь уместно заметить, что при ударе с 20 метров от цели в приложении удара достаточно ошибиться всего лишь на 1 сантиметр, чтобы мяч ушел от этой цели (например, по горизонтали) почти на 2 метра в сторону. Чтобы хорошо выполнять удары, нужно знать теоретические обоснования выполнения этих ударов, а в упражнениях находить их практический смысл.

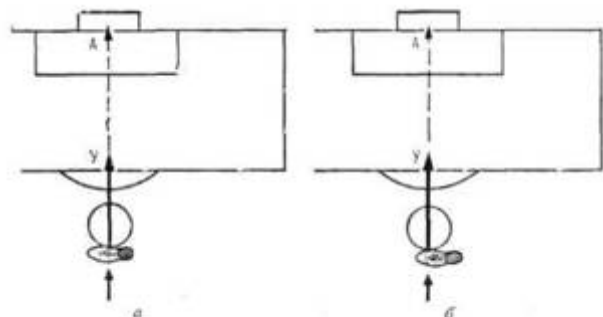


Рис. 4

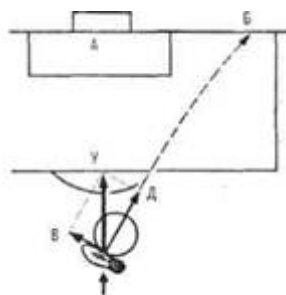


Рис. 5

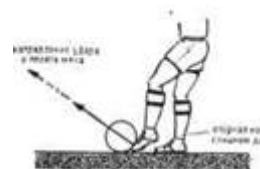


Рис. 7

Интересна такая деталь. По техническому исполнению удары по мячу внутренней стороной стопы (щечкой) и носком являются довольно простыми, но при ударе носком мяч летит гораздо чаще мимо цели, чем при ударе внутренней стороной стопы. В чем тут дело?

На рис. 4 показан удар внутренней стороной стопы в двух положениях. На рис. 4, а точка приложения ноги находится примерно на середине стопы, а на рис. 4, б она смещена ближе к носку. Несмотря на это смещение, место приложения удара остается прежним и мяч в обоих случаях будет двигаться в одном и том же направлении. Неточный удар может получиться только в том случае, если стопа будет несколько повернута, то есть плоскость стопы будет неперпендикулярна к направлению удара. В этом случае точка его приложения несколько сместится. Удар получится резаным, и мяч полетит мимо цели (рис. 5).

На рис. 6 показан удар носком. Из рисунка видно, что даже при незначительном смещении носка изменяется место приложения удара и, следовательно, направление полета мяча.

Сравнение удара внутренней стороной стопы с ударом носком показывает, что при ударе носком требуется гораздо большая исполнительская точность, что не всегда удается сделать. В этом и заключается сложность удара носком, изучением которого не очень-то занимаются в командах.

Выполняя удар по мячу с места, футболисты порой неправильно выбирают точку приложения удара как по горизонтали, так и по вертикали. Во время игры мяч гораздо чаще летит выше ворот, чем в ворота. Это происходит потому, что игроки недостаточно точно рассчитывают свой разбег перед ударами и ставят опорную ногу слишком далеко от мяча (сзади), из-за чего удар получается снизу вверх (рис. 7) и мяч летит выше цели.

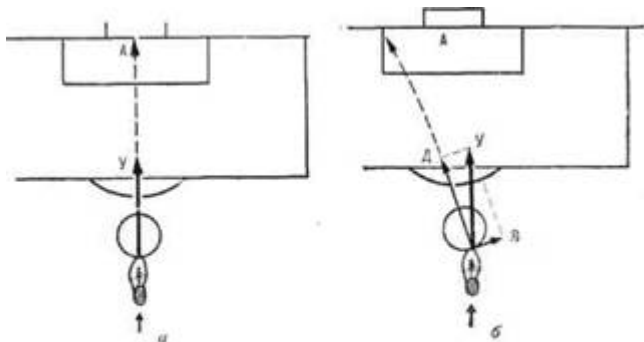


Рис. 6

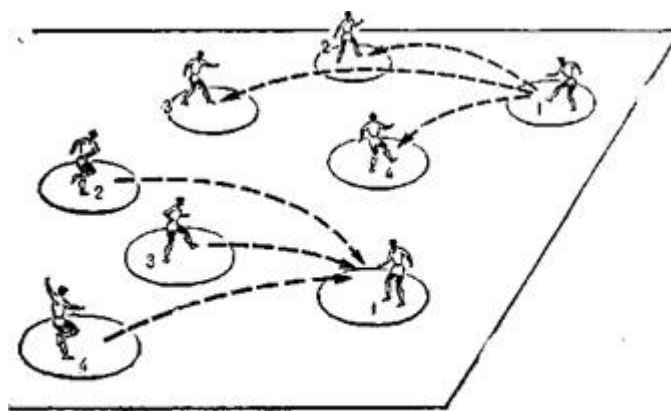


Рис. 9

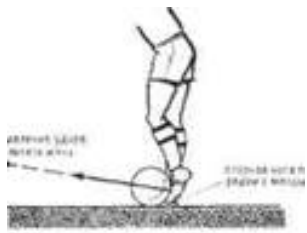


Рис. 8

Для того чтобы мяч летел на небольшой высоте, необходимо опорную ногу ставить рядом с мячом (сбоку) и хорошо оттянуть голеностоп бьющей ноги. В этом случае удар по мячу придется несколько выше (рис. 8).

К этому надо добавить, что во многих случаях (особенно при передачах мяча) удары не достигают цели из-за того, что футболисты недостаточно точно рассчитывают силу удара и скорость движения партнера. Для отработки точности эффективны различные упражнения в ударах у стенки, у батута, а также проводимые на футбольном поле. Например, из одной точки можно направлять мяч в другие, расстояние до которых неодинаковое, и, наоборот, бить из разных точек в одну (рис. 9).

С помощью таких упражнений вырабатывается способность к дифференцировке пространственных и временных параметров движений и необходимых усилий, в результате чего удар становится более точным. Во время игры футболистам чаще всего приходится производить всевозможные удары по движущемуся мячу, которые, конечно, выполнять гораздо труднее, чем по неподвижному. Необходимо учитывать направление и скорость приближения мяча, с тем чтобы определить, по какой точке мяча, в каком направлении и с какой силой следует нанести удар. Сделать это довольно трудно, так как игроку необходимо определить еще и игровую ситуацию, увидеть партнеров, точно адресовать мяч и т. д.

Рассмотрим такой случай (рис. 10). Нападающий, пройдя по правому краю и видя, что его партнер находится в выгодном положении перед воротами, сильным и точным ударом направляет ему мяч для завершения атаки.

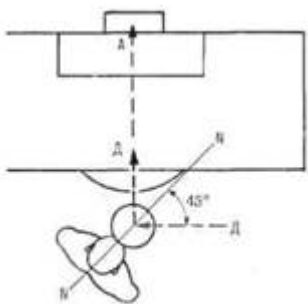


Рис. 10

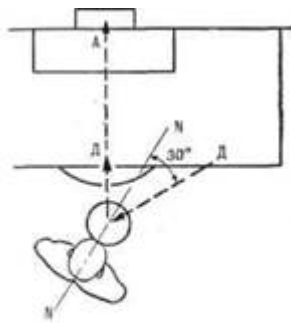


Рис. 11

Для того чтобы мяч попал в ворота, принимающему подачу достаточно лишь подставить ногу (или голову) под определенным углом. В данном случае игроку надо изменить направление полета мяча на 90° . Как это выполнить технически?

По законам механики упругое тело, ударяясь о плоскость под каким-либо углом, будет отражено под таким же углом. Значит, в этом случае футболист должен подставить ногу (или голову) под углом, равным 45° . Если же игроку нужно изменить направление движения мяча на 60° (рис. 11), он должен подставить ногу (голову) под углом 30° . Другими словами, для того чтобы изменить направление движения мяча на какой-либо угол, игроку нужно подставить ногу перпендикулярно линии (NN), делящей этот угол пополам.

Как же поступить игроку, чтобы изменить направление движения мяча посредством удара?

Если игрок ударит по мячу в направлении цели, то он не попадет в нужное место, так как скорость мяча после удара будет равна геометрической сумме скоростей и мяч будет направлен по их равнодействующей (рис. 12).

Придать нужное направление мячу можно в том случае, если произвести удар под некоторым углом к движению мяча.

Поскольку мяч (рис. 13) имеет первоначальную скорость движения Π , то при встрече с ударяемой поверх-

Упражняясь в производстве таких ударов, футболисты должны внимательно изучить изменение направления и скорости полета мяча после ударов в зависимости от его первоначальной скорости и направления и определить практическую сторону подобной ситуации. Соответствующие специальные упражнения успешно можно вы-полнить у щита или стенки.

Приведу одно из таких упражнений: игрок, находясь от щита на определенном расстоянии, производит удары по неподвижному мячу, направляя его в определенный квадрат. После этого ему посылают мяч то с одной, то с другой стороны (параллельно щиту), а игрок, подставляя ностью ноги или головы мяч прежде всего должен отразиться под тем же углом, что и в предыдущем примере, и принять направление Π . Однако в этот же момент производится удар, благодаря которому мяч приобретает еще скорость $У$.

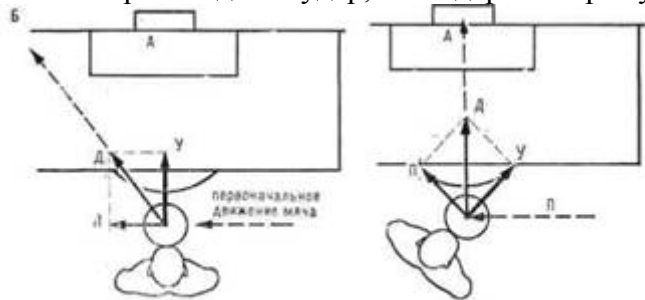


Рис. 12

Рис. 13

Для определения действительного полета мяча нужно сложить скорость Π со скоростью $У$ по правилу параллелограмма. В результате мяч примет направление их равнодействующей $Д$ и попадет в цель. Таким образом, футболист должен сделать вывод: когда производится удар по летящему мячу, не всегда нужно целиться в намеченную точку, чаще всего надо сделать поправку, учитывая скорость полета мяча и его направление. Нетрудно понять, что при движении мяча с правой стороны последующий удар наносится несколько навстречу движению мяча (под углом) —слева направо.

