

С. Н. АНДРЕЕВ  
**ФУТБОЛ  
В ШКОЛЕ**





С. Н. АНДРЕЕВ

# ФУТБОЛ В ШКОЛЕ

КНИГА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "С. Н. Андреев", written in a cursive style.

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1986

ББК 75.578  
А65

Рецензенты:

начальник отдела физвоспитания Министерства  
просвещения СССР *В. П. Богословский*;  
учитель физкультуры школы № 10 г. Серпухова *В. Г. Телегин*;  
исслуживший тренер СССР *С. М. Мосягин*;  
тренер Управления футбола Спорткомитета СССР  
*А. Э. Печаткин*

А65 Андреев С. Н.  
Футбол в школе: Кн. для учителя. — М.: Просвещение,  
1986. — 144 с., ил.

В книге отражена специфика занятий футболом в школе, дана последовательность обучения юных футболистов технике и тактике игры. Интересен и разнообразен практический материал. Книга будет полезна преподавателям физкультуры общеобразовательных школ, а также тренерам-общественникам и работникам спортивных школ.

Л  $\frac{4708010000 - 401}{103(03) - 60} 211 - 80$

ББК 75.578  
7Л8.5

## ВВЕДЕНИЕ

В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (сентябрь 1981 г.) большое внимание уделено усилению мер по охране здоровья детей и подростков, привлечению их к систематическим занятиям физическими упражнениями, созданию для этого необходимых условий. Чтобы успешно решить поставленную задачу, следует широко использовать все возможности, в том числе уроки физической культуры и внеклассные формы спортивно-массовой работы с учащимися.

В данной книге речь идет об обучении школьников элементам футбола на уроках физкультуры и об организации в условиях школы работы секции по футболу и содержанию раздела по футболу программы по физической культуре. Общеизвестна популярность этой спортивной игры среди школьников. Систематические занятия детей футболом и участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают на них всестороннее влияние (совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие), способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности). Следует также учитывать, что занятия футболом — благодатная почва для подготовки школьников к сдаче норм Всесоюзного комплекса ГТО.

Учитывая повышенный интерес школьников к этой игре, разностороннее влияние занятий футболом на занимающихся, закономерно возникает вопрос: достаточно ли широко и эффективно используется данный вид спорта в системе физического воспитания школьников? Следует признать, что футбол в наших школах долгое время не играл значительной роли: отмечалось низкое число секций и явно недостаточное количество школьников, занимающихся данным видом спорта. Такое положение во многом объяснялось недостаточной организаторской деятельностью физкультурных организаций и органов народного образования, не стимулирующих своими мероприятиями подготовку юных футболистов в условиях школы. Отрадно, что за последние годы внимание к развитию этой игры в школе значительно возросло. Важным шагом, способствующим этому, явилось совместное постановление ЦК ВЛКСМ, Министерства просвещения СССР и Спортко-

итета СССР «О проведении всесоюзных юношеских соревнований по футболу в 1976—1980 гг.» (23 октября 1975 г.).

В соответствии с данным решением команды школ наряду с юными футболистами дворовых команд стали полноправными участниками всесоюзных соревнований на приз клуба ЦК ВЛКСМ «Кожаный мяч» в старшей возрастной группе. Примечательно, что, кроме того, комсомольским и физкультурным организациям, органам народного образования вменялось в обязанность широко проводить на местах для школьников турниры по мини-футболу. Упомянутое решение в значительной степени всколыхнуло школьную футбольную жизнь, что сразу же отразилось на росте числа секций по футболу и количестве учащихся, занимающихся этой спортивной игрой.

Например, в сельской Эркин-Юртской средней школе Карачаево-Черкесской автономной области была создана многочисленная секция. Круглый год проводятся увлекательные турниры, в которых принимают участие 90% мальчиков IV—X классов. А в небольшом приморском городе Клайпеде футбол вообще считается «спортом № 1» среди учащихся. Не случайно здесь все 20 средних школ располагают футбольными полями. Даже в зимний период в этом городе среди школьников продолжается интересная футбольная жизнь. В этот период она переносится в физкультурные залы школ, где организуются массовые турниры по мини-футболу. Примечательно, что таких примеров становится все больше.

Еще более всколыхнуло школьную футбольную жизнь решение центрального штаба клуба «Кожаный мяч» допустить начиная с 1983 г. к соревнованиям в младшей и средней возрастной группах наряду с командами, сформированными по месту жительства, коллективы общеобразовательных школ. А введение раздела по футболу в программу по физической культуре общеобразовательных школ поставило его на одну ступень с другими популярными спортивными играми, давно уже получившими прописку в учебной и внеклассной работе с учащимися.

Усиленное внимание к развитию футбола в школе совпало с решением такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в стране в целях дальнейшего повышения мастерства советских футболистов. При этом школа рассматривалась как важнейшее звено данной системы, способное не только осуществлять функцию пополнения спортивных школ необходимым контингентом учащихся, но и в определенной степени самостоятельно решать задачу подготовки юных футболистов в условиях проведения учебной и внеклассной спортивно-массовой работы. Естественно, для осуществления этой задачи требуется специальное методическое пособие, которое имело бы своей целью помочь преподавателям физкультуры увлекательно наладить массовые внутришкольные соревнования. Книга «Футбол в школе» и написана с учетом таких требований.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Успех внеклассной работы со школьниками во многом определяется заинтересованностью в ее результатах всего педагогического коллектива, комсомольской и пионерской организаций, родительской общественности, помощью шефствующих над школой предприятий. Только совместными активными усилиями можно достичь эффективности в подготовке и воспитании учащихся. Работа секции регламентируется положением о коллективе физкультуры общеобразовательной школы и строится на основе широкой самостоятельности школьников.

С чего же начинается организационная деятельность по привлечению учащихся к занятиям в секции? Такую работу необходимо начать с конкретных организационно-подготовительных мероприятий, тщательно продуманных и хорошо подготовленных. Показательная встреча по футболу команд местных ДЮСШ, ДСО или школ, проведенная на школьном стадионе, интересная встреча учащихся с сильнейшими футболистами города или района, мастерами спорта по футболу, увлекательный кинофильм о футболе с последующим комментарием известного мастера — вот примерный перечень таких мероприятий. Естественно, каждому из них должна предшествовать красочная афиша, помещенная на видном месте, или четкая и своевременная информация по радио.

Следующий этап работы — непосредственная организация приема школьников в секцию. Физоргом поручается сделать соответствующее сообщение в классах. После этого уточняются списки занимающихся в прошедшем учебном году и производится запись школьников, желающих приступить к занятиям в секции. В дальнейшем отдельные учащиеся изъявляют желание вступить в секцию уже в процессе занятий с юными футболистами. Желательно число таких учащихся свести к минимуму, так как появление их на занятиях всегда затрудняет работу преподавателя и снижает ее результаты. Учитывая это, организационная деятельность по приему в секцию должна быть проведена на таком уровне, чтобы основная масса ребят, желающих заниматься футболом, была принята уже в начале учебного года. С окончанием записи преподаватель физкультуры совместно с активом комплектует учебные группы секции. Таких групп ориентировочно может быть четыре: 10—11, 12—13, 14—15 и 16—17 лет. Количество занимающихся в каждой группе — 18—20 человек. Кроме того, из

**Примерный план  
работы секции по футболу коллектива физкультуры  
школы № \_\_\_\_\_ на 198\_\_ г.—198\_\_ г. учебный год**

Перечень мероприятий	Срок выполнения	Ответственные
<i>I. Организационно-массовая работа</i>		
Организовать запись в секцию, комплектование учебных групп	До 15.XI	Преподаватели физкультуры, физорги
Провести общее собрание юных футболистов	17.XI	Организатор воспитательной работы, классные руководители, физорги
Составить расписание занятий учебных групп	До 20.XI	Бюро секции
Организовать выборы старост учебных групп	До 1.X	Преподаватели, ведущие занятия в учебных группах
Провести вечер, посвященный принятию новичков в секцию.	20.XII	Бюро секции
Провести итоговое собрание юных футболистов	21.V	Бюро секции
<i>II. Учебно-методическая работа</i>		
Составить учебную документацию	До 27.IX	Преподаватели, ведущие занятия в учебных группах
Провести семинар по подготовке тренеров-общественников из числа учащихся	До 15.II	Бюро секции
Осуществлять контроль и оказание помощи общественным тренерам за методикой проведения уроков по футболу	По спец. графику	Преподаватели физкультуры, тренеры ДЮСШ
<i>III. Учебно-спортивная работа</i>		
Провести семинар по подготовке юных судей по футболу	до X	Бюро секции
Составить в классах команды для проведения первенства школы по футболу	до 1.X	Физорги, члены бюро, классные руководители
Провести первенство школы по футболу среди учащихся IV—X классов	4—20.X	Бюро секции
Провести общешкольный турнир «Футбол на снегу»	4—10.I	Бюро секции
Провести футбольную викторину среди учащихся IV—X классов	IV	Бюро секции
Провести первенство школы по мини-футболу	10—22.II	Бюро секции
Провести отбор юных футболистов в сборные команды школы	10—25.IV	Бюро секции
Принять участие в районных (городских) соревнованиях по футболу среди команд школ	V	Бюро секции
Принять участие в соревнованиях на приз клуба «Кожаный мяч», проводимых среди учащихся 10—11, 12—13 и 14—15 лет	V	Бюро секции

