

Методика виконання основних прийомів гри

План

1. Техніка пересування
2. Техніка володіння м'ячем
3. Особливості техніки воротаря

Вступ

Футбол – колективна спортивна гра, використання правильного підходу щодо техніки гри сприятиме розвитку необхідних фізичних якостей футболістів, загальному фізичному розвитку особистості та принесе бажані результати від занять даним видом спорту.

Футбол - гра, що розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, рішучість, сміливість, наполегливість, уміння миттєво орієнтуватися у важких та складних ситуаціях, почуття товариськості. Кожен футболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність, творчу активність. Прообразом футболу можна вважати гру, яка зародилася ще в XXVII-XXVI ст. до н.е у Китаї. Вона називалася “чжу ке”- (ударяти ногами набитий шкіряний м'яч) і служила вдосконаленню швидкості, спритності піших воїнів.

У VI ст. до н.е. гра з м'ячем була популярною у древніх греків. У грецькому словнику Поллукса вказується, що гравці ділилися на дві партії (команди), яким заборонялося грати руками. Кожна партія намагалася провести м'яч на поле гри суперника. У першу чергу, гра в м'яч ногами, поширюється в англійських коледжах і університетах. У другій половині 19 століття в 1863 р. Лондонський і Кембріджський коледжі організували футбольну асоціацію і сучасний прийняли рішення культивувати гру з круглим м'ячем і грати тільки ногами.

Сучасний футбол зародився в Україні у 70-90-х роках XIX століття в Одеському британському атлетичному клубі (ОБАК) та львівських гімнастичних товариствах «Сокіл». Свою першу гру «Сокіл» провів з краківською командою «Сокіл» 14 липня (28 липня за новим стилем) 1894р.

Гра тривала до першого голу, всього 6 хвилин. Проведений матч вважається початком літопису українського футболу. Цю дату офіційно затверджено в 1999 році Виконавчим комітетом Федерації футболу України.

Методика виконання основних прийомів гри

До основних прийомів ведення гри належать:

- Удари м'яча у ворота.
- Переміщення;
- Зупинки;
- Повороти;
- Ловля м'яча;
- Передача м'яча;
- Введення м'яча;

За характером ігрової діяльності в техніці футболу виділяють два розділи:

- -Техніка польового гравця;
- -Техніка воротаря

Класифікація техніки футболу - це розподіл технічних прийомів на групи із загальних специфічними ознаками.

1.Техніка пересування

Техніка включає в себе наступну групу прийомів:

- Біг;
- Стрибки;
- Зупинки;
- Повороти.

Біг - основний засіб пересування у футболі. Використовуються такі прийоми бігу:

- Звичайний - так названий тому, що як за системою руху, так і за структурою такий біг не відрізняється від легкоатлетичного. Застосовується для переслідування противника.
- Спиною вперед - властиві короткі, але часті кроки і незначна фаза польоту (при перенесенні махової ноги назад розгинання стегна обмежена). Використовується захищаються гравцями.
- Схрестно кроком - фаза польоту дуже коротка. Використовується в поєднанні з іншими видами бігу, для зміни напрямку руху, при ривках з місця вправо або вліво, після поворотів.

- Приставним кроком використовується, щоб прийняти тактичні положення.

Стрибки— використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинок м'ячай у деяких відволікаючих діях. Виконуються поштовхом однією чи обох ніг.

- Стрибки поштовхом однієї ноги здійснюють вперед, в сторони, вгору.
- Стрибки поштовхом двох ніг виконують вгору, вперед - в сторони і в суміжні напрямки.

Зупинки - є ефективним засобом зміни напрямку руху. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом.

- При зупинці стрибком виконують невисокий, короткий стрибок з приземленням на махову ногу.
- При зупинці випадом-виконують за рахунок останнього бігового кроку.

Повороти застосовуються для мінімальної втрати швидкості при зміні напрямку бігу. Використовують такі прийоми поворотів:

- Переступання (здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до необхідного напрямку)
- Стрибки (при швидкому і несподіваному варіюванні напрямку руху)
- Поворот на опорній нозі(на дальній від напрямку повороту нозі, на найближчій до напрямку руху нозі)

2. Техніка володіння м'ячем

Техніка включає в себе наступну групу прийомів:

- удари;
- зупинки;
- ведення;
- обманні рухи;
- відбір м'яча.

Удари по м'ячу

Це основний спосіб ведення гри. Вони виконуються ногою і головою.

Спрямованість ударів розрізняється траєкторією і швидкістю руху м'яча.

Швидкість руху м'яча залежить від початкової швидкості ударної ланки (нога або голова) і м'яча в момент зіткнення, а також від співвідношення їхніх мас.

Удари по м'ячу ногою ділять на два види:

- прямі;
- різані.