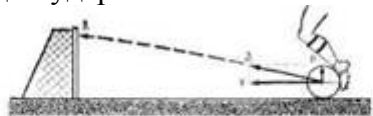


Рис. 15

Безусловно, дать формулу для определения направления и силы удара для каждого случая невозможно. Но игрок должен найти причины своих ошибок и исправить их с помощью соответствующих упражнений.

СИЛА УДАРОВ

Сильный и точный удар по воротам, разумная и точная передача нужны любому игроку, независимо от номера на спине. Однако некоторые тренеры считают, что сила удара является каким-то врожденным качеством и подыскивают футболистов, обладающих им. Между тем силу удара можно развить точно так же, как быстроту бега, прыгучесть и другие качества.

Посмотрим, от чего же зависит сила удара, а следовательно, дальность и скорость полета мяча. Прежде всего надо напомнить, что скорость движения каких-либо тел после удара зависит от скорости столкновения их масс (веса) и упругости. Поскольку вес игрока и мяча, а также упругие свойства мяча и соприкасающиеся с ним поверхности бутсы довольно постоянны, то можно заключить, что при ударе по неподвижному мячу скорость его полета зависит только от скорости движения, с которой футболист наносит этот удар.

Согласно законам механики, если при ударе вес одного тела (игрока) во много раз превышает вес другого (мяча), то более легкое тело после удара будет двигаться почти в два раза быстрее другого тела (ударяющей ноги). Иначе говоря, при ударе по неподвижному мячу он приобретает скорость в два раза большую, чем скорость махового движения ноги. Отсюда следует общий вывод: сила удара зависит от скорости махового движения ноги.

В свою очередь, скорость махового движения складывается из трех компонентов: 1) быстроты махового движения бедра при выносе ноги вперед (движение в тазобедренном суставе); 2) быстроты махового движения голени (при разгибании коленного сустава); 3) быстроты движения игрока в момент удара.

Ясно, что для наибольшей силы удара должны быть выполнены все эти три условия одновременно. Только кропотливая и регулярная тренировка позволит добиться слитности этих движений.

При ударе с места (без разбега) по летящему мячу зачастую поступательное движение игрока сменяется резким поворотом (вращением) на опорной ноге, что так-же создает большую силу удара. На силу удара влияют и упругие свойства мяча и соприкасающаяся с ним поверхность бутсы, которые в определенной степени изменяют скорость полета мяча.

Бутсы должны быть подогнаны к ноге. Желательно также, чтобы носки обуви были жесткими. Ко всему этому нужно добавить, что в момент удара нога должна быть напряжена, иначе удар ослабится за счет амортизации. Наиболее сильные удары получаются в тех случаях, когда они наносятся по движущемуся навстречу вам мячу или под некоторым углом.

Внимательный взгляд на мяч, быстрый разбег, правильная постановка опорной ноги, резкое маховое движение и точное приложение бьющей ноги обеспечивают сильный и точный удар.

ВИДЫ УДАРОВ

Удары по мячу являются главным разделом технической подготовки, однако и все остальные технические приемы игры (остановка мяча, ведение и пр.) также имеют очень большое значение и вместе с ударами должны быть освоены в совершенстве.

Удары ногами

Удары по мячу ногами разделяются по следующим способам выполнения:

Удар внутренней частью подъема.

Удар средней частью подъема.

Удар внешней частью подъема.

Удар внутренней стороной стопы.

Удар внешней стороной стопы.

Удар носком.

Удар пяткой.

Иногда применяются удары подошвой, коленом, бедром и т. д.

Удары по мячу ногами выполняются из самых различных положений — во время бега, в прыжке, при повороте, в падении, по неподвижному или двигающемуся мячу.

Наиболее часто в игре применяются удары подъемом. Следует заметить, что удары внутренней, средней или внешней частью подъема имеют общие черты исполнения. Изменяется лишь положение стопы, которая то несколько разворачивается во внешнюю сторону или внутрь, то держится прямо (рис. 16, 17, 18).

Во всех случаях перед выполнением удара игрок должен внимательно посмотреть на мяч, с тем чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом.

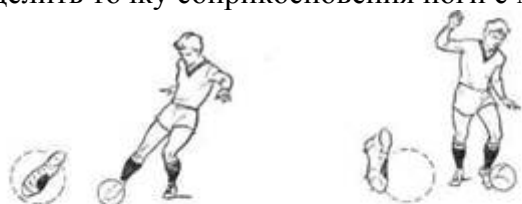


Рис. 16

Рис. 17



Рис. 19



Рис. 20

Последний шаг перед ударом по возможности делается несколько большим, для чего опорная нога выносится чуть вперед и ставится сбоку от мяча. Для увеличения амплитуды замаха бьющая нога как бы оставляется сзади (задерживается), сгибаясь в коленном суставе. После чего она резким движением выносится вперед и перед самым ударом разгибается в коленном суставе. Во время удара нога находится в напряженном состоянии и выносится несколько вперед вслед за мячом.

Рис. 18

Удар внутренней стороной стопы.

Удар внешней стороной стопы.

Удар носком.

Удар пяткой.

Иногда применяются удары подошвой, коленом, бедром и т. д.

Удары по мячу ногами выполняются из самых различных положений — во время бега, в прыжке, при повороте, в падении, по неподвижному или двигающемуся мячу.

Наиболее часто в игре применяются удары подъемом. Следует заметить, что удары внутренней, средней или внешней частью подъема имеют общие черты исполнения. Изменяется лишь положение стопы, которая то несколько разворачивается во внешнюю сторону или внутрь, то держится прямо (рис. 16, 17, 18).

Во всех случаях перед выполнением удара игрок должен внимательно посмотреть на мяч, с тем чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом. Послед-

16 туловища и рук зависит от создавшегося игрового момента.

Удар внутренней стороной стопы (рис. 19) обычно производится по неподвижному или идущему к игроку мячу с какой-либо стороны по земле или воздуху. Удар выполняется стопой, повернутой вперед по ходу удара.

Бьющая нога, несколько согнутая в колено, отводится назад. Стопа удерживается параллельно поверхности земли. Удар по мячу производится за счет движения в тазобедренном суставе (для чего нога выносится вперед) и незначительного разгибания в коленном суставе

Этот удар чаще всего применяется для посылки мяча на небольшие расстояния, поскольку является недостаточно сильным, но зато, как уже говорилось, самым точным.

Удар внешней стороной стопы выполняется в основном так же, как и внешней частью подъема, только стопа еще больше поворачивается внутрь. Эффективный удар (передача) внешней стороной стопы (рис. 20)

применяется в тех случаях, когда мяч снижается к игроку с какой-либо стороны и несколько сзади.

Удар носком по своему выполнению является довольно простым, тем более, что он в большинстве случаев производится по неподвижному мячу. Но в то же время он требует и большей точности, с которой надо попасть по мячу. Маховое движение делается так же, как и при ударе серединой подъема, но стопа идет носком вперед. Движение мячу сообщается за счет более резкого разгибания ноги в коленном суставе. Благодаря большой жесткости носка удар получается довольно сильным (рис.21).

Ударом пяткой можно сделать очень хорошую и неожиданную передачу назад или несколько в сторону.



Рис. 21



Рис. 22

Выполняется он следующим образом: игрок, двигаясь с мячом или приближаясь к нему в момент удара, ставит опорную ногу сбоку от мяча, а другую переносит через мячи, делая энергичное движение бедра и голени назад (рис. 22), ударяет по мячу пяткой. Конечно, удар таким приемом получается несильным.

Удар пяткой можно выполнить по мячу, летящему через игрока. В этом случае игрок, наклоняясь вперед и стоя на опорной ноге, другую ногу выносит назад-вверх и производит удар. Этот прием освоить значительно труднее. К тому же он и менее точен.

Методические замечания

Игра в футбол изобилует самыми разнообразными и сложными положениями при выполнении тех или иных технических приемов. Поэтому совершенно необходимо проводить не только практические, но и теоретические занятия по основам техники. На этих занятиях следует рассказать о значении технической подготовки и ее связи с тактической, физической и морально-волевой подготовкой. Необходимо разъяснить сущность выполнения отдельных технических приемов, показать их на плакатах, в кинофильмах или просто при помощи мела и доски.

Обучение ударам и совершенствование в них должны проводиться с учетом степени их сложности. Но надо заметить, что основой ударов является удар подъемом, на котором базируется техническое мастерство: при этом ударе игрок делает наиболее естественное движение. Конечно, это не значит, что сначала изучаются одни удары, а потом уже переходят к изучению других.

Тренеру с самого начала нужно показать все виды ударов в указанной выше последовательности, а затем приступить к постепенному их освоению.

На практических занятиях тренер, называя какой-либо технический прием (удар), кратко объясняет сущность его выполнения, подчеркивая основные положения, а потом переходит к практическому выполнению удара. Вначале уделяется внимание технике выполнения приема, в дальнейшем ставятся дополнительные задачи по попаданию в цель, увеличению силы удара и пр. Каждый удар должен быть изучен в упражнениях с постепенным усложнением. (В конце брошюры приведены упражнения для совершенствования силы и точности всевозможных ударов.)

При освоении ударов по двигающемуся мячу сложность упражнений может быть построена в зависимости от направления полета мяча. Например, можно применять упражнения с мячом, двигающимся навстречу к игроку или под различными углами к нему.

Кроме того, целесообразно различными путями изменять силу удара, которая позволит занимающемуся дозировать степень напряжения при ударе, управлять силой удара, а следовательно, дальностью полета мяча (точностью передачи). Для этого могут быть применены упражнения, выполняемые с малой силой, со средней и наибольшей.

По мере освоения техники ударов постепенно повышается требовательность к их точности. Важным моментом является точность выполнения ударов при различных перемещениях исполнителя и его партнеров. Поэтому упражнения в передачах мяча следует усложнять различными перемещениями занимающихся и изменением скорости их передвижения. Для этого могут быть использованы упражнения, когда занимающиеся перемещаются с малой скоростью, со средней и наибольшей. Такие упражнения проходят очень эмоционально, способствуя повышению тактической и физической подготовленности.

Дальнейшее усложнение упражнений проводится в зависимости от активности соперника. В связи с этим могут быть применены упражнения в ударах без сопротивления соперника, с пассивным или активным его сопротивлением, а также упражнения во вспомогательных и двусторонних играх.