Перечень мероприятий	Срок выполнения	Ответственные
<i>IV. Агитационно-пропагандистская и воспитательная работа</i>		
Организовать выпуск стенной газеты «Кожаный мяч».	1—2 раза	Бюро секции
Организовать совместный просмотр юными футболистами центральных матчей чемпионата СССР по футболу	В соответствии с календарем чемпионата	Преподаватели, ведущие занятия в учебных группах
Организовать встречу юных футболистов с мастерами спорта по футболу	IX, III	Бюро секции
Провести конкурс знатоков правил соревнований по футболу	III	Бюро секции
Провести футбольные аттракционы и подвижные игры с элементами футбола для учащихся I—III классов	8.V	Бюро секции
Провести физкультурный праздник «Футбольный фестиваль»	20.V	Бюро секции
<i>V. Хозяйственная работа</i>		
Организовать ремонт и приобретение инвентаря и оборудования	В течение учебного года	Учитель физкультуры, старосты учебных групп
Организовать уход за футбольным полем и спортивными площадками	В течение учебного года	Старосты учебных групп, капитаны команд

числа учащихся 7—9 лет в школе может быть создан кружок по мини-футболу.

После окончания комплектования учебных групп назначается общешкольное организационное собрание юных футболистов, на которое приглашаются также организатор внешкольной и внеклассной воспитательной работы, классные руководители, родители. С присутствующими ведется разговор о задачах секции по футболу, о значении занятий этой спортивной игрой для укрепления здоровья и воспитания жизненно необходимых морально-волевых качеств, порядке и правилах занятий в секции. Затем до сведения юных футболистов доводится списочный состав учебных групп, а затем производятся выборы в бюро секции (председатель, секретарь, ответственные за отдельные участки работы).

В состав бюро могут быть включены родители, педагоги, представители шефствующей над школой организации, инструктор ЖЭКа, а также учащиеся, обладающие хорошими организаторскими данными. Бюро составляет план работы секции на весь учебный год, расписание занятий учебных групп, обеспечивает контроль за успеваемостью юных футболистов, организует приобретение, изготовление и ремонт инвентаря и оборудования, проводит внутришкольные соревнования, комплектует сборные команды школы, организует темати-



ческие конкурсы, викторины, физкультурные вечера. При составлении плана работы секции (см. табл. 1) принимается во внимание количество и возрастной состав занимающихся, имеющиеся в школе условия, климатические особенности местности.

Составленное членами бюро секции расписание занятий учебных групп (см. табл. 2), утвержденное директором школы, вывешивается в уголке спорта. Основное требование к расписанию — периодичность занятий и их стабильность. Вместе с тем важно, чтобы время занятий было удобным для большинства школьников, так как неудачно подобранное время занятий и частые переносы уроков по футболу с одного дня на другой, как правило, ведут к пропускам учащимися занятий в секции, а в дальнейшем и к отсеву определенной части занимающихся из учебных групп. При составлении расписания необходимо также учитывать допустимую продолжительность уроков по футболу в каждой возрастной группе. Так, рекомендуемая продолжительность занятий для учащихся 7—9 лет, занимающихся в кружке по мини-футболу, — 45—60 мин, для юных футболистов 10—13 лет — 60—90 мин, для школьников 14—17 лет — 90 — 120 мин. Число занятий в каждой учебной группе в неделю может быть три-четыре, минимально — два.

Таблица 2

Примерное расписание занятий  
учебных групп секции по футболу школы № \_\_\_\_\_ на 198\_\_  
198\_\_ учебный год

Учебные группы	Дни недели						Кто ведет занятия
	П.	В.	С.	Ч.	П.	С.	
Кружок по мини-футболу (7—9 лет).	—	15.00	—	15.00	—	—	Член бюро А. П. Тарасов.
		15.45		15.45			
10—11 лет.	16.00	—	16.00	—	16.00	—	Тренер ДЮСШ И. П. Степанов.
	17.10		17.10		17.10		
12—13 лет.	—	16.00	—	16.00	—	16.00	Инструктор ЖЭКа В. Н. Максимов.
		17.10		17.10		17.10	
14—15 лет.	17.00	—	17.00	—	16.00	—	Член бюро М. П. Антонов.
	18.10		18.10		18.10		
16—17 лет.	—	17.00	—	17.00	—	17.00	Преподаватель физ- культуры В. В. Козлов
		19.00		19.00		19.00	

В процессе занятий в секции, как правило, выявляются школьники, отстающие в физическом развитии от сверстников и потому значительно медленнее, чем другие, осваивающие технико-тактические приемы игры. Учитывая это, преподаватель в своей работе с такими учащимися задачи спортивной подготовки ставит на второе место, выдвигая на первое воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, укрепление их здоровья. В связи с этим отчисление из учебных групп недостаточно подготовленных учащихся не должно иметь место в работе школьной секции по футболу. Напротив, задача преподавателя — найти такие методы обучения и воспитания отстающих юных футболистов, которые способствовали бы по-

интенсивно у них уверенности в своих силах и постепенному прогрессу в занятиях футболом. Это важно еще и потому, что дети, на первых порах отстающие от сверстников в спортивном отношении, в дальнейшем, как показывает практика, нередко обгоняют их и добиваются более высоких спортивных результатов. При этом наиболее часто такое случается в спортивных играх.

Большим подспорьем в работе преподавателей, ведущих занятия с учащимися, является наличие достаточно широкого физкультурного актива из числа учащихся. Без помощи такого актива трудно четко и эффективно организовать обучение занимающихся. Например, большую помощь в организации занятий могут оказать дежурные, старосты учебных групп, групповоды. Их подготовка осуществляется в процессе проведения уроков по футболу. Уже на первых занятиях преподаватели выявляют наиболее активных и склонных к организаторской деятельности школьников, которые к тому же успешно овладевают игровыми приемами, проявляют инициативу, лучше других анализируют свои действия, легко подмечают ошибки у товарищей и обладают способностью найти средства для их исправления. На таких учащихся и обращается внимание как на будущих помощников.

Наиболее же действенной формой подготовки актива в школе должен стать постоянно действующий семинар по подготовке юных инструкторов и судей. Закончивших такой семинар и проявивших педагогические наклонности в дальнейшем привлекают (под контролем преподавателей) к проведению занятий с юными футболистами младших учебных групп, а в отдельных случаях и со своими сверстниками.

В зависимости от времени года занятия по футболу планируются как на открытом воздухе, так и в физкультурном зале. Учитывая большую эффективность оздоровительного воздействия на школьников занятий на открытом воздухе, рекомендуется стремиться к проведению большинства уроков на открытых площадках, в том числе в зимний период на заснеженных полях. При проведении занятий в помещении необходимо тщательно следить за чистотой (проветривание, регулярная уборка) и температурой воздуха (+17 °С, +18 °С).

К проведению занятий в учебных группах, кроме преподавателей, привлекаются инструкторы ЖЭКа, тренеры местной ДЮСШ, имеющей отделение футбола, родители и пр. Однако общее методическое руководство занятиями в обязательном порядке возлагается на одного из преподавателей физкультуры.

## ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Обучение и тренировка юных футболистов составляют единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психологичес-

ной подготовленности, заметных спортивных результатов и подготовку к общественно полезному труду. Обучение и тренировка условно делится на три этапа: первый — начальное обучение (7—12 лет), второй — начальная спортивная тренировка (13—15 лет), третий — подготовка к высшим достижениям (16—18 лет). В условиях деятельности школьной секции полностью может осуществляться первый и второй этапы и частично третий.

На этапе начального обучения школьникам прививаются умения правильно выполнять технические и тактические приемы игры, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. В процессе начальной спортивной тренировки происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приемов, формирование умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, развитие физических качеств с учетом специфических требований футбола. Значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость. На третьем этапе совершенствуется физическая подготовленность занимающихся: большое внимание уделяется развитию двигательных качеств, необходимых для овладения техническим мастерством и командной тактикой игры. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов, дальнейшее углубление знаний и умений, расширение игровых функций занимающихся, освоение многообразия вариантов тактических приемов. Таким образом, в процессе многолетней подготовки юных футболистов в секции как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, что, однако, не означает что эти два понятия противостоят друг другу. Напротив, обучение и тренировка органически связаны между собой.

Такая же тесная связь существует и между видами подготовки — физической, технической, тактической и психологической. Так, неразрывная взаимосвязь наблюдается между физической подготовкой и обучением технике, между обучением тактике и технике, между физической, психологической и тактической подготовкой. Например, развитие физических качеств и освоение техники — два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между этими звеньями можно провести лишь условно: физические качества развиваются и при разучивании технических приемов, а развивая физические качества, можно добиться и более совершенного освоения занимающимися технических приемов.

