

# ТЕХНИКА ИГРЫ

## *Общие понятия*

## **Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.**

*Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.*

- **К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:**
- 1. **Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.**
- 2. **Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.**
- 3. **Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.**

- Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.
- В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.
- Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

# *Классификация техники*

- **Классификация техники футбола - это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.**
- По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим, основной механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.
- **Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.**

# ТЕХНИКА ИГРЫ

Разделы

полевого игрока

вратаря

Подразделы

техника владения мячом

техника передвижения

техника владения мячом

Группы

удары

остановки

ведение

финты

отбор

бег

прыжки

остановки

повороты

ловля

отбивание

переводы

броски

группы приемов  
техники  
полевого игрока

ногой

головой

ногой

туловищем

головой

ногой

"ударом"

ударом ногой

"ударом" головой

"остановкой" ногой

"остановкой" туловищем

"остановкой" головой

ударом ногой

остановкой ногой

толчком плеча

вбрасывание мяча  
из-за боковой линии

Приемы

обычный

слиной вперед

скрестный

приставной

толчком одной ногой

толчком двумя ногами

выпадом

прыжком

переступанием

прыжком

на опорной ноге

двумя руками

одной рукой

двумя руками

одной рукой

двумя руками

одной рукой

двумя руками

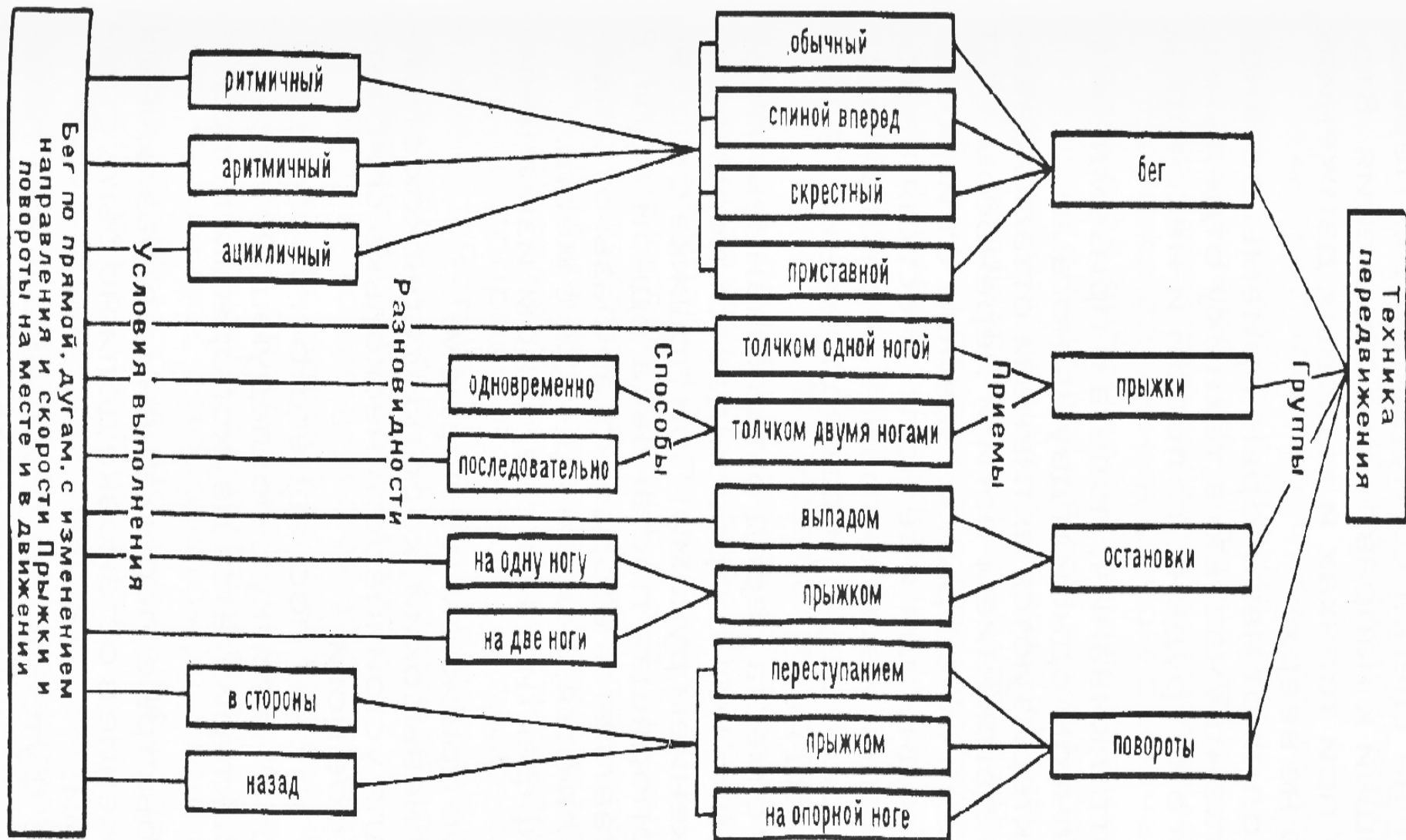
приемы

Способы

Разновидности

Условия выполнения

# Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.





## Бег - основное средство передвижений в футболе.

- В футболе используются следующие приемы бега:

- **Обычный бег** применяется игроками, продвигающимися в основном по Прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.
- **Бег спиной** вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета.
- **Бег скрестным шагом** при меняется для изменения направления движения, при рынках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.
- **Бег скрестным шагом** характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги.
- **Бег приставным шагом** используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

## Прыжки

Футболисты, используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

- Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.
- *Прыжки толчком одной ногой* характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.
- *При прыжке толчком двумя ногами* с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.



# Остановки

- *Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема становки: прыжком и выпадом.*
- При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.
- Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.
- После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

# Повороты

- При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.
- Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.



**Спасибо  
за  
внимание!**