Детализация упражнений предоставляет тренерам сделать занятия более целенаправленными, повысив тем самым эффективность обучения и тренировки.

Удары головой

Удары по мячу головой являются весьма важным техническим приемом игры. Головой легко сделать необходимые передачи, сильные отбивы от ворот, точные и опасные удары по воротам и т. д. Даже иногда вратари при выходе за пределы штрафной площадки спасают свои ворота ударом головой. А какая «дуэль» игроков возникает во время подачи углового или штрафных ударов!

Удары головой позволяют футболистам выполнять различные действия с мячом на большой высоте. Тот, кто умеет хорошо играть головой, получает большое преимущество.

Удары эти разделяются на следующие приемы: 1) удары серединой лба; 2) удары боковой частью лба. По способу исполнения они подразделяются на удары без прыжка, в прыжке и в падении.

Удары серединой лба

Этот удар наиболее точный, так как площадь соприкосновения с мячом довольно большая и некоторые смещения в приложении удара не изменяют его направ-

ление и, следовательно, направление движения мяча (рис. 23). При ударах серединой лба игрок имеет возможность, хорошо видя мяч, точно принять его, наблюдая одновременно за обстановкой на поле.

Когда мяч опускается впереди игрока и ему нет необходимости доставать его в прыжке, то удар может быть сделан с разбега. В этом случае хорошо используется скорость движения игрока, и мяч летит на большое расстояние.

При выполнении любого удара головой мышцы шеи должны быть напряжены. Иначе игрок может получить неприятное ощущение от удара, да и мяч не полетит далеко.

Если игровая обстановка заставляет футболиста выполнять удар с места и мяч должен быть послан на большое расстояние, футболист делает маховое движение туловищем и головой. Для этого вначале производится отклонение туловища и головы назад, потом корпус резко выпрямляется и делается наклон вперед. Удар наносится в момент вертикального положения туловища, причем в этот же момент делается дополнительное движение головой вперед на мяч (кивок). Положение ног при этом может быть различным, так как игровые

моменты застают футболистов в самых неожиданных позах. Для наибольшей устойчивости ноги обычно ставятся в положение шага.

Удары в сторону можно сделать также серединой лба. Голова и туловище в этом случае поворачиваются по необходимости в сторону удара.

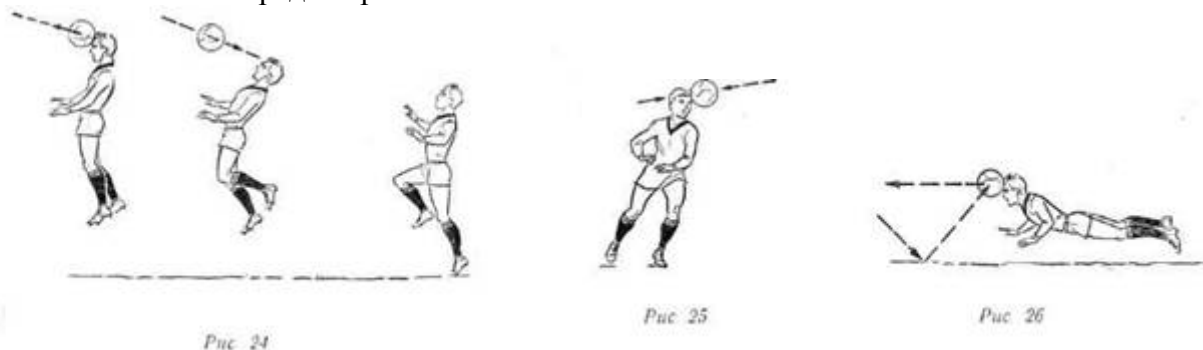
Удар лбом можно сделать и через себя. Голова и туловище при этом наклоняются назад, и мяч, соприкоснувшись с серединой лба, перелетает через игрока назад.

При ударе мяча в прыжке можно отталкиваться как одной ногой, так и двумя.

Прыжки с двух ног производятся в тех случаях, когда мяч пролетает над игроком и тот не имеет возможности сделать разбег. Прыжок вверх делается за счет предварительного приседания. Удар наносится при полете игрока вверх.

при этом ударе делается: при приближении мяча слева — справа налево и наоборот. Удары боковой частью лба могут быть выполнены в прыжке и без прыжка.

Наиболее трудными, но эффективными являются удары головой в падении. Они выполняются обычно в том случае, если мяч летит впереди игрока на высоте



Прыжки с одной ноги выполняются в том случае, если мяч летит в стороне от игрока. При таком способе отталкивания достигается наибольшая высота прыжка. • Он выполняется вперед-вверх (по ходу разбега), в этот же момент производится удар.

И в том и в другом случае ноги после отталкивания выпрямляются, а при приземлении несколько сгибаются для амортизации.

Наиболее опытные футболисты умело используют для удара по мячу головой одновременно поступательное движение вперед и маховое движение головы и туловища. Этот удар наиболее сложный, но зато сильный и красивый (рис. 24).

Удары боковой частью лба

Удары боковой частью лба обычно выполняются в тех случаях, если мяч движется с какой-либо стороны. Этот удар менее точен, так как мяч принимается «угловой частью» лба и при малейшей неточности изменяет направление (рис. 25). Замах туловищем и головой одного метра и футболист, не успевая подбежать к нему, вынужден сделать бросок вперед-вниз. Удар осуществляется за счет движения игрока и первоначального движения мяча (рис. 26).

Методические замечания

Прежде всего надо заметить, что занятия с подростками и юношами нужно проводить путем чередования занятий с облегченными и нормальными по весу мячами. (Использование легких мячей позволяет ребятам избавиться от боязни и неприятных ощущений.)

При выполнении ударов головой многие из них делают типичные ошибки. Одни не могут точно определить траекторию полета мяча и время своего подхода к мячу. Другие, делая прыжок с разбега и подбегая к мячу, останавливаются, а уже потом прыгают вверх. Третьи просто подставляют под мяч затылок. Некоторые запаздывают делать прыжок или, наоборот, слишком спешат. Все эти ошибки тренер должен подмечать и стремиться предупредить их, с тем чтобы у занимающихся не закрепилось неправильных навыков. Для этого очень важно давать посильные упражнения с постепенным их усложнением.

Необходимыми условиями для осуществления любого удара головой являются внимательное наблюдение за полетом мяча до удара и достаточное напряжение мышц шеи.

Постепенное усложнение в выполнении ударов головой можно осуществить в следующей последовательности.

1. В зависимости от направления движения мяча:

а) упражнения с мячом, летящим навстречу;

- б) упражнения с мячами, летящими под различными углами.
- 2. В зависимости от высоты полета мяча:
 - а) упражнения без прыжка;
 - б) упражнения с прыжком с отталкиванием одной и двумя ногами;
 - в) упражнения в падении.
- 3. В зависимости от движения занимающихся:
 - а) упражнения на месте;
 - б) упражнения на ходу (при беге и с переменной мест занимающимися).
- 4. В зависимости от быстроты выполнения:
 - а) упражнения, выполняемые медленно;
 - б) упражнения, выполняемые быстро.

В зависимости от точности удара: здесь требовательность в точности попадания в цель должна повышаться постепенно, так же как и при ударах ногами.

В зависимости от сопротивления соперника:

- а) упражнения без сопротивления;
- б) упражнения с пассивным сопротивлением;
- в) упражнения с активным сопротивлением;
- г) игровые упражнения;
- д) двусторонние игры.

Начинать обучение желательнее с наиболее простых упражнений, например с набрасывания мяча руками навстречу игроку.

Надо приучить занимающихся следить за полетом мяча до самого удара (чтобы они не закрывали глаза), а мяч принимать серединой лба.

Для разучивания ударов головой хорошо использовать высоко подвешенные мячи, с помощью которых можно изучать приемы удара головой в замедленном темпе и

ЕЩЕ О РЕЗАННЫХ УДАРАХ

Нередко можно видеть такую картину на футбольном поле: нападающий прорвался к воротам соперника, сейчас последует сильнейший удар, но вместо этого мяч срезается с ноги и летит совершенно в неожиданном направлении. Бывает, что из-за такой срезки игрок забивает мяч в собственные ворота. Но не всегда резаные удары приносят нам огорчения. Есть футболисты, которые, в совершенстве освоив резаные удары, успешно их используют, выполняя или эффектную передачу или направляя мяч в ворота соперника, который долго не может понять, как же был забит этот гол.

Вспомните матч 1965 года в Лужниках, когда Пеле забил именно такой гол в ворота нашей сборной.

Из наших игроков большого мастерства в исполнении резаных ударов достиг В. Лобановский. Нередко он забивал мяч даже с углового.

Рассмотрим подробнее этот удар.

Обычные резаные удары не придают большого вращения мячу. Кривизна его полета не слишком большая. Чтобы придать мячу более дугообразную траекторию полета, опытные игроки производят резаные удары с дополнительным подкручивающим движением. Полет мяча после такого удара получил весьма лирическое название— «сухой лист». Такой резаный удар может быть выполнен как серединой подъема, так и внутренней или внешней частью подъема. Нога как бы скользит по поверхности мяча, продолжая движение вслед за ним. Мяч при этом прокатывается с верхней части носка на подъем и, получая сильное вращение, летит по более крутой траектории.

Резаный удар внутренней частью подъема, нанесенный по правой стороне мяча, показан на рис. 27. В результате такого удара мяч, вращаясь в сторону ворот и обогнув «стенку», попадает в дальний угол. С этого же места можно сделать удар левой ногой, подрезав мяч внешней частью подъема.

Очень трудны для вратарей и защитников резаные удары, поданные с углового (рис. 28) и направленные непосредственно в ворота.

Угловой можно также произвести с подрезкой внутрь поля. В этом случае удар наносится по мячу со стороны линии ворот (рис. 29). Такие подачи коварны для вратарей, потому что мяч при снижении отклоняется в противоположную от ворот сторону, как бы выманивая к себе вратаря.

Удар с подсечкой (рис. 30) выполняется серединой подъема. Стопа прикладывается верхней частью носка ниже центра тяжести мяча (под мяч), мяч «вкатывается» на подъем. Сам удар выполняется больше за счет разгибания коленного сустава. При таком ударе мяч, приобретая вращение в сторону бьющего игрока и двигаясь по восходящей прямой несколько дольше, зависает в воздухе, а в конце полета круто снижается. Этим ударом можно воспользоваться для переброски мяча через вратаря или стенку на небольших расстояниях.