Такая зависимость между видами подготовки предполагает, что достижение высоких результатов в работе с юными футболистами немислимо, если хотя бы один из видов находится на низком уровне. Учитывая это, в процессе многолетней подготовки занимающихся работа в секции над каждым видом подготовки должна осуществляться одновременно и систематически. Но все же на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другими. Принимая это во внимание, необходимо в учебно-тренировочном процессе поддерживать рациональное соотношение между

видами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности школьников.

Главное средство обучения и тренировки юных футболистов — разнообразные физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в футбол. Вспомогательные же упражнения делятся на две группы — общеподготовительные и специально подготовительные. Первые, в состав которых в основном входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Вторые предназначаются для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние в свою очередь разделяются на такие, тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие упражнения. Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей. Подводящие упражнения — это отдельные элементы сложно координированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. Например, выполнение приема без мяча — это подводящее упражнение (смысл подводящих упражнений — овладение структурой технических приемов).

Обучение и тренировка юных футболистов предполагает разнообразные методы выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении юными футболистами систематических знаний и двигательных навыков значительное место отводится словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания, лекция) и методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным школьником, применение плакатов, рисунков, схем, диапозитивов, кинограмм, кинокольцовок).

При разучивании технических и тактических приемов основным методом является метод упражнения, т. е. повторное выполнение приемов и действий. Причем повторение может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. Например, несложные технические приемы и тактические действия могут разучиваться в основном в целостном виде. При обучении сложным приемам применяется расчлененный метод. Он также эффективен при разучивании командных тактических действий. Видное место в учебно-тренировочной работе с юными футболистами должен занять и игровой метод. Суть его в том, что совершенствование технико-тактических действий осуществляется в усложненной обстановке (подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, учебные игры). Близок к этому методу и соревновательный, заключаю-

пийся в том, что изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются в условиях соревнований.

Развитие физических качеств школьников, занимающихся футболом, осуществляется с помощью самых разнообразных методов: повторного, переменного, интервального, равномерного, темпового, контрольного, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, а также игрового и соревновательного.

Обучение и тренировка юных футболистов должны строиться на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации. Дидактические принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочной работы как бы дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение юных футболистов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обуславливать связь предыдущего материала с последующим, постепенный прогресс в занятиях. С другой стороны, активность занимающихся будет лишь тогда приносить плоды, когда она дополняется требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и постепенности. Собственно, такая связь существует между каждым дидактическим принципом. Так, не принимая во внимание принципы доступности и индивидуализации, трудно достигнуть рациональной последовательности в обучении и постепенное прогрессирование физических нагрузок. А не учитывая принципы систематичности и постепенности, по существу немисливо раздвинуть границы доступности изучаемого материала. Таким образом, успех в подготовке школьников, занимающихся футболом, возможен лишь на основе единства принципов, при полном осуществлении каждого из них.

#### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал по футболу осваивается школьниками в процессе уроков. В зависимости от преимущественной направленности применяются учебные уроки, тренировочные и контрольные. В зависимости от состава применяемых средств уроки подразделяются также на комплексные, включающие материал по различным видам подготовки, и тематические (преимущественно по одному виду). Комплексные более широко применяются в работе со школьниками 10—15 лет, а тематические — с учащимися 16—17 лет. Вне зависимости от типа уроков их воздействие на юных футболистов должно быть всесторонним — образовательным, воспитательным, оздоровительным. Первостепенность образовательных задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных задач: и те и другие решаются в комплексе. Например, ставя в уроке задачу по овладению занимающимися определенным кругом знаний, умений и навыков с помощью комплекса разнообразных физических упражнений, строго дозируя при этом физическую нагрузку, преподаватель одновременно продумывает и

решение задач оздоровительного и воспитательного воздействия. В каждом уроке ставится не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. Решение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих уроках (на более высоком уровне достигнутой подготовленности занимающихся).

Организация урока должна начинаться еще до его начала. Она включает подготовку занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест занятий, соблюдения установленного порядка в местах переодевания, своевременное построение в установленном месте. Такая предварительная подготовка создает среди юных футболистов положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия.

Урок имеет определенную последовательность и структуру. Он состоит из трех частей: в в о д н о й, о с н о в н о й и з а к л ю ч и т е л ь н о й. Вводная часть (10—20 мин) в основном решает задачу подготовки юных футболистов к сознательному и активному выполнению главных задач урока в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач урока с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач урока. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в водной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта старосты или дежурного и постановки преподавателем задач на текущий урок.

В основной части (40—90 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части планируется обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале — упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце — упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть урока может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (3—5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на осанку, на дыхание и внимание, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заключается заключительная часть подведением итогов урока.

Эффективность урока во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися от занятий физическими упражнениями. В каждом уроке преподаватель должен стремиться к достижению возможно большего объема полезной нагрузки. При этом решающее значение имеет плотность урока, которая делится на общую и моторную. Под общей плотностью понимается отношение времени, использованного на уроке педагогически эффективно, ко всей продолжительности урока. Общая плотность урока всегда должна быть близкой к 100%, что означает использование значительной части времени урока на непосредственное выполнение физических упражнений. В то же время частые перестроения юных футболистов, перестановка инвентаря и смена оборудования, длительные паузы между выполнением упражнений, нарушения дисциплины, т. е. педагогически неэффективные действия, способствуют снижению общей плотности.

Моторная плотность — это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всему времени урока. Она должна быть оптимальной для каждой возрастной группы юных футболистов. Так, оптимальной моторной плотностью для школьников 10—11 лет можно считать плотность, равную 37—49%, для учащихся 12—15 лет — 50—60%, для юношей 16—17 лет — до 70%. Достижение на уроках оптимальной моторной плотности требует тщательного планирования всего учебно-тренировочного процесса и каждого занятия в отдельности, предварительной подготовки к работе с юными футболистами. На величину моторной плотности влияет выбор места занятий, количество и расположение инвентаря, выбор способов организации занятий, продолжительность объяснений преподавателем учебного материала и пр.

В процессе урока преподаватель должен правильно регулировать физическую нагрузку. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, достичь максимума ко второй половине основной части урока и снижаться к концу занятий. Умело регулировать нагрузку помогает контроль за степенью утомляемости занимающихся. Такой контроль можно с успехом осуществлять с помощью специальной таблицы В. А. Зотова (см. табл. 3).

В целях правильного регулирования нагрузки в уроке следует также широко использовать контроль за частотой сердечных сокращений юных футболистов — ЧСС. При этом следует учитывать, что для каждого занимающегося сдвиги частоты пульса будут индивидуальны и находиться в зависимости от исходного уровня тренированности организма и других факторов. Условно принято считать нормальной нагрузку для школьников, вызывающую повышение частоты пульса до 170—180 ударов в минуту. Контроль за частотой сердечных

## Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	небольшое	значительное	сильное
Окраска кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, сиюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Очень резкая (ниже пояса), выступление соли
Дыхание	Учащенное	Значительно учащенное	Очень учащенное поверхностное, беспорядочное (одышка)
Внимание	Нормальное	Неточное выполнение заданий	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Усталость	Резкая усталость, боль в ногах, одышка, головная боль, чувство жжения в груди, тошнота, рвота

сокращений особенно важно применять к юным футболистам, имеющим недостаточный уровень физической подготовленности или пропустивших несколько занятий в результате болезни.

Организация деятельности юных футболистов на уроке обеспечивается применением фронтального, поточного, сменного, группового, индивидуального способов организации занятий, а также с помощью круговой тренировки.

**Фронтальный способ** наиболее часто используется в вводной и заключительной и реже в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передачи мяча при построении занимающихся в шеренги). В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся. Недостаток данного способа — невозможность осуществлять контроль за действиями каждого юного футболиста.

**Поточный способ**, при котором занимающиеся выполняют упражнение поочередно, применяется при необходимости обеспечения контроля за действиями каждого из них. Например, юные футболисты, выстроившись в колонну по одному, поочередно выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке (мяч набрасывает преподаватель).

При отсутствии необходимого количества инвентаря и оборудования или при ограниченной площади места проведения занятий используется **сменный способ**. Суть его в том, что одно и то же задание поочередно (сменами) выполняют несколько групп учащихся. Например, обучая ведению мяча ногами между стойками, преподаватель может разделить занимающихся на три группы по шесть человек. В соответствии с количеством участников в каждой группе имеются «трассы». В то время как одна группа выполняет задание, вторая готовится к нему, а третья подмечает ошибки у выполняющих основное задание.



При отсутствии необходимых условий для выполнения основного задания всеми занимающимися (или при необходимости дифференцировать его) используется групповой способ. Предварительно состав занимающихся делится на несколько отделений, которые под руководством групповодов выполняют конкретные задания. Преподаватель же находится с группой, получившей наиболее сложное задание. Одновременно он осуществляет контроль за деятельностью остальных групп. По окончании времени выполнения упражнений преподаватель подает сигнал к смене мест занятий. Таким образом, в ходе урока каждое отделение выполнит все или несколько заданий. В последнем случае на следующем уроке выполняются остальные задания.