Удар, що проходить через центр м'яча або в безпосередній його близькості, прийнято називати прямим. Прямий удар виконується практично всіма способами.

При різаних ударах напрямок руху ноги йде по дотичній до м'яча, що викликає його обертання. Сильно обертювий м'яч зустрічає опір повітря, що змінює його траєкторію (ефект Магнуса) і відхиляє убік обертання. Часто тактичні розуміння викликають необхідність скоротити час виконання фаз руху, зменшити його амплітуду і м'язові зусилля.

Удар розділяють на три фази:

Попередня фаза- розбіг. Довжину і розбіг визначають від індивідуальних особливостей футболістів. Розбіг сприяє нарощуванні швидкості удару.

Підготовча фаза - постановка опорної ноги(злегка зігнута у колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою.Замах виконується під час останнього бігового кроку, відбувається розгинання у тазостегновому суглобі і згинання у колінному, розтягується м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили.

Робоча фаза- ударний рух і проводка. Ударний рух починається із згинання в тазостегновому суглобі в момент постановки опорної ноги, кут, утворений стегном і гомілкою , зберігається.Різким захльостуючим рухом гомілки і стопи б'ють по м'ячу. Проводка визначає напрямок м'яча.

Удари по м'ячу ногою виконуються:

Удари по м'ячу ногою виконуються наступними основними способами: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком і п'яткою. Удари виробляють по нерухомому, м'ячу, що котиться або летить з місця, рухаючись, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, що є загальними для багатьох способів.

Техніка ряду способів удару має деякі специфічні особливості:

- Удар внутрішньою стороною стопи застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані . Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні

ударної ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

- Внутрішньої частиною підйому (застосовується при "середніх" і "довгих" передачах, "прострілах" вздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій). Розбіг під кутом 30-60 відносно м'яча і цілі. Опорна нога на зовнішньому звіді підшви, тулуб нахилений у бік опорної ноги, носок відтягнутий до низу.
- Середньої частиною підйому (схожа з внутрішньою частиною підйому, значна площа зіткнення стопи і м'яча дозволяє виконати удар досить точно). Замах і ударний рух виконуються в одній площині, носок відтягнутий донизу. Умовна вісь, що з'єднає м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки строго вертикальна.
- Удар зовнішньою частиною підйому найбільше часто застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньою і зовнішньою частиною підйому схожа. Відмінності полягають у тім, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються усередину (Рис. 1, г). Удар носком використовується, коли необхідно зробити несподіваний, без підготовки, удар по меті. При ударі місце початку розбігу, м'яч і ціль знаходяться на одній лінії. Останній крок розбігу – замах. У момент удару носок трохи піднятий.
- Носком (при необхідності зробити несподіваний удар по цілі). Початок розбігу, м'яч і ціль – на одній лінії. У момент удару носок трохи піднятий.
- Удар п'ятою рідше застосовується в грі через складність виконання, незначної сили і точності. Достойнство удару – несподіванка для суперників. Опорна нога ставиться на рівні м'яча. Для замаху ударна нога рухається над м'ячем і виноситься вперед. Удар виконується різким рухом ноги назад. Стопа розташована паралельно землі.

Виконуються удари по:

- Нерухомому м'ячу

(при виконанні початкових, штрафних, вільних, кутових ударів і ударів від воріт);

- по мячу, що котиться не відрізняються від виконання ідентичних способів по нерухомому м'ячу. Головна задача полягає в тім, щоб скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю м'яча. При ударі по м'ячу, що котиться від гравця, опорна нога ставиться збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, опорна нога не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ближчою до м'яча ногою. У всіх випадках відстань постановки опорної ноги від м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

- що, летить (при ударах по низьколетячому м'ячу структура руху така ж, як і при ударах по м'ячу що котиться). Головна задача- визначити місце зустрічі з м'ячем, котрий летить.

- з поворотом (використовується для зміни напрямку польоту м'яча, він виконується середньою частиною підйому по мячу котрий опускається або низько летить). Опорну ногу розвертають у напрямку удару, тулуб у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух.

- через себе (виконується середньою частиною підйому по мячу, що летить та стрибає, коли необхідно зробити несподіваний удар в ціль або передачу через голову назад);

- з напівльоту проводиться середньою або зовнішньою частиною підйому по м'ячу відразу ж після його відскоку від землі. Опорна нога ставиться ближче до місця приземлення м'яча. Безпосередньо після відскоку наноситься удар. Гомілка в момент удару і «проводки» вертикальна.

Удари по м'ячу головою-ефективний спосіб ведення гри

Вони використовуються як при завершальних ударах, так і для передач партнерові. Удари виконуються без стрибка й у стрибку. У процесі гри в основному використовуються удари середньою і бічною частиною лоба.