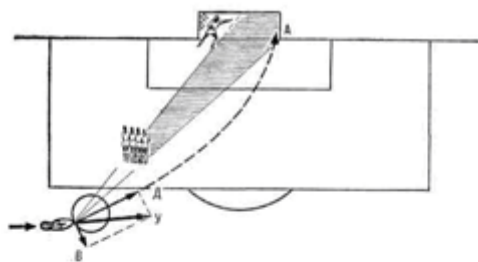


Рис. 27

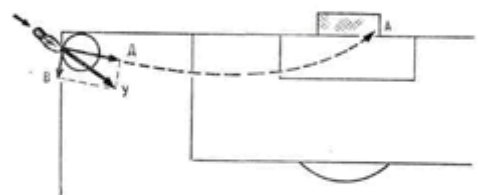


Рис. 28

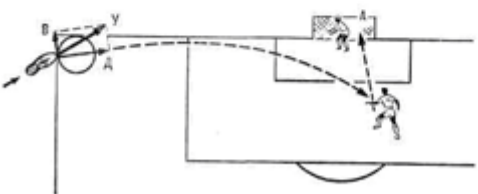


Рис. 29

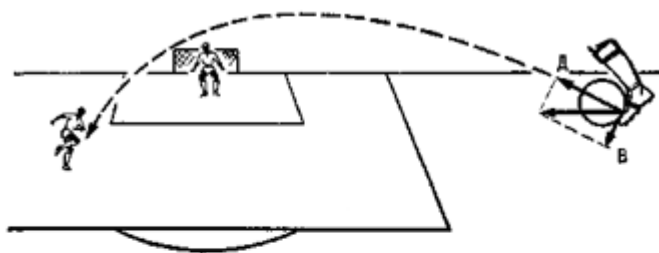


Рис. 30

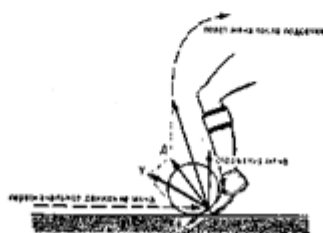


Рис. 31

Очень эффективным и неожиданным приемом является подсечка двигающегося навстречу игроку мяча (рис. 31). Удар наносится также по нижней стороне мяча движением с носка на подъем. Мяч при подсечке, вращаясь в сторону игрока, поднимается вверх и, перелетев через него, сразу же снижается. Быстро повернувшись, игрок может произвести удар по воротам или уйти с мячом от соперника, не ожидавшего такого приема.

Резаным ударом легко можно воспользоваться при выполнении скрытого паса. Сущность такой передачи заключается в том, что игрок, производя удар в каком-либо направлении, бьет по боковой части мяча. В результате, производя этот удар в направлении первого партнера, он на самом деле передает мяч резаным ударом второму. Соперник, как правило, бывает обманут (рис. 32).

Резаные удары применяют не только нападающие, но и защитники и полузащитники. Например, защитник, выбивая мяч из-под ног нападающего, не имеет возможности прямым ударом передать его своему партнеру, так как мяч не медленно уйдет за боковую линию и выгодный момент для быстрой контратаки будет потерян. В этом случае, применив резаный удар, он легко и точно передаст мяч своему нападающему (рис. 33).

Хорошо освоенные резаные удары дают большое преимущество в игре и являются весьма простыми по своему исполнению. Эти удары надо изучать с самого раннего возраста, что не только позволит хорошо их освоить, но и будет способствовать развитию подвижности голеностопного сустава занимающихся, что очень важно для футболистов.

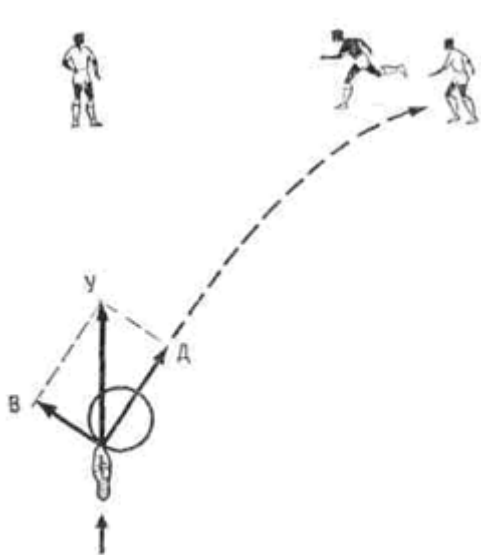


Рис. 32

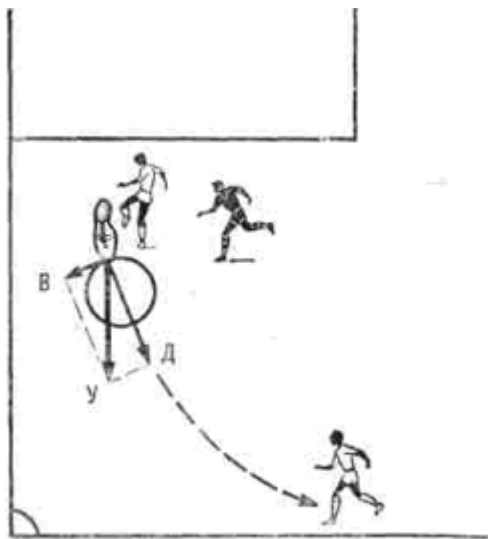


Рис. 33

УДАР ГРИГОРИЯ ФЕДОТОВА

До сих пор можно слышать, как вслед мячу, пролетевшему над перекладиной или мимо боковой штанги, на трибунах раздается реплика:

— А вот Гриша Федотов с такой подачи забил бы!

Любители футбола старшего и среднего возраста до сих пор вспоминают его умную игру, передачи и финты, но в первую очередь его удары по воротам. Они незабываемы и как бы увенчивают его необычайно гармоничный футбольный талант. Много лет тому назад Григорий Федотов, еще совсем молодой, малоизвестный даже мастерам, при «первом знакомстве» забил нам, армейцам, такой гол, что мы этого форварда запомнили раз и навсегда. Было это в матче чемпионата между командами ЦДКА и «Металлург». В то время Григорий Федотов играл в «Металлурге» на левом краю, а я — центральным защитником в ЦДКА. Игра сложилась так, что Грише в первой половине не пришлось особенно проявить себя. Партнеры мало пасовали на левый край. Но вот в начале второго тайма один из нападающих «Металлурга» прошел по правому флангу почти до линии ворот и сделал высокую навесную подачу на противоположную сторону, в район угла штрафной площади, где, как мне показалось, совсем безучастно стоял Федотов. Я бы мог перехватить передачу головой, но мелькнула мысль, что с места, где находится Федотов, гола не забить. Но вдруг Федотов сделал молниеносный рывок навстречу мячу и с резким поворотом на опорной ноге, сильно наклонив туловище, ударил по снижающемуся мячу правой ногой

Мяч пулей пролетел мимо меня и, ударившись о землю перед самыми воротами, влетел в дальний угол. Гол!

Это и был тот удивительный федотовский удар, впоследствии его прославивший. Взглянув тогда повнимательнее на паренька с кудрявой русой шевелюрой, я понял, что перед нами Игрок, да еще какой.

Гриша, неожиданно переместившись на правую сторону, забил нам и второй гол. Этот матч мы проиграли.

Много воды утекло с тех пор. Федотов перешел в нашу команду, где сначала играл на левом крае, а с 1940 года — в центре. Многолетняя совместная игра в одной команде позволила мне изучить некоторые секреты федотовского удара.

Прежде всего надо заметить, что Гриша Федотов любил тренировать удары. Он этим выделялся даже в нашей команде, где все занятия проходили азартно, с подъемом (особенно игры в квадрате и удары по воротам).

Федотов много и охотно занимался самостоятельно. На различных сборах (как правило, на весенних) в свободное от общих командных занятий время он с двумя-тремя запасными игроками шел на стадион, прихватив с собой несколько мячей, и тщательно отрабатывал удар по воротам из самых различных положений. Партнеры по его указанию делали всевозможные подачи, а он бил и бил по воротам. Григорий любил заниматься, когда никто ему не мешал, когда, как он говорил, «все мячи мои».

Такая тренировка продолжалась не менее трех часов, до тех пор, пока от усталости не тяжелели ноги.

Благодаря этому Федотову удавалось отрабатывать силу и точность ударов из различных положений и, кроме того, специальную ловкость и выносливость.

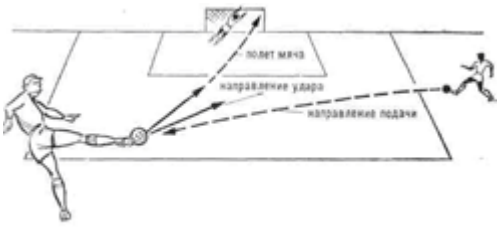


Рис. 34

Как известно, в футболе высоко ценятся удары по воротам с ходу, без «подправки» мяча под ногу. Между тем большинство наших современных игроков, особенно нападающих, почти в любом случае стремятся остановить мяч, а потом уже произвести удар по воротам. Эта привычка зачастую ведет к потере голевого момента, создаваемого всей командой.

Федотов, маскируя свое намерение, заранее готовился к приему мяча. Он не стоял там, где опустится мяч, а находился поблизости, откуда можно моментально выйти на ударную позицию. Иначе говоря, Федотов заранее, незаметно для соперника, готовился к приему мяча.

Персональная опека, которую обычно применяли защитники, играя против Федотова, как раз и позволяла ему увести своего «сторожа» с ударной позиции и неожиданно выскочить, застигнув врасплох защитников и вратаря.

Как же Федотов производил свой коронный удар?

При подаче с правого края в момент удара Федотов сильно опирался на левую ногу, откидывая корпус влево и вперед. Широким маховым движением правой ноги он бил по снижающемуся мячу, доставая его на большой высоте. Мяч при этом ложился на середину подъема с некоторым акцентом на внешнюю сторону стопы. А для того чтобы удар получился сильнее, маховое движение сопровождалось резким поворотом на опорной ноге в левую сторону.