В целях устранения имеющихся недостатков в подготовке юных футболистов или для углубления освоения учебного материала при работе со способными учащимися применяется способ индивидуальных заданий. Его применение может быть эффективно лишь при высокой степени дисциплинированности занимающихся, сознательной заинтересованности в результатах занятий и необходимой подготовленности к самостоятельному выполнению упражнений. Непременным условием использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий.

Одним из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на уроке, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность, является круговая тренировка. Она в основном предназначена для развития физических качеств занимающихся. Для проведения занятий данным способом юные футболисты делятся на группы, число которых должно соответствовать числу мест занятий (станций). Станции (их может быть от четырех до десяти) располагаются по кругу, квадрату, прямоугольнику и пр. По сигналу или самостоятельно происходит смена мест. Комплекс составляется с учетом обеспечения чередования преимущественной нагрузки на основные группы мышц (например, ноги — руки — спина — брюшной пресс, общее воздействие). Нагрузка на каждой станции строго регламентируется. Делается это так. На первом занятии проводится прикидка, т. е. каждый занимающийся выполняет на каждой станции за определенное время заданное упражнение максимальное число раз. Через 1—2 месяца рекомендуется провести новую прикидку в выполнении заданий на каждой станции на максимальное число раз и в соответствии с новыми индивидуальными показателями изменить объем круговой тренировки.

Для повышения интереса юных футболистов к занятиям и обеспечения контроля на каждого занимающегося изготавливается специальная карточка, в которой отражаются исходные результаты, частота пульса до и после выполнения упражнений, величина тренировочной нагрузки, рост достижений. Занятия по способу круговой тренировки с юными футболистами можно проводить как на футбольном поле, так и в физкультурном зале. Причем такие занятия могут быть включены и в вводную и в основную часть урока. По мере

овладения занимающимися учебным материалом некоторые упражнения, включаемые в круговую тренировку, заменяются специальными, направленными на развитие специальных умений и навыков. Такими упражнениями на отдельных станциях могут быть многократные повторения ведения мяча на отрезках до 30 м, ведения мяча между стойками, передачи у стенки или в парах, удары на силу или дальность, вбрасывание мяча на дальность и в цель, доставание подвешенного мяча головой и ногой в прыжке и пр.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка школьников, занимающихся в школе футболом, должна предполагать их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка.

**Общая физическая подготовка** должна быть направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что в конечном счете предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности и дальнейшего спортивного совершенствования. Словом, общая физическая подготовка — важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса, та его основа, без которой немыслимо качественное овладение техникой и тактикой игры. Основными средствами общей физической подготовки служат прежде всего упражнения комплекса ГТО и разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При проведении занятий с юными футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп; постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы; объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышать постепенно с учетом подготовленности занимающихся; умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с юными футболистами 16—17 лет — с максимальной; в занятиях с юными футболистами 10—15 лет не следует в течение длительного времени давать чрезвычайно большие нагрузки, так как это ведет (из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы школьников этого возраста) к резкому снижению работоспособности.

**Специальная физическая подготовка** основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Занятия с юными футболистами по специальной физической подготовке начинаются не ранее 11—12 лет. Для этого используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, уп-

движениями в технике и тактике игры, подвижные игры и игра в футбол.

**Сила** — это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. В футболе требуется прежде всего динамическая, или взрывная, сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях. Например, во время удара по мячу, броска за мячом, ускорения, остановки, изменения направления движения. Для развития силы применяются разнообразные упражнения, в том числе и с отягощениями, которые, однако, не приводят к существенным нарушениям структуры движений, характерных для игры в футбол.

### Примерные упражнения на развитие силы

Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3—5 кг), штангой (массой от 40 до 70% к весу занимающихся) для школьников 15—17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине — сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1 м от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15—20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

*Упражнения для вратарей.* Из упора стоя у стены —одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа — передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте); хлопки ладонями. Многократная ловля и броски футбольного и набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на заключительное движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Поочередная ловля и броски футбольных мячей, направляемых двумя-тремя партнерами с нескольких сторон.

**Быстрота** — способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. В футболе данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом определяется успех в соревнованиях по футболу. Основным методом развития быстроты является повторный.

### Примерные упражнения на развитие быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег прыжками. Бег с изменением

скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т. д. Челночный бег  $2 \times 10$  м,  $4 \times 5$  м,  $4 \times 10$  м,  $2 \times 15$  м и т. д. Бег боком и спиной вперед на 10—20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25—30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10—15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость.

*Упражнения для вратарей.* Из основной стойки вратаря — рывки на 5—15 м вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе.

Следует учитывать, что при работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы. В противном случае занимающиеся не смогут выполнить задание на предельной скорости, ибо их основное внимание будет сосредоточиваться на выполнении самих приемов.

**Ловкость** — способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которыми они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости школьников, занимающихся в секции по футболу, следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

### Примерные упражнения на развитие ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на  $90$ — $180^\circ$ . Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, строем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.

**Гибкость** — это высокая подвижность в суставах, способность хорошо расслаблять мышцы и выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учиты-

вать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок запястных костей.

### Примерные упражнения на развитие гибкости

Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и пр.) рывки и пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90—180°.

**Выносливость** — способность организма продолжительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу. Выносливость зависит от функциональных возможностей, рациональной техники и силы воли игроков. Различается общая и специальная выносливость. Общая выносливость — способность организма занимающихся к длительному выполнению различных работ на уровне умеренной интенсивности. Специальная выносливость — способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всей игры.

### Примерные упражнения на развитие специальной выносливости

Двусторонние игры; двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3 × 3, 3 × 2 и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5—8 мин.

*Упражнения для вратарей.* Непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5—12 мин при выполнении ударов в быстром темпе тремя — пятью игроками с различных расстояний.

### Примерные комплексы упражнений по физической подготовке

Для юных футболистов 10—11 лет

#### Комплекс 1

1. Построение в одну шеренгу. Передвижение в колонне по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

2. Ходьба в чередовании с бегом: бег — 30 м, ходьба — 20 м и т. д.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов: I. И. п. — ноги врозь, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки. 1. Руки в стороны-вверх, разжать пальцы (вдох). 2. И. п. (выдох). Темп медленный, 7—8 раз. II. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1. Перенести

вес тела на левую ногу, наклонить туловище влево. 2. И. п. 3. Перенести вес тела на правую ногу, наклонить туловище вправо. 4. И. п. III. И. п. — ноги врозь, руки за головой. 1. Поворот туловища влево, левую руку вверх, правую вперед. 2. И. п. 3. Поворот туловища вправо, правую руку вверх, левую вперед. 4. И. п. 6—8 раз в каждую сторону. IV. И. п. — лежа на животе в упоре на согнутых руках. 1. Выпрямляя руки, наклонить туловище назад. 2. И. п. 7—9 раз. V. И. п. — о. с., руки вверх. 1. Наклон вперед, руки вниз и назад. 2. И. п. 10—12 раз. VI. И. п. — о. с., руки вверх. 1. Присесть на всей ступне, руки за голову, локти опустить. 2. И. п. 15 раз. VII. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1. Наклон туловища влево, левую руку за спину, правую за голову. 2. И. п., то же, в другую сторону. 9—10 раз в каждую сторону. VIII. И. п. — сидя на земле, руки в сторону. 1. Поднять ноги, хлопок в ладоши под коленями. 2. И. п. 8 раз. IX. И. п. — лежа на животе в упоре на согнутых руках. 1. Выпрямить руки, встать на колено левой ноги, правую ногу назад. 2. И. п. 3. То же, другой ногой. 4. И. п. по 7—9 раз каждой ногой. X. И. п. — о. с. Выполнить 40 подскоков на месте (на каждый четвертый подскок — хлопок ладонями над головой). XI. Ходьба на месте.

#### 4. Игра «Круговорот».

### Комплекс 2

1. Построение в одну шеренгу. Выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении с поворотом.

2. Ходьба на носках, наружных сторонах стопы, в полуприседе с опорой рук о колени. Бег в сочетании с прыжками вверх, касаясь рукой высоко подвешенных предметов.

3. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: I. И. п. — о. с., палка внизу. 1. Подняться на носки, палку вверх. 2. Опуститься на стопу, палку на лопатки. 3. Подняться на носки, палку вверх. 4. Опуститься на стопу, палку на лопатки. 6—8 раз. II. И. п. — о. с., палка за головой. 1. Наклон вперед, голову назад. 2. И. п. 8—10 раз. III. И. п. — ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1. Повернуть туловище налево. 2. Наклониться вперед. 3. Выпрямиться. 4. И. п. 5—7 раз. IV. И. п. — о. с., палка за спиной под локтями. 1. Сесть, выпрямляя ноги в коленях, не касаясь руками и палкой пола. 2. И. п. 5—7 раз. V. И. п. — ноги врозь, палка в левой руке хватом за середину сверху. 1. Отпустить палку. 2. Поймать палку на лету. То же, другой рукой. 8—10 раз. VI. И. п. — ноги врозь, палка за спиной под локтями. 1—3. Наклониться назад. 4. И. п. То же, с наклоном вперед. 6—8 раз. VII. И. п. — ноги врозь, палка сверху. 1—3. Наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать землю сбоку. 4. И. п. То же, в другую сторону. 8—9 раз. VIII. И. п. — лежа на животе, палка, стоящая на земле, держится за конец внизу прямыми руками (правая над левой). 1. Перехватить левой рукой над правой, про-

гнуться. 2. Перехватить правой рукой над левой, прогнуться. 3—4. То же, что на счет 1—2; 5—8. Вернуться в и. п., перехватывая палку попеременно руками в обратном направлении. 4—6 раз. IX. И. п. — о. с., палка за спиной, руки отведены назад. 1. Присесть, зажать палку под коленями. 2. Руки вперед. 3. Взять палку сзади. 4. И. п. 14—16 раз. X. И. п. — о. с., палка внизу. Выполнять подскоки на обеих ногах: палку к груди, вверх, к груди, вниз. 25—30 подскоков. XI. И. п. — о. с., палка к плечу. Ходьба на месте.

4. Игра «Пятнышки маршем».

### Комплекс 3

1. Построение в одну шеренгу. Передвижение в колонне по одному. Перестроение в движении из колонны по одному в круг.

2. Ходьба на носках, выпадами с поворотом туловища и движением обеих рук в сторону поворота. Бег по кругу с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на ходьбу.

3. Общеразвивающие упражнения в движении (в колонне по одному): I. На четыре шага движения рук вперед, вверх, в стороны, вниз. II. Левая рука согнута перед грудью, правая в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук, туловище слегка поворачивать в сторону правой руки. III. Руки в стороны, ходьба высоко поднимая прямую ногу (поочередно) с хлопком в ладоши под ней (один шаг на два счета). IV. Руки на пояс, на четыре шага присесть, на четыре выпрямиться. V. Руки за спиной, ходьба с постановкой одной ноги скрестно перед другой. VI. На четыре шага наклоняться вперед, на четыре выпрямляться, руки свободно опущены. VII. Руки на пояс, прыжки с передвижением вперед — четыре прыжка на левой, четыре на правой, четыре на обеих ногах (рис. 1).

4. Игра «Бой петухов». В круг диаметром 1,5—2 м входят по два занимающихся. Встав на одну ногу и прыгая на ней, они стараются вывести друг друга из равновесия, толкая соперника плечом в плечо.

### Комплекс 4

1. Построение в одну шеренгу. Размыкание по расчету «шесть, три, на месте».

2. Ходьба обычная на носках, глубокими выпадами с размахистыми круговыми движениями рук, хлопками ладонями под ногой (поднимая ее повыше), за ногой (глубоко наклоняясь). Бег в чередовании с ходьбой: бег — 40 м, ходьба — 20 м и т. д.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении (см. комплекс 3).

4. Упражнения для развития гибкости: I. Отставляя ногу назад, руки вверх, прогнуться. II. Пружинистые наклоны вперед, доставая пол ладонями. Упражнение на расслабление — поочередное встряхивание ног. III. Пружинистые покачивания в положении широкого выпада, постепенно приближаясь к «шпагату», опираясь руками о пол. Упражнение на расслабление (см. выше). IV. Из положения

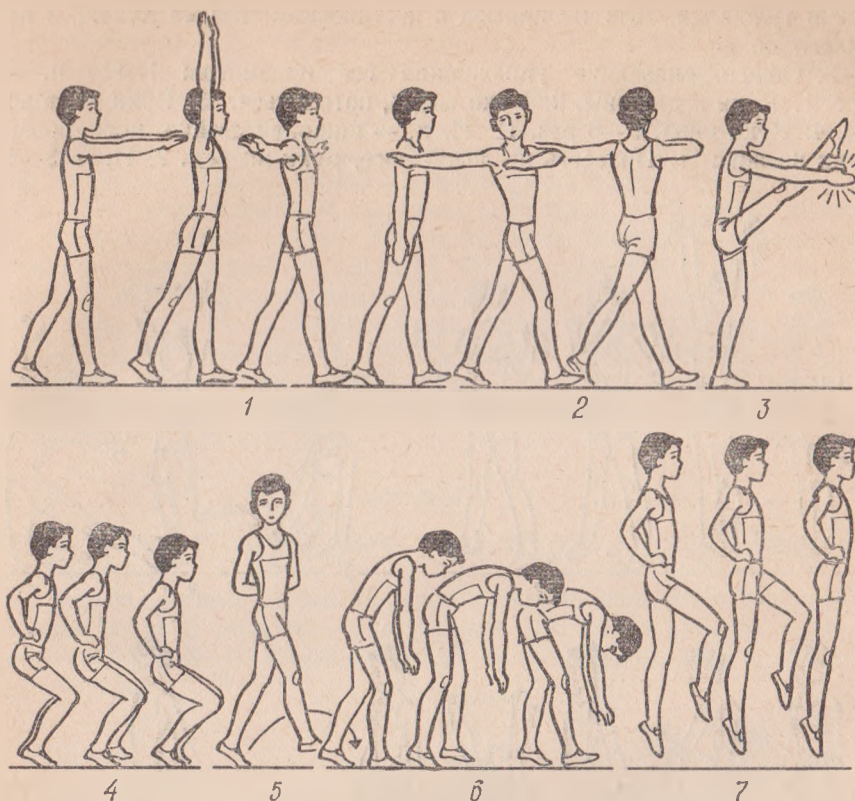


Рис. 1

ноги врозь, руки в стороны круговые движения рук вперед и назад. V. Из положения ноги врозь (пошире) руки в стороны повороты влево и вправо (пальцы в кулак, ступни ног с места не сдвигать). VI. Из стойки ноги врозь наклоны назад до касания руками пяток. VII. Смена ног прыжком из положения широкого выпада с промежуточным широким покачиванием. Упражнение на расслабление (см. выше). Каждое упражнение следует повторять 10—12 раз, постепенно увеличивая амплитуду движений. Упражнение на расслабление повторяется в течение 10—15 с.

Для юных футболистов 12—13 лет

*Комплекс 1*

1. Построение в одну шеренгу: Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
2. Ходьба обычная в сочетании с ходьбой выпадами, движениями



рук и туловища. Бег по прямой с постановкой стоп на линию и параллельно ей.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов: I. И. п. — о. с. 1. Руки в стороны. 2. Руки вверх, потянуться. 3. Руки в стороны. 4. Руки вниз. 6—8 раз. II. И. п. — широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, руки вперед. 2. И. п. 3—4.