Удар серединою лоба:

- без стрибка - (стійка, за якої ноги розташовані в невеликому кроці);

значний замах в переднезадній площині дозволяє виконати удар великої сили. Ударний рух починається з розгинання ніг, виправлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

Застосовують три варіанти удару серединою лоба:

- у стрибку - виконується угору поштовхом однієї або двома ногами, тулуб відхиляється назад. Удар по мячу у найвищій точці стрибка.

- з поворотом (застосовується, коли потрібно змінити траєкторію польоту м'яча).

Удар боковою частиною лоба використовують, коли м'яч летить збоку (справа або зліва) від гравця. Сійка” ноги нарізно” (30-50 см), м'яч ліворуч, праворуч тулуб нахилиють право, ліво. Ударний рух з розгинання ніг і виправлення тулуба. Маса тіла переноситься на ноги.

Удар головою в падінні виконується по важко досяжному мячу , котрий летить (3-4м від гравця).

Зупинки м'яча

Мета зупинки - погасити швидкість м'яча, що котиться або летить для здійснення подальших доцільних дій. Зупинки виконуються ногою, тулубом і головою.

Зупинка м'яча ногою найбільш часто вживаний прийом. Він виконується різними способами:

- внутрішньою стороною стопи (використовується при прийомі м'яча, що котиться або летить. Нogu виносять на зустріч мячу, стопу розвертають на 90°. Цей спосіб має високу ступінь надійності);
- зупинка м'яча підшвою (використовується при зупинці м'яча, що котиться або опускається. Нogu виносять вперед, носок піднятий вгору під кутом 30-40°. Зупинка може відбуватися в момент торкання м'яча землі, де його накривають підшвою);
- зупинка м'яча підйомом (вимагає точного управління системою руху; зупиняє поверхню припадає на середню частину підйому. Стопа зупиняючої ноги розташована паралельно землі. Поступливий рух- донизу-назад);
- зупинка м'яча стегном (можна зупиняти м'ячі, що опускаються з різною траєкторією м'ячі; м'яч стикається з середньою частиною стегна. Стегno під прямим кутом. Поступливий рух- донизу-назад);
- зупинка м'яча з переведенням (дозволяють не лише погасити швидкість м'яча, що котиться або летить, але й цілеспрямовано змінити його напрям, зручно підготуватися для подальших дій);
- зупинка м'яча грудьми (зупинка м'яча, що летить на їх рівні і опускаються з різною траєкторією. Ноги на ширині плечей або у невеликому кроці, груди подаються вперед, руки зігнуті злегка. При прийомі м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висують уперед).

Ведення м'яча

За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців, при цьому м'яч знаходиться під їх постійним контролем; при веденні використовується біг і виконуються в різній послідовності та різному ритмі удари по м'ячу ногою і головою. Часті удари знижують швидкість ведення.

Ведення м'яча ногою - являє собою поєднання бігу і ударів по м'ячу ногою різними способами:

- зовнішньою частиною підйому;
- середньою частиною підйому;
- внутрішньою частиною підйому;
- носком внутрішньою стороною стопи.

Ведення м'яча головою - виконуються середньою частиною лоба.

Обманні рухи (фінти)

Виконуються в безпосередньому єдиноборстві з противником. Вони застосовуються з метою подолання опору противника і створення вигідних умов для подальшого ведення гри. Виділяють дві фази відволікаючих дій- підготовку та реалізацію. Розрізняють:

- Фінт "відходом" - заснований на принципі несподіваного і швидкого зміни напрямку руху:
 - "Відхід" випадом - при атаці супротивника попереду гравець, провідний м'яч, показує своїми рухами, що він має намір обійти його справа або зліва;
 - "Відход" з перенесенням ноги через м'яч - при атаці ззаду.
- Фінт "ударом" по м'ячу ногою виконується під час ведення; після передачі м'яча партнером; після зупинки. Намагаючись заволодіти м'ячем суперник робить випад, а гравець у фазі реалізації відхід уперед, вправо, влів чи назад.
- Фінт "зупинкою" м'яча застосовується під час ведіння і після передачі м'яча партнером. Під час ведіння імітується зупинка з м'ячем, після передачі. М'яч пропускається гравцем, і після повороту на 180° оволодіває ним.

Відбір м'яча

Відбір м'яча здійснюється в момент прийому м'яча суперником або під час його ведення. У складних ігрових ситуаціях для відбору м'яча використовують спеціальні способи:

- Відбір м'яча в випаді застосовується при спробі суперника обійти гравця праворуч або ліворуч. Швидким переміщенням у бік м'яча гравець робить випад.
- Відбір поштовхом у плеча (здійснюється) з метою оволодіння м'ячем і не повинен носити грубого і небезпечного характеру).