Мы частенько наблюдаем, как нападающие бьют выше ворот. Это, я бы сказал, закоренелый недостаток многих наших футболистов. А Федотов наносил удар в по-добном случае не по центру мяча, а чуть выше и правее (как бы сверху вниз), что придавало мячу небольшую подрезку, и мяч, описав еле заметную дугу вниз и влево, влетал в ворота (рис. 34). Молниеносный выход Федотова навстречу мячу (или под небольшим углом) обеспечивал внезапность, силу и точность удара.

Как бы было хорошо, если бы знаменитый федотовский удар унаследовали молодые форварды.

КАСКАД ПРИЕМОВ

В современном футболе наряду с выполнением одного какого-либо технического приема часто появляется необходимость в выполнении целой серии (каскада) приемов, следующих один за другим и связанных тактической мыслью (например, остановка мяча грудью, ведение и удар по воротам и т. п.). Такие серии могут состоять из самых различных технических приемов, идущих в любой последовательности. Освоение же только отдельных технических приемов ведет к тому, что многие футболисты не могут, например, остановить мяч так, чтобы тут же было удобно ударить или вести в каком-либо направлении. Они теряют драгоценное время на «подправку» мяча под ногу или недостаточно ловко разворачиваются сами и т. д. Теряется время на паузы, возникающие при переходе от одного технического приема к другому. Паузы пагубно отражаются на динамике поединка, пропадает острота положения. Тем временем соперники успевают к месту действия, что значительно снижает возможность нанести точный удар по воротам или сделать передачу своему партнеру.

Все это должно настроить тренеров на поиски новых упражнений, помогающих шлифовать отдельные приемы и их различные сочетания. Такие упражнения близки к игровой обстановке. Это своего рода кусочки игры, с которыми можно «познакомиться» уже на тренировке.

Конечно, к решению задачи тренеры должны подойти творчески. Нельзя игроку навязывать неудобный для него комплекс приемов. На играх и тренировках следует подметить у каждого футболиста определенные серии и начать их совершенствовать. Примером комплексного технического упражнения может быть следующее сочетание: прием летящего мяча с направлением его в определенную сторону себе на ход, с тем чтобы тут же сделать финт и произвести удар по воротам. Упражнение может быть усложнено изменением расстояния между партнерами, площади обработки мяча и места удара по воротам. Кроме того, упражнение может быть ограничено временем исполнения (см. упр. 11, рис. 43). Другой пример: сильная низовая передача, подсечка мяча принимающим с последующим разворотом и ударом по цели (см. упр. 12, рис. 44) и т. д. Такие упражнения каждый тренер может составить сам. Подбираемые упражнения следует ограничивать временем

исполнения, местом действия и расстояниями. Эти условия заставят игроков выполнять серию технических приемов в заданном темпе, с определенной силой, точностью и без лишних пауз.

УДАРЫ ПО ВОРОТАМ И ТАКТИКА

Кульминационным пунктом футбольной игры, ее целью, оправдывающей предыдущие действия игроков, является взятие ворот. Гол — вот в чем заключается весь смысл спортивной борьбы на футбольном поле. Зрители восхищаются красивыми комбинациями, хитроумными обводками нападающих, акробатическими бросками вратарей, умелыми действиями защитников, но гол заставляет замирать сердца болельщиков, вызывая одновременно и восхищение и досаду. Однако на протяжении уже многих лет способность забивать голы все уменьшается и уменьшается.

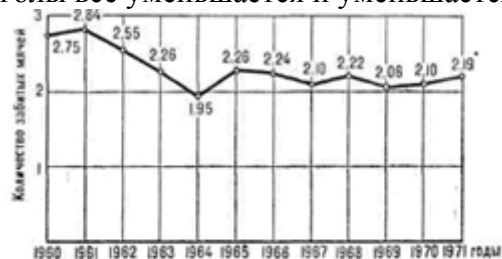


Рис. 35

Приведенный график (рис. 35) наглядно показывает, что количество голов, приходящихся на одну игру чемпионата (с некоторыми колебаниями), постепенно движется к нулю. Если, например, сравнить результативность сборной команды СССР и сборной Бразилии по играм первенства мира, то окажется, что наша сборная в среднем за одну игру забивала в три раза меньше голов. Не лучшим образом наши игроки выглядели и в передачах. Процент потери мяча и здесь очень велик.

Бразильцы играли очень практично. Каждый раз, овладев мячом, они стремились использовать это преимущество для удара по воротам. Не потерять мяч до тех пор, пока не будет сделан удар по воротам, — вот один из игровых принципов бразильцев. В случаях явно подходящей ситуации игроки быстро, длинной передачей направляли мяч вперед для завершения атаки, но если такой возможности не оказывалось, то подолгу, не спеша и бережно, они передавали его друг другу, не обостряя игру, планомерно приближаясь к воротам соперника, а как только возникала голевая ситуация, молниеносно разыгрывали комбинацию с завершающим ударом. Конечно, и им это не всегда удавалось.

В отличие от них наши команды, как клубные, так и сборная, слишком прямолинейны в своих действиях. Их принцип зачастую сводится к следующему: если впереди ворота соперника, то и играй всегда вперед. Эта «тактика» получила название «бей-беги» или «тактика навала». Нельзя сказать, чтобы наши игроки постоянно придерживались этой «тактики», но в завершающей стадии розыгрыша мяча, на подступах к воротам соперника, это наблюдается часто.

В спортивной печати уже не раз говорилось о снижении мастерства при завершающих ударах, а также о необоснованном ослаблении внимания к совершенствованию силы и точности ударов по воротам. Все эти высказывания в какой-то мере помогли тренерскому составу в построении более целенаправленных занятий; заметно и некоторое улучшение в производстве ударов по воротам; в командах появились игроки, обладающие точным и сильным ударом. Однако все это еще не может полностью решить вопроса о повышении результативности.

Взятие ворот зависит не только от мастерства в производстве завершающего удара, но и от умения создавать выгодные ситуации, что является уже тактической стороной футбола. Словом, уже недостаточно одной технической сноровки в производстве ударов по воротам, а необходимо еще высокое тактическое мастерство, и не одного игрока, а группы игроков или всей команды.

Наблюдая за игрой наших команд, нетрудно заметить, как футболисты часто теряют мяч в последний момент, перед воротами соперников. Обычно в потере мяча обвиняется игрок, не сумевший произвести завершающий удар. Но нередко бывает виноват не только он, но и его партнер, не совсем точно сделавший передачу. Очень часто это является результатом того, что действия нападающих подчинены не какой-либо общей идее, взаимопониманию, тщательной сыгранности, а только течению игровых обстоятельств да индивидуальным способностям, в результате чего и появляется несогласованность в обоюдных действиях.

Что греха таить, этим же недугом страдает пока и наша сборная. А ведь в недалеком прошлом советские игроки владели не только техническим мастерством при завершающих ударах, но и имели хорошие тактические навыки в создании голевых ситуаций. Правда, и в настоящее время можно увидеть отдельные

красивые комбинации при завершающих ударах, но все они, как мне думается, рождаются больше случайными ситуациями. Однако и они заслуживают внимания.

В игре на первенстве СССР нападающими команды московского «Динамо» была проведена очень красивая комбинация, закончившаяся весьма эффектным голом. Разыграна она была следующими образом. Один из нападающих команды «Динамо», пройдя по правому краю среднюю линию поля, сильной верховой передачей на-правил мяч на противоположную сторону в район угла штрафной площадки. За время полета мяча другой игрок на противоположной стороне рывком направился к этой передаче и, быстро развернувшись навстречу падающему мячу, откинул его назад к сектору, куда стремительно двигался В. Козлов, который с ходу красивым ударом по встречному мячу направил его в ворота (рис. 36).

Мне показалось, что комбинация разучивалась заранее: так четко и согласованно она была исполнена. Однако в других играх с участием команды «Динамо» я ни разу не видел хотя бы попытки ее повторения.

Следовательно, она была исполнена в порядке импровизации. А ведь такие эффектные комбинации, порожденные творчеством игроков в ходе матча, как раз и надлежало бы взять на вооружение команды. Они могли бы быть разучены в самых различных вариантах, с различным числом игроков. Обычно передачи мяча назад или несколько наискось, направленные навстречу набегающему партнеру, являются весьма эффективными, и ими уже давно пользуются зарубежные команды при взятии ворот.

Говоря о повышении уровня технического мастерства наших футболистов и, в частности, о необходимости тщательного освоения всевозможных ударов, нельзя оставить без внимания и тактическую сторону подготовки. Ведь почти всем известно, что любые тактические действия выполняются при помощи ударов по мячу. Поэтому в проводимых комбинациях удары по мячу (передачи) должны очень точно согласовываться с передвижением партнеров и соперников, временем и силой передачи. Всего этого можно достигнуть путем многократных повторений определенных упражнений (комбинаций), в результате чего появляется взаимопонимание партнеров, т. е. сыгранность.

В условиях плотной опеки нужно искать и заранее наигрывать различные ходы для успешного проникновения на ударные позиции к воротам соперника, а также для создания благоприятных моментов и нанесения завершающих ударов по воротам игроками, выходящими из глубины поля. С другой стороны, разучивание различных коротких комбинаций повысит и «игровую технику», если так можно сказать.

Разучивание отдельных технических приемов без выполнения каких-либо тактических задач является недостаточно эффективным, так как применение этих приемов в игровой обстановке очень часто затруднено.

Для приобретения «игровой техники» весьма полезным является так называемый сопряженный метод. С его помощью технические приемы и тактические действия совершенствуются одновременно (см. упр. 13, 14).

Следует сказать и о том, что во время игры должны быть использованы не только уже разученные тактические ходы, но и «рожденные» в результате матчевой импровизации. Это будет несомненным плюсом.

Тактические действия футболистов должны разрабатываться с учетом их игровых особенностей. Немаловажно и то, какой период времени играют вместе партнеры. Например, класс команд ЦДКА (ЦДСА), «Спартак», «Динамо» (М) 1945—1952 гг. был высок не только потому, что в их составах выступали такие мастера, как Г. Федотов, В. Бобров, В. Николаев, С. Сальников, С. Соловьев, Н. Симонян, И. Нетто и др., но и потому, что эти команды в течение многих лет выступали в постоянных составах. Футболисты сыгрались, взаимопонимание достигло наивысшей степени. У партнеров появились разнообразные заученные в матчах тактические ходы, позволяющие легко и свободно проникать сквозь защиту соперников вплоть до завершающей стадии атаки. Техника и тактика — неразрывны. Выполняя передачу, игрок должен видеть сложившуюся ситуацию и передать мяч не на «майку» (лишь бы своему игроку), а тому из партнеров, кто наиболее выгодно может воспользоваться благоприятной ситуацией.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛЫ И ТОЧНОСТИ УДАРОВ

1. «Кто точнее?»