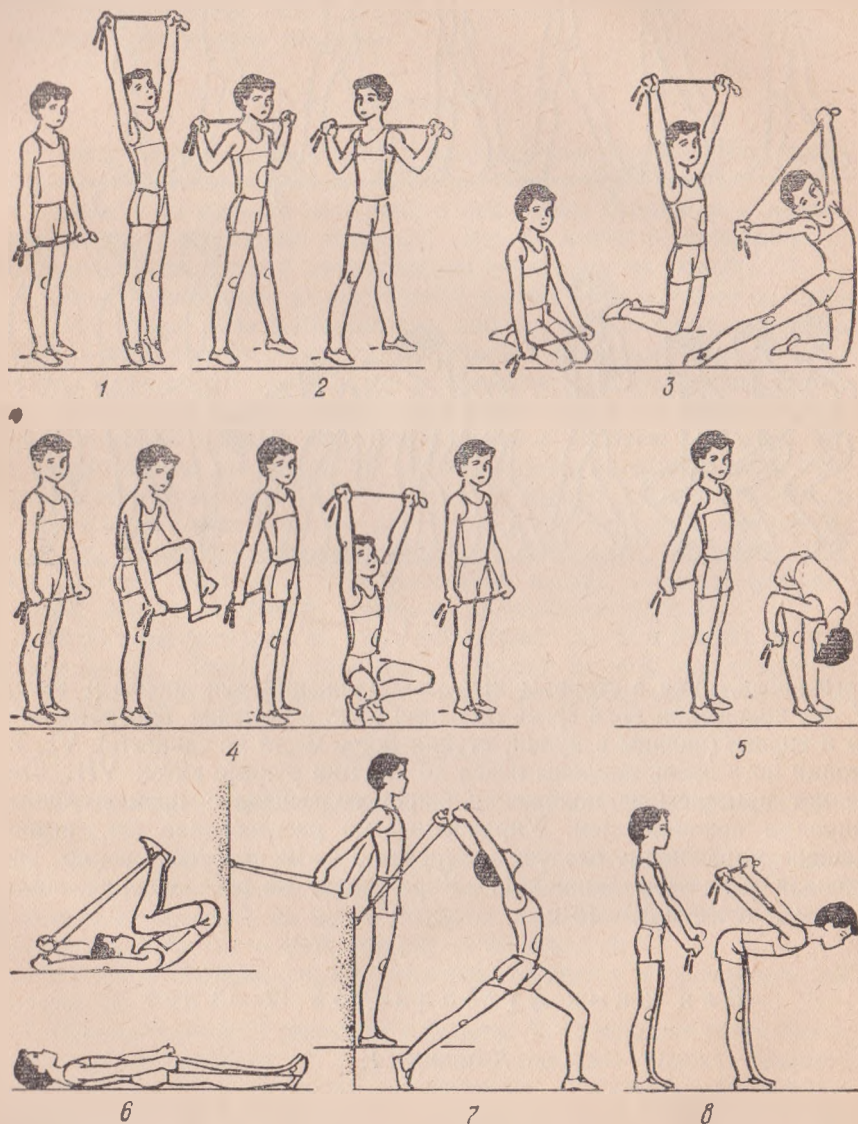


Рис. 2

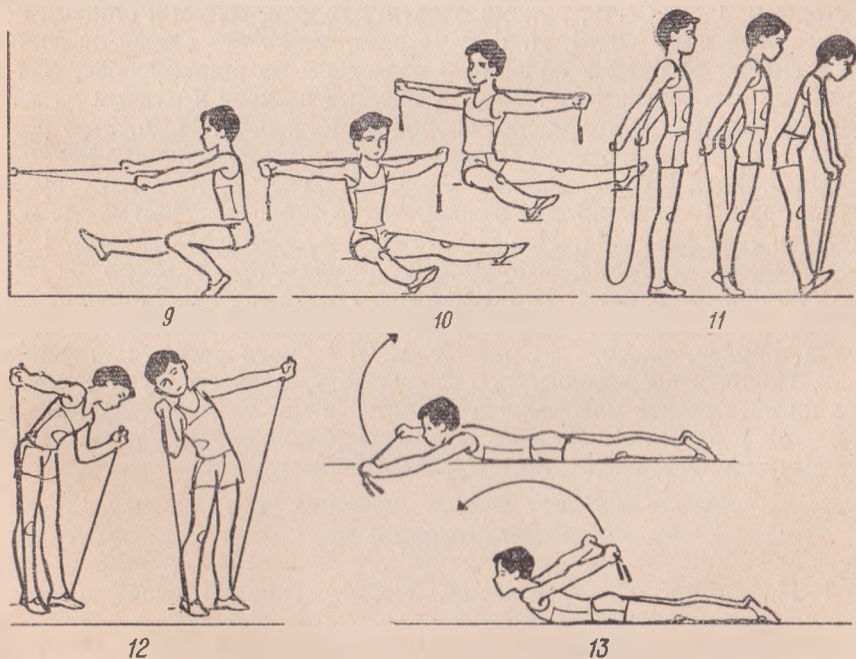
То же, приседая на правой ноге. По 6—8 раз на каждой ноге. III. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Наклон вперед. 2. И. п. 3. Наклон назад. 4. И. п. 9—11 раз. IV. И. п. — о. с., руки в стороны. 1—2. Круги руками вперед, то же, назад. 10—12 раз. И. п. — стойка ноги врозь. 1. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз, левая рука, сгибаясь, скользит по телу вверх. 2. И. п. 3—4. То же, в другую сторону. 8—10 раз в каждую сторону. VI. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1. Прыжок ноги врозь, руки вниз. 2. Прыжок ноги вместе, руки в стороны. Варианты: дополнить упражнение движениями рук вверх. 30—35 прыжков. VII. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и энергичным движением рук. Бег в среднем темпе, чередующийся с 8—10 прыжками вверх толчком одной ноги и движением рук вверх.

4. Повторный бег  $3 \times 40$  м.

### Комплекс 2

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

2. Ходьба в приседе, руки на пояс; ходьба на месте с высоким подниманием бедра и энергичным движением рук. Бег в среднем темпе, чередующийся с 8—10 прыжками вверх толчком одной ноги и движением рук вверх.



3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой (рис. 2).

4. Игра «Ловкие вратари». Команды выстраиваются в колонны по одному напротив гимнастических матов. Участники по очереди выполняют кувырок вперед с последующим прыжком вверх, во время которого они ловят футбольный мяч, брошенный навстречу партнером. За пойманный мяч команде начисляется очко. Побеждает команда, набравшая в ходе игры большее количество очков.

### Комплекс 3

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

2. Ходьба обычная с одновременным вращением рук вперед и назад, рывками рук вверх, вниз, в стороны; ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег с остановками и изменением направления движения по сигналу преподавателя.

3. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: I. И. п. — стоя, правая нога сзади на носок, мяч внизу. 1. Поднять мяч над головой, прогнуться. 2. Согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову. 3. Разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться. 4. И. п. 5—6 раз. II. И. п. — стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. 1—2. Пружинистые отведения мяча назад. 3. И. п. 6—8 раз. III. И. п. — сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1. Выпрямить руки вверх. 2. И. п. 3. Выпрямить руки вперед. 4. И. п. 6—8 раз. IV. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1—2. Сесть, руками охватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3—4. И. п. 3—4 раза. V. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз и сделать «мост» с опорой на мяч. 3—4. И. п. 2—3 раза. VI. И. п. — ноги врозь, мяч сверху. 1—2—3. Пружинящие наклоны влево. 4. И. п. То же, вправо. 7—9 раз. VII. И. п. — ноги врозь, мяч сверху. 1. Наклониться вперед, мах руками (с мячом) между ног. 2. И. п. 7—9 раз. VIII. И. п. — ноги врозь, мяч перед грудью. 1—2. Спружинить в коленях, выпрямившись, толкнуть мяч вверх. 3. Поймать на прямые руки. 4. И. п. 6—7 раз. IX. И. п. — о.с. Мяч впереди у стоп. 1—4. Перепрыгивать через мяч, лежащий на полу: вперед, назад, вправо, влево. 40 раз. X. И. п. — ноги врозь, мяч внизу. 1—2. Поднять вперед согнутую левую ногу, провести руки с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. 3. И. п. То же, другой рукой. 6—7 раз. XI. Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед по ходу, 20—30 с в медленном темпе.

### Комплекс 4

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг, размыкание на вытянутые руки.

2. Ходьба с перекатом с пятки на носок, с изменением темпа

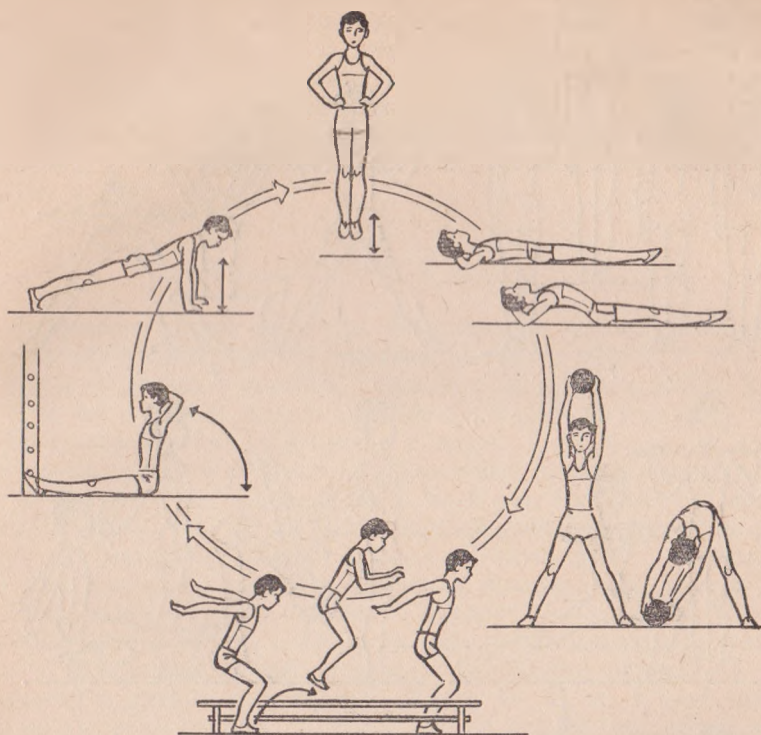


Рис. 3

движения, в приседе и наклоне с захватом рук за голеностопные суставы.

3. Общеразвивающие упражнения: по методу круговой тренировки (рис. 3).

4. Упражнения на внимание: юные футболисты выполняют задания по словесному описанию преподавателя, не обращая внимания на показ, который не совпадает с описанием.

Для юных футболистов 14—15 лет

### Комплекс 1

1. Построение в одну шеренгу. Ходьба строевым шагом.  
2. Ходьба обычная с переходом на ходьбу спортивную. Бег в среднем темпе с изменением способа передвижения по звуковому сигналу: короткий свисток — спиной вперед, два коротких свистка — лицом вперед, длинный свисток — приставными шагами.

3. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (рис. 4).

