

## Упражнения для начинающих футболистов

Футбол давно стал одной из самых любимых и распространенных игр в России. Теперь в него играют не только мальчишки, но и девочки, которые никак не хотят признавать себя слабым полом. Но дети хотят не просто играть в футбол, они хотят выигрывать, завоевывать медали. А для этого нужно многому научиться. В статье приведены краткие исторические сведения об этом виде спорта, основные правила игры, даются разнообразные общеразвивающие упражнения. Особое внимание уделяется разминке и специальным упражнениям с мячом.

### Удар носком



#### Техника удара

- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

#### Специальные упражнения

- «Коснись носком центра мяча».
- «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
- «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»
- «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».

#### Возможные ошибки

- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.

### Удар серединой подъема



#### Техника удара

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.

### **Специальные упражнения**

- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой [постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега].
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

### **Возможные ошибки**

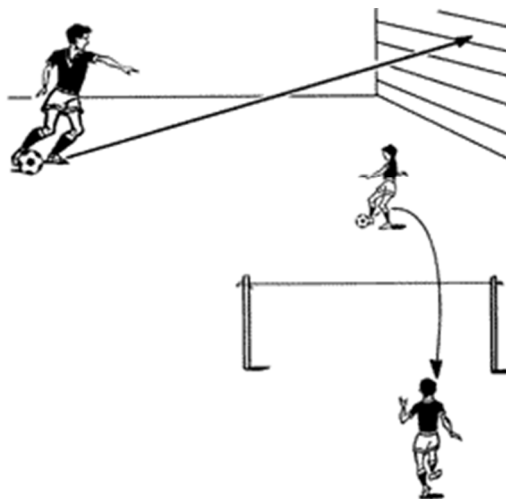
- Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается.
- Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону.
- Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге).
- Носок цепляет землю.
- Та же ошибка, но носок повернут наружу.

### **Удар внутренней частью подъема**

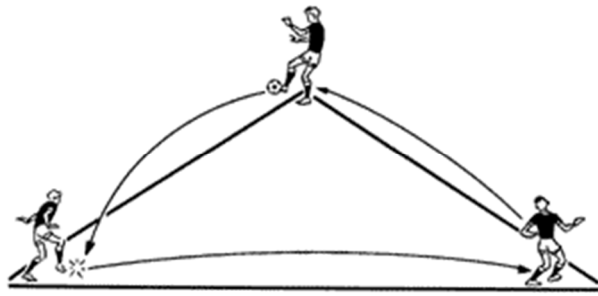


Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

### **«Точность удара»**



### **В треугольнике**



### Групповая обработка ударов



### Удар внешней частью подъема

#### Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.

#### Техника удара внешней частью подъема



#### Возможные ошибки

- Опорная нога слишком близко к мячу.
- Срезка мяча вправо.
- Опорная нога мешает бьющей.
- Опорная нога слишком далеко от мяча.

### Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

#### Техника удара

- Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

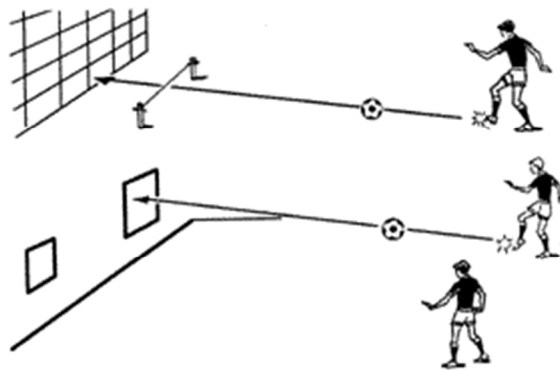


### Специальные упражнения

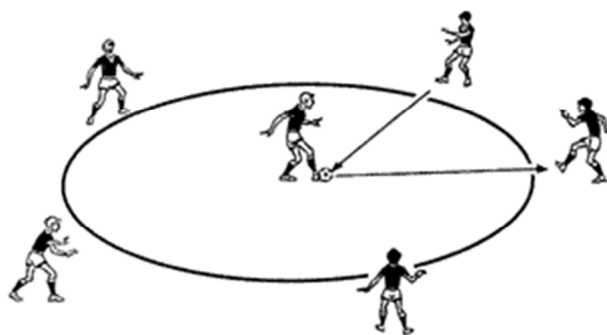
«Сыграй точно»



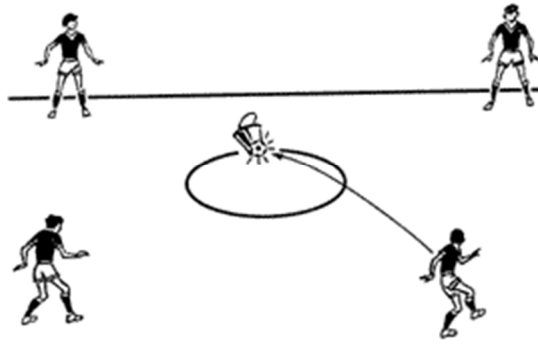
«Попади в квадраты»



«Мяч в круге»



«Вышибай из круга»



### **Возможные ошибки**

Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей.

Туловище в момент удара выпрямлено.

Неверное подведение стопы бьющей ноги.

### **Удар внешней стороной стопы**

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.

### **Техника удара**

-Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.

-Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.

-Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