Из шести стоек устанавливаются трое ворот в 15—20 метрах от точки А под углом 120° друг к другу (рис. 37). Против каждого ворот располагается по одному игроку. Игрок производит удар по воротам в направлении другого игрока. Последний, овладев пролетевшим сквозь ворота (или мимо) мячом, посылает его в другие ворота к третьему игроку, который, в свою очередь, посылает мяч через следующие ворота по направлению к игроку, начинавшему упражнение, и т. д. Мяч, пролетая сквозь те или иные ворота (или мимо), попадает от одного игрока к другому, двигаясь непрерывно по кругу (треугольнику). Тренер дает определенное задание игрокам по остановке мяча и удару по воротам.

Упражнение можно проводить в виде соревнования между участниками. Для этого необходимо вести подсчет попаданий за определенный промежуток времени. Кроме того, на некотором расстоянии от ворот делаются отметки, ближе которых игроки не должны производить удары. Дистанцию от ворот до игроков можно изменять, увеличивая или уменьшая расстояние от точки А до ближней стойки каждого ворот. Упражнение проводится как в одну, так и в другую сторону (по часовой и против часовой стрелки).

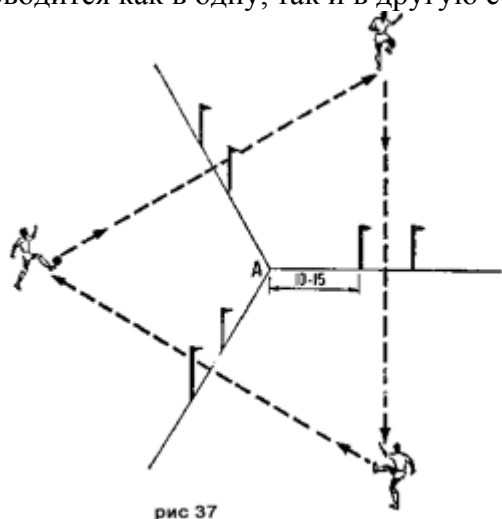


рис 37

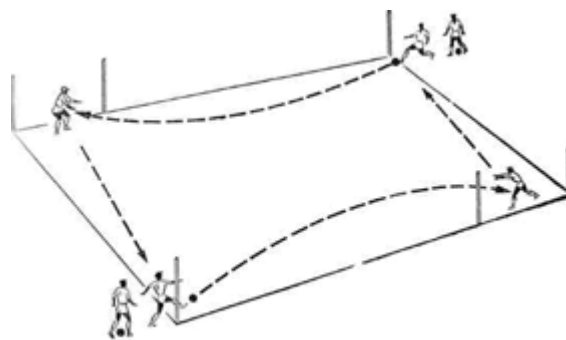


рис 38

2. «Передай партнеру»

В упражнении участвуют 4—5 игроков с одним мячом. Все участники рассчитываются по порядку номеров. Упражнение лучше проводить на площадке размером в половину футбольного поля. В начале упражнения игроки располагаются произвольно по всей площадке. По сигналу тренера все участники начинают небыстро передвигаться в различных направлениях, передавая на ходу друг другу мяч в порядке сделанного расчета (1—2—3—4—5—1 и т. д.) и делая по очереди рывки. Рывки выполняются в следующем порядке: при передаче мяча одним игроком другому последний делает молниеносный рывок на свободное место и, получив мяч, передает его третьему игроку, который, в свою очередь, рывком выходит («открывается») на какое-либо свободное место, а овладев мячом, отдает его «открывшемуся» четвертому игроку и т. д.

Рывки можно выполнять по заданию тренера на различные расстояния. И не только без мяча (выбегая на свободное место), но и с мячом, пройдя с ним заданное расстояние на скорости и отдав следующему партнеру. Это упражнение позволяет отработать прием и передачу мяча на скорости. Выработывает оно и скоростную выносливость.

Это упражнение можно проводить (на одной половине футбольного поля) одновременно с двумя самостоятельными группами, имея только для этого различный цвет футболок.

3. «Удар с подрезкой»

На любой части поля устанавливаются шесть стоек, так чтобы они образовали прямоугольник с двумя воротами, расположенными в углах, как показано на рис. 38. Размеры прямоугольника можно сделать большими или меньшими в зависимости от поставленных задач в данном занятии и контингента занимающихся.

Участники делятся на две группы по 2—3 человека. Игроки каждой группы встают на угловых отметках (у стоек), имея по несколько мячей. В ворота становятся вратари. Участники упражнения поочередно резаными ударами с места угловой отметки направляют мяч в ворота, стараясь забить гол. Вратари, ловя или отбивая мяч, посылают его в сторону игроков, стоявших напротив и обстреливающих другие ворота. Эти игроки, подбирая мячи, снова направляют их резаным ударом в свои ворота. Каждая группа занимается самостоятельно, но в то же время непрерывно снабжается мячами вратарем другой группы. Тренер заранее указывает прием, которым нужно производить удары. Вместо вратарей можно поставить одного или двух защитников, поручив им отбивать мячи, идущие к воротам, головой или ногами.

Это упражнение позволяет производить удары с большой частотой повторений любым заданным способом (внутренней или внешней частью подъема). Пауз из-за ухода мяча почти нет. Участники, наблюдая друг за другом, легко осваивают эти удары. Упражнение можно проводить также в спортивном зале.

4. «Двое против двух»

В упражнении участвуют 4 игрока. Разделившись поровну, они образуют соревнующиеся группы. Игра проводится на половине футбольного поля. Площадка делится пополам, для чего по средней линии (по траве) протягивается лента. На углах площадки можно поставить четыре стойки, образующие как бы большие ворота (рис. 39).



рис 39

Игра проводится в два тайма по 15—20 минут со сменой «ворот».

Игрокам каждой команды разрешается играть на своей половине поля, не переходя среднюю линию. Сущность игры заключается в том, что футболисты одной команды стремятся забить мяч за линию между стойками противоположной команды. За гол, забитый с одного касания, команде засчитывается 2 очка, за гол, забитый со второго касания, — 1 очко. Команда, которая вторым касанием не сумеет перебить мяч на сторону соперника или забьет гол в свои «ворота», наказывается одним штрафным очком; оно прибавляется к очкам другой команды. Если мяч вылетит за боковую линию, то он снова вводится ударом с этого места на сторону соперника. Одному игроку не разрешается делать два касания подряд. Такая тренировочная игра проходит в очень хорошем темпе и изобилует частыми и сильными ударами. Футболистам все время приходится то приближаться к средней линии, то быстро уходить к своим «воротам», чтобы перехватить летящий от соперника мяч. Играть можно и командами по 3 игрока, но в этом случае темп упражнения будет значительно ниже.

Для оживления игры можно ввести ограничение времени нахождения мяча на площадке команды. Например обязать игроков производить удары на сторону соперника за 7—10 секунд. Тренер может ввести и другие ограничения, предложив игрокам бить по мячу, например, только левой ногой, посылать мяч только низом и т. п.

5. «Пять на пять с одним вратарем»

Упражнение проводится на одной половине футбольного поля в одни ворота. Участники разбиваются на две группы по 5 человек в каждой. Перед началом определяется, какая группа будет играть роль нападающих и какая роль защитников. Вратарь, защищая ворота, все время играет за ту группу, которая в данный момент выступает в роли защитников.

Игра начинается с центра поля нападающими и ведется по всем правилам игры. Группа защитников стремится отобрать мяч у группы нападающих, которые атакуют ворота. Завладев мячом, защитники точными передачами должны перевести мяч за середину поля. Как только защитники овладеют мячом за серединой поля (дотронутся до него), они становятся нападающими, а группа прежних нападающих становится защитниками. После каждого забитого гола мяч отдается защищающейся команде и она, превращаясь в нападающих, начинает с центра.

Вратарь, поймав мяч, во всех случаях отдает его группе, которая в данный момент выполняет роль защитников. Упражнение должно проводиться с судьей по всем правилам игры (с подачей угловых, штрафных и т. д.).

Упражнение дает возможность совершенствоваться в переключении от нападения к защите и наоборот, расширяет игровые качества футболистов, позволяет совершенствоваться как оборонительные, так и наступательные действия. Упражнение способствует развитию тактических навыков защитников, поскольку они, защищая ворота, овладевают мячом и стремятся при помощи ведения или точных передач выйти за середину поля, как бы начиная атакующие действия. В свою очередь, нападающие приучаются в случае потери мяча переключаться на защитные действия.

6. «Бейте в угол»

На каждой боковой стороне половины футбольного поля за беговой дорожкой устанавливаются по двое маленьких ворот (размером примерно 1X1 м), по площади образующих нижние углы нормальных футбольных ворот (рис. 40).



Рис. 40

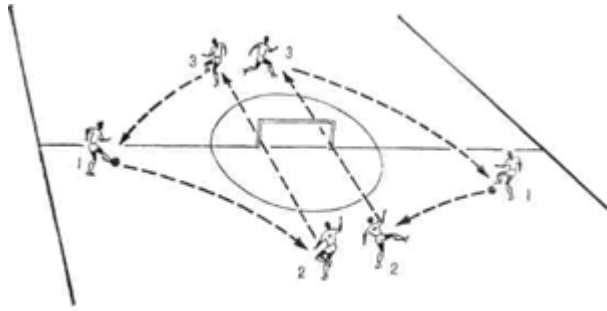


Рис. 41

Для этой цели можно использовать флажки, легкоатлетические барьеры.

Игра ведется двумя командами по 4—6 человек в каждой. Игровые обязанности определяются тренером. Игра проводится по всем правилам футбола. Вратари в игре не участвуют. Взятие ворот считается тогда, когда мяч пролетит в одни из ворот какой-либо команды. Производить удар по воротам и играть разрешается только на футбольном поле (не выходя на беговую дорожку). Защищающие ворота игроки также не имеют права перехватывать мяч на беговой дорожке. За нарушение этого правила нападающие наказываются штрафным, а защитники 11-метровым ударом. Угловой или свободный удар от ворот производится в случае выхода мяча за беговую дорожку. Тренер может внести любые ограничения, например: играть только в два касания; взятие ворот считать тогда, когда мяч пролетит в маленькие ворота только по воздуху (не коснувшись перед ними земли).