4. Эстафета — дриблинг. Команды строятся за общей линией

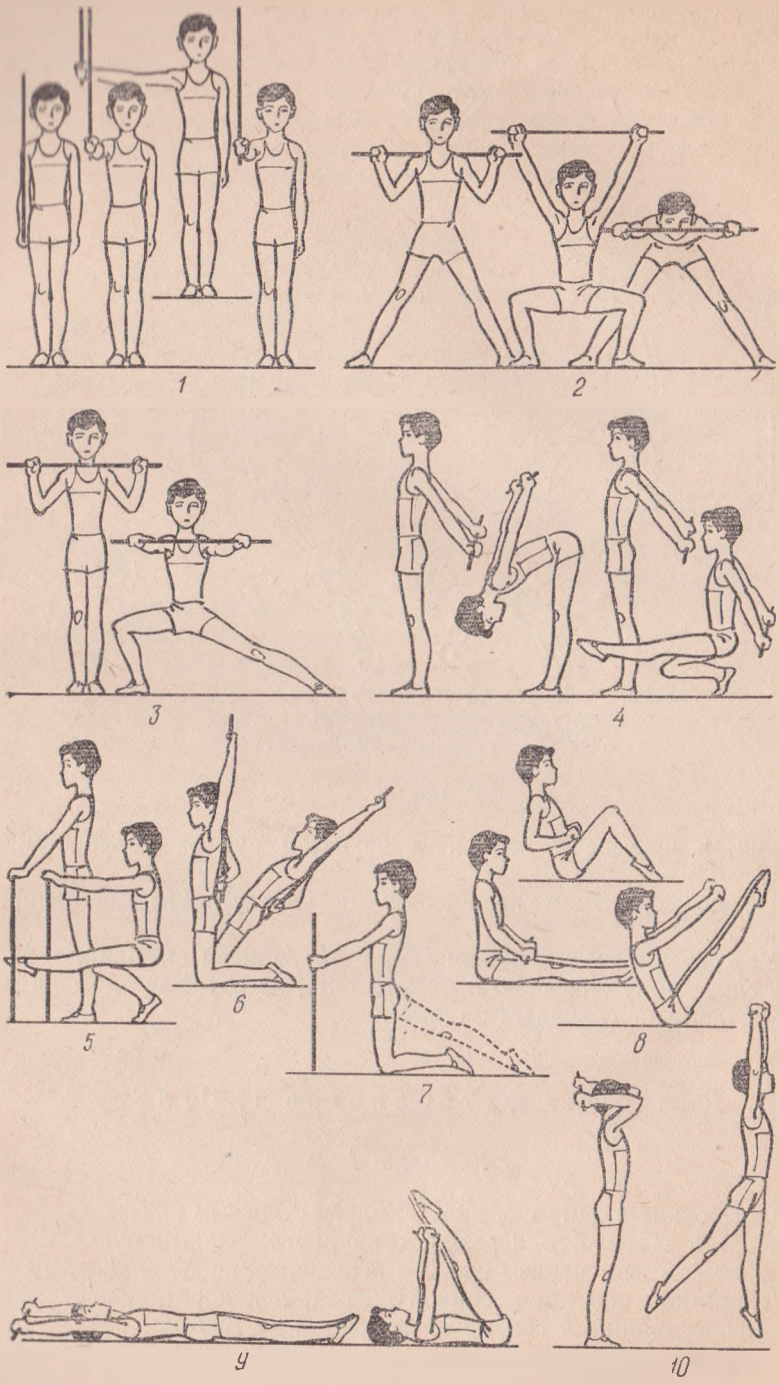


Рис. 4

старта в колонны по одному. В ногах у первых номеров по набивному мячу (1,5 кг). Напротив каждой команды, в 12 м от линии старта, устанавливается по флажку. По сигналу первые номера ведут ногой мяч, обводят флажки и ведут мяч назад. Остановив мяч на линии старта, что служит сигналом к действию вторым номерам, они отстают в конце своих колонн. Вторые номера действуют аналогичным способом и т. д. Побеждает команда, показавшая в состязаниях лучшее время.

## Комплекс 2

1. Построение в одну шеренгу. Выполнение команд «Направо!» «Налево!», «Кру-гом!». Ходьба строевым шагом.

2. Бег в сочетании с ходьбой: ходьба — 30 м, бег — 200 м; ходьба — 40 м, бег — 300 м; ходьба — 60 м, бег — 200 м; ходьба — 60 м.

3. Общеразвивающие упражнения в парах: I. И. п. — стоя лицом друг к другу, держась за руки. 1. Руки через стороны вверх, левую назад. 2. И. п. То же, с другой ноги. 6—8 раз. Вариант: то же, но с сопротивлением. II. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки внизу; один занимающийся держит другого за кисти рук. 1. Отставить левую ногу в сторону на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. И. п. То же, в другую сторону. Повторить 5—7 раз. III. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклониться вперед, руки на плечи. 1. Пружинящий наклон вперед. 2. Поворот налево. То же, с поворотом в другую сторону. 6—7 раз. IV. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. И. п. То же, с другой ноги. 8—10 раз. V. И. п. — стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. Присесть. 2. И. п. 10—15 раз. VI. И. п. — стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнера. 1. Мах левой ногой вправо-вперед. 2. И. п. То же, с другой ноги. 8—10 раз. VII. И. п. — сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. Выпрямить левую ногу вверх. 2. И. п. 3—4. То же, правой ногой. 5—6. Выпрямить обе ноги вверх. 7—8. И. п. 4—5 раз. VIII. И. п. — сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями, хват правыми руками. 1. Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. И. п. 3. Наклониться в другую сторону. 4. И. п. То же, хват левыми руками. 4—5 раз. IX. И. п. — упор лежа ноги врозь; один занимающийся удерживает ноги партнера у пояса. 1. Один занимающийся сгибает руки, его партнер приседает. 2. И. п. 10—12 раз. X. И. п. — первый занимающийся, стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; второй, стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку первого. 1—2. Наклониться назад. 3—4. И. п. 7—9 раз. XI. Передвижение вперед с партнером на плечах 20—25 м. XII. И. п. — стоя лицом друг к другу, один удерживает левую ногу другого у пояса. 1—3. Прыжки на правой ноге. 4. Смена положений ног. То же, на другой ноге. 4—5 раз.

4. Игра «Теннисбол».

1. Построение в одну шеренгу. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге и колонне. Поворот в движении направо и налево.
2. Ходьба, чередуя средний и быстрый темп. Бег до 200 м с двумя-тремя рывками по 20—25 м.
3. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: I. 1. И. п. — стоя, правая нога сзади на носок, мяч внизу. Поднять мяч над головой, прогнуться. 2. Согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову. 3. Разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться. 4. И. п. 5—6 раз. II. И. п. — стойка на коленях, мяч внизу. 1—2. Садясь на пятки, не сгибая спины, наклониться вперед, мяч прямыми руками поднять вверх; смотреть на мяч. 3—4. И. п. 6—8 раз. III. И. п. — сидя ноги врозь, прямые, мяч сверху. 1. Поворачивая туловище налево, развести руки в стороны, удерживая мяч на одной ладони. 2. И. п. То же, в другую сторону. 8—10 раз. IV. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1—2. Поднять прямые ноги вверх, удерживая мяч, коснуться мячом пола за головой. 3—4. Поднять прямые ноги вверх, опустить их в и. п. 10—12 раз. V. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч. Мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз, сделать «мост», выпрямить вверх прямую ногу. 3—4. И. п. То же, другой ногой. 5—7 раз. VI. И. п. — выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. 1—3. Выпрямляя согнутую в колене ногу, сделать пружинящие наклоны вперед, одновременно отводя мяч назад до отказа. 4. И. п. То же, другой ногой. 6—8 раз. VII. И. п. — о. с., мяч внизу. 1—2. Бросить мяч вверх, во время полета мяча присесть и поймать его в приседе прямыми руками над головой. 3—4. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 5—6. Бросить мяч вверх, во время полета мяча встать. 7—8. Поймать мяч над головой, вернуться в и. п. 10—12 раз. VIII. И. п. — ноги врозь, согнуты в коленях, наклон вперед, мяч в прямых руках касается пола. 1. Разгибая ноги в коленях и резко прогибаясь, бросить прямыми руками мяч назад в стену. 2. Повернуться кругом, поймать двумя руками мяч. 7—9 раз. IX. И. п. — ноги врозь, мяч между стопами. 1. Прыжок на мяч. 2. И. п. 9—11 раз. X. И. п. — мяч зажат между стопами. 1. Подпрыгнуть, резко сгибая ноги назад, бросить мяч вверх-вперед так, чтобы он пролетел над головой. 2. Поймать мяч руками впереди. 6—7 раз. XI. И. п. — о. с. Толкнуть мяч одной рукой от груди с поворотом на 180°, поймать его прямыми руками; то же, другой рукой. Выполнять 40—60 с в быстром темпе.
4. Полоса препятствий: старт лежа, бег 20 м, бег по бревну, преодоление забора из трех жердей (высота — 1,5 м) с опорой на грудь, прыжок через ров (длина — 2 м), бег по трапу, приставленному к забору (высота — 2 м), бег 30 м в обратном направлении. После преодоления полосы препятствий занимающиеся выполняют упражнения на расслабление. 1. Свободные махи ногами вправо-влево перед туловищем. 2. Свободные взмахи руками вперед-назад.