Викидання м'яча – це єдиний технічний прийом, що виконується польовими гравцями руками. Для збільшення дальності кидка іноді використовують вкидання з розгону. При вкиданні тулуб відхиляється назад,

руки з м'ячем за головою. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям убік укидання.

3. Особливості техніки воротаря

Техніка гри воротаря істотно відрізняється від техніки польового гравця. Це пов'язано з тим, що воротареві, дозволено грати руками в межах штрафного майданчика.

В процесі гри воротар користується необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Техніка володіння м'ячем включає в себе наступну групу прийомів:

- Ловля м'яча.
- Відбивання м'яча.
- Переведення м'яча.
- Кидки м'яча.

Ловля м'яча

Є основним засобом техніки гри воротаря. Вона здійснюється переважно двома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості м'яча, його ловлять знизу, зверху або збоку. М'ячі, що летять від воротаря, ловлять в падінні.

- Ловля м'яча знизу - використовується для оволодіння котяться, що опускаються і низько летять назустріч воротареві м'ячами.
- Ловля м'яча зверху - застосовують, щоб опанувати м'ячами, що летять із середньою, а також високо летять і опускаються м'ячами.
- Ловля м'яча збоку - застосовується тільки для оволодіння м'ячами, що летять із середньою траєкторією в стороні від воротаря.
- Ловля м'яча в падінні - ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими несподівано, а часто і сильно в бік від воротаря.

Існують дві фази ловлі: без фази польоту і з фазою. Без фази польоту застосовують для ловлення м'ячів, котрі котяться на відстанні 2-2,5м збоку від воротаря. З фазою польоту – для м'ячів, котрі летять на : без фази польоту значній відстані.

Відбивання м'яча

У випадку, коли неможливо використовувати ловлю м'яча, застосовується відбивання м'яча. До відбивання відносяться дії, за допомогою яких воротар

перегороджує шлях м'ячу у ворота, перериває прострільну і навісні передачі. При цьому м'ячем воротар не оволодіває. Відбивання м'яча виконується як двома, так і однією рукою. Перший прийом більш надійний. Проте другий прийом дозволяє відбивати м'ячі, які летять на значній відстані від воротаря. При відбиванні м'яча кулаком розрізняють два варіанти удару:

- від плеча;
- з-за голови.

При ударі кулаком від плеча, воротар виконує замах, відводячи назад зігнуту в ліктьовому суглобі ударну руку. Зіткнення м'яча і кулака відбувається до моменту повного випрямлення руки. Удар відбувається на перші фаланги пальців. При ударі кулаком через голову для замаху кілька зігнута рука піднімається вгору і відводиться назад за голову. Удар виконується середніми фалангами пальців. Відбивання м'яча ударом кулака може виконуватися на місці, за крок, після різних переміщень і особливо часто в стрибку.

Переведенням'яча

Напрямок м'яча, що летить у ворота через верхню перекладину називається переведенням. Головним чином переводяться м'ячі, що летять сильно і з високою траєкторією над воротарем або осторонь від нього. Дії воротаря при переведенні м'яча в чому схожі з діями при відбиванні м'яча.

Переведення також виконується однією або двома руками. Важкодоступні м'ячі переводяться в падінні. Переведення однією рукою дозволяє зашкодити шлях м'ячам, що летять на більш значній відстані від воротаря. Залежно від напрямку польоту м'яча і його відстані від воротаря переведення м'яча виконують на місці, в стрибку й у русі після необхідних переміщень.

Кидки м'яча

У сучасному футболі воротарі досить часто використовують кидки м'яча, так як вони дозволяють більш точно направити м'яч партнеру в порівнянні з ударом ногою.

Даний технічний прийом здійснюється зазвичай однією і рідше двома руками. Кидки одною рукою дозволяють більш точно направити м'яч партнеру. Застосовуються наступні способи кидка м'яча одною рукою: зверху, збоку і знизу.

Кидок м'яча однією рукою виконується:

- кидок м'яча зверху - найбільш поширений спосіб. Він дозволяє направити м'яч партнеру з різною траєкторією, на значну відстань і з достатньою точністю;

- кидок м'яча збоку - відрізняється значною дальністю, але менш точний. Ранній чи пізній кидок призводить до суттєвих помилок в напрямку польоту м'яча;
- кидок м'яча знизу - використовується при викиданні м'яча з низькою траєкторією;

Кидок м'яча двома руками виконується:

- зверху;
- з-за голови.

Рухи тут багато в чому схожі з рухами при викиданні м'яча з-за бокової лінії. Кидки м'яча виконуються на місці і в кроці. Використання їх у русі строго регламентується правилами.