Это упражнение помогает совершенствовать игровые функции, точность и силу ударов по воротам.

7. «Удары с передач»

В упражнении участвуют две группы по 3 игрока. Каждая группа тренируется самостоятельно и имеет по одному мячу. Для проведения упражнения на середине поля (или другом месте) устанавливаются ворота без сетки (рис. 41). Вратарь не участвует.

В начале упражнения игрок № 1 делает передачу своему партнеру № 2, который с ходу или после остановки мяча (в зависимости от задания тренера) производит удар по воротам. Мяч, пролетая в ворота или мимо ворот, попадает к игроку № 3, находящемуся по другую сторону ворот, и направляется им на край к игроку № 1, который его останавливает и, проведя к линии ворот, снова производит подачи в центр на игрока № 2 и т. д. То же самое делают и игроки другой группы.

В этом упражнении возможна некоторая неточность в передачах и ударах по воротам, в результате чего игрокам придется делать рывки к мячу, внося тем самым необходимое разнообразие в игру и изменяя темп. Упражнение позволяет совершенствовать точность передач, удары по воротам, остановку мяча и проходит почти без пауз.

8. «Трое против двух»

Игра проводится на половине футбольного поля. Трое играющих передают мяч друг другу любым способом, делая при этом каждый не более двух касаний подряд и за-трачивая при приеме и передаче мяча не свыше 5 секунд. Иначе говоря, играющие должны очень быстро передавать мяч своему партнеру, не имея права стоять с мячом и дожидаться нападения водящих. Двое водящих стремятся перехватить мяч. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен водящим или выйдет за пределы поля, становится водящим. Играющие, просрочившие заданное время при передаче мяча, также становятся водящими. Водящие сменяются поочередно.

Это упражнение проходит в очень быстром темпе, с частыми рывками и обманными движениями, позволяет освоить точные передачи мяча партнеру, возле которого находятся соперники, играть с ними как бы об стенку. Кроме того, в этом упражнении отрабатывается умение быстро «открываться», а также приобретаются навыки персональной опеки игрока.

9. «В одно касание»

На середине футбольного поля, около центрального круга, располагаются 3—4 игрока, каждый из которых имеет по мячу. Пятый игрок, без мяча, встает в стороне от ворот на расстоянии примерно 14 метров. С середины поля один из футболистов ведет мяч к штрафной площадке и на ходу отдает его игроку, стоящему впереди, кото-рый в одно касание отыгрывает ему мяч обратно для удара по воротам. После этого игрок, стоявший впереди, после одной сделанной им передачи бежит на середину поля и «занимает очередь» для

ведения с середины. Игрок, сделавший удар по воротам, сменяет подыгрывающего, а затем так же, как и тот, уходит на середину поля. Получается своеобразный «конвейер».

Упражнения нужно выполнять очень внимательно. Каждый участник должен помнить, что, как только он произвел удар по воротам, тут же ему последует передача для игры в одно касание от следующего участника. Вратарь, поймав мяч, посылает его на середину поля. Упражнение позволяет совершенствовать ведение, передачи, удары по воротам, а также тренирует внимание.

10. «Откинь назад»

На середине поля располагаются два нападающих— № 1 и № 2 (рис. 42). Вначале игрок № 1 ведет мяч к флажку А и, проходя с правой стороны, отдает его назад пяткой игроку № 2, который одновременно движется к этому же флажку с середины поля.

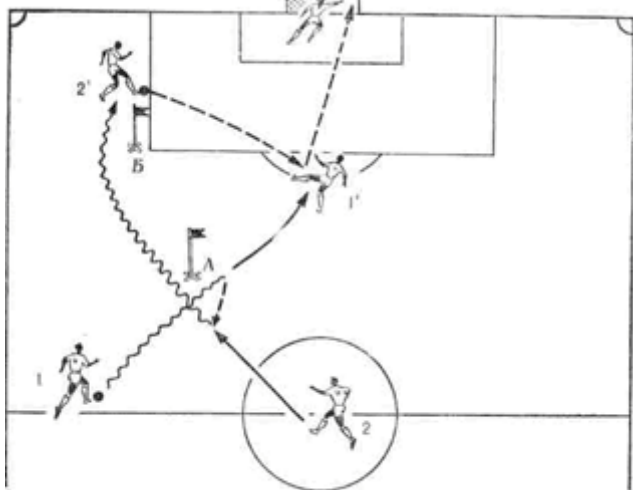


Рис. 42

Подхватив получен-

ный мяч и пройдя тот же флажок с левой стороны, игрок № 2 быстро направляется к флажку Б, откуда делает передачу на сектор. Игрок № 1, принимая мяч, с ходу направляет его в ворота. Упражнение считается правильно выполненным, если мяч пройдет в ворота.

Эта комбинация на сыгранность, на освоение техники ведения мяча, передачи пяткой, подачи и ударов по воротам.

В дальнейшем игроки № 1 и № 2, быстро возвратясь на центральную линию, меняются местами и упражнение повторяется. Вначале упражнение следует проводить в более медленном темпе. Когда оно будет достаточно освоено, ставятся дополнительные условия, при которых игроки проводят 10 атак (по 5 каждый) за 5 минут. Время на исполнение постепенно уменьшается, что вынуждает играющих увеличивать темп. Оценка исполнения упражнения зависит от быстроты проведения и точности попадания в ворота.

11. «Каскад приемов» (остановка мяча, финт, удар по воротам)

Игрок № 1 направляет верхом мяч к игроку № 2, а сам перебегает на его место (рис. 43). Игрок № 2, принимая мяч грудью, направляет его себе на ход и, подхватив, быстро ведет к стоящему впереди препятствию (стойке). Приблизившись, он посылает мяч с левой стороны, препятствия, а сам, обежав его с другой стороны (имитация финта), производит удар по воротам. После этого игрок № 2 переходит на место игрока № 3, получая от вратаря мяч. Игрок № 3 переходит на позицию игрока № 1, и цикл повторяется снова.

12. «Подсечка мяча и удар по воротам»

Игрок № 1 передает мяч низом игроку № 2, а сам бежит на его место (рис. 44). Игрок № 2, подсекая мяч, быстро разворачивается и с ходу посылает его в ворота, после чего перебегает на место игрока № 3, где и получает от вратаря мяч. Игрок № 3 с мячом переходит на позицию игрока № 1, и цикл снова повторяется.

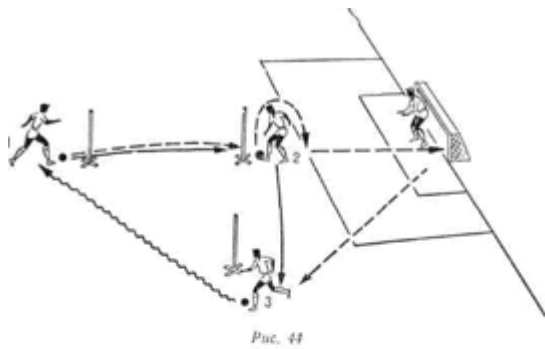


Рис. 44

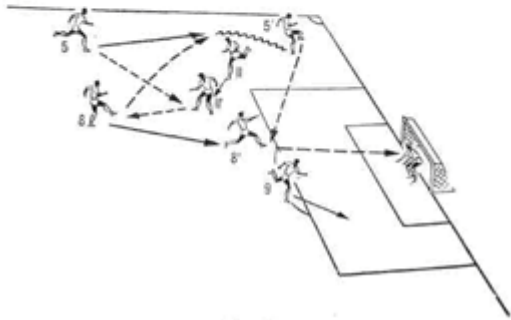


Рис. 45

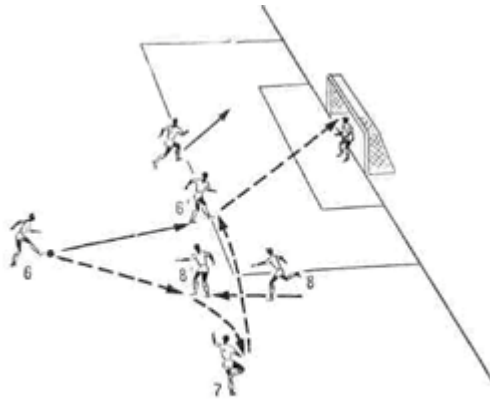


Рис. 46

В двух последних упражнениях расстояния между игроками могут быть различными, в зависимости от контингента занимающихся, а также цели занятия.

Кроме того, определив потраченное время на выполнение одного круга перемещений игроков, тренеры в последующих занятиях имеют возможность задавать определенный темп, контролируя время исполнения.

13. «Защитник в атаке» (рис. 45)

Левый защитник (№ 5) передает мяч низом (пас в «недодачу») игроку, находящемуся на левом краю (№ 11), который для приема мяча рывком отходит назад, чуть к середине поля (№ И1), уводя за собой правого защитника команды соперника. Получив мяч, игрок (№ И1) отдает его одним касанием назад полузащитнику (№ 8), который тут же передает его на левый край вышедшему на свободное место левому защитнику (№ 5). Получив мяч, последний проходит вперед до линии ворот и производит встречную передачу на подключающегося полузащитника (№ 8'), который с ходу производит удар по воротам.

14. «Скрытый выход»

Полузащитник (№ 6), продвигающийся к воротам соперника (рис. 46), отдает мяч нападающему (№ 8), который, идя назад, в одно касание направляет его правому крайнему (№ 7). Последний отправляет мяч на выход полузащитнику (№ 6'). Действуя по сложившейся обстановке, полузащитник (№ 6'') или сразу производит удар по воротам или еще ближе «подходит» к воротам соперника для завершающего удара. Комбинации, приведенные в упражнениях, являются примерными. При необходимости тренеры могут сами разработать наиболее подходящие для своей команды упражнения.

УДАРЫ И ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Для освоения каких-либо технических приемов игры, в том числе и ударов, футболистам необходимо много заниматься самим, то есть тренироваться индивидуально. Однако в настоящее время индивидуальным учебно-тренировочным занятиям уделяется явно недостаточно внимания.

Конечно, обойтись лишь составлением индивидуальных планов не удастся. Необходимо подготовить соответствующие места («станции») для занятий. Для этого можно использовать футбольное поле, различные площадки на стадионе.

Преподаватели физической культуры в школах, да и сами ребята, вполне могут использовать для этого школьные и другие площадки. Наиболее простым и хорошим подсобным оборудованием для создания «станций» являются обычные стойки, флажки или даже палки, вбитые в землю.

При проведении индивидуальных занятий наибольший эффект достигается при занятиях с небольшими группами (3—6 человек). В таких группах легче проводить упражнения, включающие в себя несколько технических приемов, например различные удары, передачу мяча, остановку и пр. Примером подобных упражнений могут служить упражнения, описанные выше (см. рис. 41).

Эти упражнения выполняются с большим количеством повторений, необходимыми интервалами и передвижениями игроков. Создается близкая к игре обстановка, занятие проходит интересно и оживленно. Кроме того, в процессе занятия игроки учатся друг у друга выполнять тот или иной прием, в результате чего вырабатывается устойчивый и правильный навык.

Тренерам нетрудно составить подобные упражнения для своих игроков применительно к имеющимся площадкам. Эти места занятий лучше сделать «стационарными», которые наверняка не будут пустовать, а, наоборот, начнут использоваться для самостоятельных занятий многими футболистами.

Для начала тренер должен подобрать группу игроков, объяснить им суть упражнения, его задачи и провести его в сравнительно медленном темпе. После того как игроки станут выполнять его правильно, постепенно увеличивать темп упражнения.

При освоении технических навыков наилучший результат достигается при помощи тренировки, приближенной к игровой обстановке, то есть в условиях, при которых футболист, оказываясь в различных игровых ситуациях, затрачивает минимальное количество времени на их исполнение.

Однако сама двухсторонняя тренировочная игра не является наилучшим средством по приближению к игровой обстановке, так как футболисты во время игры редко имеют в своем распоряжении мяч, а следовательно, выполняют необходимые приемы только с большими промежутками и не в той последовательности, которая может в большей мере способствовать совершенствованию того или иного навыка.

На помощь приходит круговая тренировка. Она является весьма эффективной организационно-методической формой проведения занятий.

Круговая тренировка особенно широко применяется на занятиях по физической подготовке, однако ее можно применить при освоении различных технических и тактических навыков игры в футбол, и особенно для совершенствования ударов. Эта форма позволяет построить занятие таким образом, при котором выполнение каких-либо технических приемов игры можно проводить с большим количеством повторений в единицу времени. Занимающиеся поставлены в такие условия, когда время является как бы соперником, который торопит игроков выполнить тот или иной прием.

Внешне круговая тренировка выглядит следующим образом: на футбольном поле образуются несколько (3—5) «станций» (места для выполнения определенного упражнения). Занимающиеся, разделенные на небольшие группы (3—6 чел.), должны последовательно пройти все «станции», выполнив на каждой соответствующее упражнение в установленное время. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение предписанных движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки, установленного порядка и чередования с отдыхом.

При помощи круговой тренировки можно создать условия для комплексного развития способностей занимающихся (физических, технических и тактических) и приобретения соответствующих навыков.

Комплексы круговой тренировки лучше сперва составить из технически несложных движений, которые предварительно были несколько изучены. Материалом для упражнений, применяемых в круговой тренировке, могут служить различные технико-тактические приемы. Занятие (1,5—2,5 часа) может быть составлено примерно из тех же упражнений, которые приведены в брошюре (см. рис. 37, 38, 39). Эти «станции» нужно расставить на футбольном поле так, чтобы они не мешали одна другой и чтобы проходить их можно было одинаковым количеством игроков (по 3—6).

В начале занятия проводится подготовительная часть (15—20 мин.), после чего игроки разбиваются на группы в соответствии с количеством «станций» и в течение примерно 15—20 мин. выполняют заданное упражнение на каждой «станции» одновременно. После 15—20 мин. группы переходят на другие «станции», и так до тех пор, пока все группы не побывают на всех «станциях». По окончании занятия со всей командой проводится заключительная часть.

Во время занятия в форме круговой тренировки тренерам необходимо следить за правильностью выполнения упражнений и приемов на всех «станциях», давать соответствующие указания, а некоторым игрокам ставить определенные задачи (способы выполнения ударов, остановки мяча и пр.).

Тренеры сами могут составить наиболее подходящие комплексы круговой тренировки.

Комплекс 1

Цель занятия: тактико-техническая подготовка.

Задачи: совершенствование ударов по воротам ногами, головой, навесных передач с флангов, обводки, обманных движений и отбора мяча.

Комплекс состоит из четырех «станций». Общее количество занимающихся — 22 игрока (20 полевых и 2 вратаря).

Все полевые игроки разбиваются на пять групп по четыре человека. Три группы начинают заниматься на «станциях» А, Б и В, а две оставшиеся группы играют в двое ворот на свободной половине поля (на «станциях» Г, Д).

Вратари поочередно тренируются в воротах на «станции» Б и, кроме того, занимаются со вторым тренером индивидуально.

Смена групп на «станциях» производится через каждые 20 мин.

Время занятий в комплексе составляет всего 2 часа, включая подготовительную и заключительную части занятий (15 и 5 мин.).

«Станция» А — совершенствование в обводке и отборе мяча.

На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются две стойки. Группа разделяется на 2 пары, которые занимаются самостоятельно. Первый игрок, владеющий мячом, с расстояния 15—20 м двигается по направлению обозначенных ворот, стремится обвести второго игрока и ввести мяч в ворота. Второй игрок препятствует ему в этом. После 10 мин. занятий первый и второй игроки меняются ролями, а после 20 мин. занятий все переходят на «станцию» Б.

«Станция» Б — совершенствование обманных движений и удара по воротам.

На линии сектора устанавливаются рядом 2 стойки. Игроки разделяются на 2 группы и становятся в 35 м от ворот по правую и левую сторону. Каждый игрок имеет мяч. Поочередно они ведут мяч, на ходу посылают его с одной стороны стоек, а сами, сделав обманное движение, резко уходят в другую сторону и, обойдя стойки, производят удар по воротам. После удара по воротам каждый игрок, подобрав свой мяч, направляется на исходную позицию для повторения цикла.

Занятие продолжается 20 мин., после чего все игроки переходят на «станцию» В.

«Станция» В — совершенствование навесных передач с фланга и ударов головой.

Для образования «станции» необходимо расставить шесть стоек (см. рис. 38). Упражнение проводится с одним мячом. Первый игрок навешивает мяч на ворота второму игроку, который головой пытается забить гол. Пролетевший в ворота мяч (или мимо ворот) попадает к третьему игроку, который, быстро установив его у угловой стойки, навешивает четвертому. Четвертый также посылает мяч в ворота. Мяч попадает снова к первому игроку, и цикл повторяется.

После 10 мин. занятий первый и третий игроки меняются местами со вторым и четвертым.

Через 20 мин. все игроки переходят на «станцию» Г.

«Станции» Г, Д — совершенствование технических приемов и тактики в двухсторонней игре. Упражнение проводится на половине поля (поперек). Вместо ворот устанавливаются два барьера. Игра проводится между очередными двумя командами по 4 человека в каждой. Гол засчитывается только в том случае, если мяч пролетит внутри барьера или ударится об него, а все игроки атакующей команды в это время будут находиться на половине поля соперника.

После 20 мин. игры одна группа (Д) переходит для занятий на «станцию» А, а другая (Г) продолжает игру против группы, перешедшей со «станции» В, и т. д. Каждая группа встречается дважды с двумя другими группами, проводя как бы 2 тайма по 20 мин.

Комплекс 2

Комплекс круговой тренировки состоит из трех «станций». Общее количество занимающихся—17 человек (15 полевых игроков и 2 вратаря).

Полевые игроки разбиваются на три группы по пять человек и занимаются на каждой «станции» по 30 мин.

Вратари тренируются на «станции» В в воротах поочередно. Общее время занятий— 1 час 50 мин.

«Станция» А — совершенствование выполнения резаных ударов и ударов головой. Для проведения упражнения используются стойки, которые образуют двое ворот (см. рис. 38).

Первый игрок резаным ударом с фланга верхом направляет мяч в ворота (стремясь забить гол) и бежит на место второго. Второй игрок головой (или ногой) отбивает летящий мяч, направляя его к третьему игроку, и перемещается на его место. Третий игрок, остановив мяч, тут же посылает его резаным ударом в другие ворота и перебегает на место четвертого игрока. Четвертый игрок, выбивая мяч из ворот головой,

направляет его к пятому игроку, занявшему место первого, а сам бежит на его место, и упражнение продолжается.

После 30 мин. занятий группа переходит на «станцию» Б.

«Станция» Б — совершенствование передач, обводки и отбора мяча в игровой обстановке. Эта «станция» несколько ограниченных размеров (20 X 20 м).

Занятие состоит из обычной игры в квадрате трех против двух без ограничения в касании мяча.

После 30 мин. занятий игроки переходят на «станцию» В.

«Станция» В — совершенствование игры в одно касание, ударов по воротам и развитие прыгучести.

На середине футбольного поля в центральном круге стоят четверо игроков, имеющих по мячу. Пятый игрок, без мяча, встает несколько в стороне от ворот на расстоянии 14—16 м.

С середины поля первый игрок ведет мяч к штрафной площади и на ходу отдает его пятому игроку, расположившемуся впереди, который в одно касание отыгрывает мяч ему обратно для выполнения удара по воротам. После этого игрок, стоявший впереди, бежит на середину поля, ведя свой мяч, перепрыгивает установленный на его пути барьер и становится в круг. Игрок же, сделавший удар по воротам, остается вместо ушедшего и, получая передачу от следующего ведущего мяч, играет с ним в одно касание и таким образом возвращается на середину поля. Каждый участник то ведет мяч с центра поля (а затем откидывает его впереди стоящему партнеру и, получив мяч, производит удар по воротам), то становится у ворот для выполнения передачи в одно касание и т. д.

Как только игрок произведет удар по воротам, он тут же получает передачу от следующего партнера.

Вратарь, поймав мяч, направляет его к барьеру, откуда забирают потом мяч игроки.

Занятие продолжается 30 мин., после чего группа переходит на «станцию» А.