руки, штанга на грудь. 4. И. п. III. И. п. — ноги врозь, штанга за головой, локти сведены. 1. Выпрямить руки. 2. Согнуть — и. п. IV. И. п. — ноги врозь, штанга хватом за концы на плечах. 1. Наклониться вперед (спина прогнута). 2. Выпрямиться — и. п. V. И. п. — то же. 1. Повернуть корпус налево. 2. И. п. То же, в другую сторону. VI. И. п. — о. с., штанга на плечах. 1. Выпад левой ногой в сторону. 2—3. Пружинящие наклоны влево. 4. И. п. То же, в другую сторону. VII. И. п. — то же. 1. Присесть, ноги на полную ступню. 2. Выпрямиться. 3. Подняться на носки 4. И. п. VIII. И. п. — лежа на спине, взяться прямыми руками за гриф штанги. 1. Поднять ногу под углом  $45^\circ$ . 2—3. Круг ногами влево. 4. И. п. То же, в другую сторону. IX. И. п. — то же. 1. Поднять штангу и опустить на бедра. 2. И. п. X. И. п. — лежа на спине, штанга на груди. 1. Выпрямить руки вверх, поднять штангу. 2. Согнуть руки — и. п. XI. И. п. — о. с., штанга на плечах. 1. Выпад левой вперед. 2—3. Прыжком смена ног.

### Комплекс 2

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.

2. Ходьба с движением прямых рук попеременно вверх и вниз, ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед — в сторону. Прыжкообразный бег с ноги на ногу, отталкиваясь вперед-вверх, бег под уклон с максимальной частотой и нарастающей скоростью, медленный бег.

3. Полоса препятствий: старт лежа, бег 20 м, преодоление рва 2,5 м, бег по бревну, преодоление забора высотой 1,5 м с опорой на грудь, бег по лабиринту длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м, ширина прохода 0,5 м, количество проходов 10, прыжок через ров шириной 1,5 м, бег 60 м в обратном направлении. После прохождения полосы препятствий занимающиеся выполняют упражнения на расслабление: 1. Лежа на спине, ноги согнуть, колени с максимальным усилием свести. Расслабить мышцы, свободно развести колени. 2. Наклонившись вперед, максимально отвести руки назад, пальцы сжать в кулаки. Расслабить руки так, чтобы, падая, они совершали маятникообразные движения.

### Комплекс 3

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.

2. Ходьба на носках, пятках, выпадами в полуприседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой рук о стенку (выполнять в среднем и быстром темпе сериями по 10—20 с). Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени — 40 м, медленный бег — 50 м, бег в среднем темпе — 200 м.

3. Общеразвивающие упражнения: по методу круговой тренировки (рис. 6).

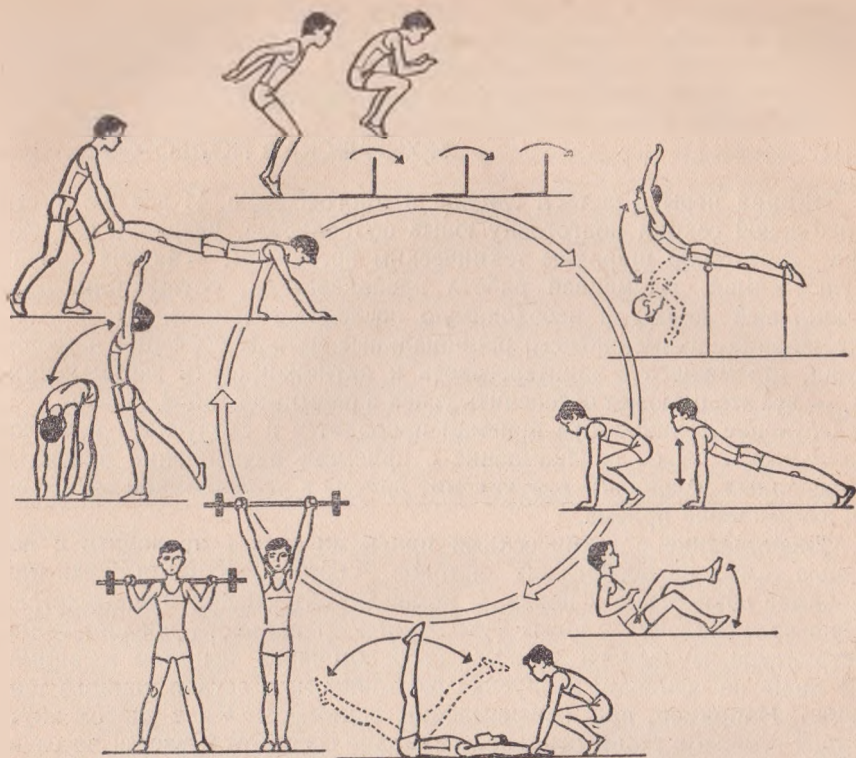


Рис. 6

### Комплекс 4

1. Построение в одну шеренгу. Шаходный строй в колонне по два.
2. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы с изменением темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад с поочередным касанием пятками ягодиц. Медленный бег 200 м, ходьба с энергичными маховыми движениями рук.
3. Упражнения по специальной физической подготовке — по методу круговой тренировки: I. Занимающиеся встают в 30 м от стенки, обводят 5 стоек, расположенных через 5 м, с 10-метровой отметки наносят удар в стенку, подхватывают отскочивший мяч и возвращаются на исходную позицию. II. Держание мяча в воздухе серединой лба. III. Три игрока встают треугольником и бросают мяч друг другу из-за головы, все время меняя расстояние. IV. Три игрока встают треугольником и упражняются в передачах мяча внутренней стороной стопы и остановках мяча одноименным способом. V. Два игрока занимают позицию в 10 м друг от друга. Один вбрасывает мяч партнеру так, чтобы тот смог остановить его после финта туловищем на лету серединой подъема. Затем игроки меняются ролями. VI. На грани-

целью участие поля проводится игровое упражнение 2 : 1, двое занимающихся передают мяч друг другу, выполняя не более двух касаний мяча подряд, третий пытается овладеть мячом. Когда ему это удается, он меняется ролями с одним из играющих.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника игры в футбол сложна и многообразна. И все же вести в школьной секции подготовку юных футболистов, уверенно владеющих достаточно широким техническим арсеналом, — задача вполне осуществимая. Вдумчивая работа преподавателя, осуществляющего правильный подбор и необходимую последовательность выполнения упражнений, применяющего рациональные методы обучения и тренировки, стремящегося заинтересовать и активизировать занимающихся, — все это поможет обеспечить успех в решении данной задачи.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

Ознакомление с техническими приемами может проходить с помощью самых разнообразных методов. Однако ведущими среди них являются объяснение и показ. С помощью объяснения преподаватель добивается создания у юных футболистов правильного представления о структуре изучаемого приема, сосредоточивая при этом их внимание лишь на основном и опуская все тонкости и детали данного движения. Например, при ознакомлении занимающихся с ударом внутренней стороной стопы основное внимание сосредоточивается на главном (т. е. положении стопы бьющей ноги, которая сильно развергивается носком наружу). Чтобы усилить эффективность объяснения, рекомендуется применять образность сравнений.

Порядок объяснения может быть таким: сначала преподаватель показывает прием, затем акцентирует внимание на его сущности и в заключение раскрывает его тактические возможности. Показ может также осуществляться и одним из подготовленных школьников. В целях создания у занимающихся ясного, четкого представления о структуре изучаемого приема, последовательности и согласованности его элементов показ рекомендуется чередовать с объяснением, демонстрацией наглядных пособий — плакатов, диапозитивов, киноколяцков, кинограмм. Общее ознакомление с приемом заканчивается его практическим опробованием юными футболистами.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов, как удар ногой по мячу в падении через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание мяча в падении и ряда других, не обойтись без применения расчлененного метода. Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, начинающие футболисты не смогут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчлененного метода поможет

по мере овладения занимающимися основными элементами приема постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к его разучиванию уже в целостном виде.

К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда занимающиеся, изучая прием в целостном виде допускают грубые ошибки. В этом случае следует правильно вычленив искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением. Например, выполняя удар по мячу серединой подъема, юные футболисты часто допускают типичную ошибку, ставя опорную ногу не на одной линии с мячом, а ближе или дальше. Для исправления ошибки преподаватель может рекомендовать занимающимся имитировать удар с разбега, ставя опорную ногу на специально обозначенную на одной линии с мячом отметку. Однако нередко искажение технических приемов школьниками связано с их недостаточной физической подготовленностью. В таких случаях перед преподавателем встает задача правильно подобрать и использовать при обучении необходимые подготовительные и подводящие упражнения, которые бы эффективно способствовали освоению изучаемого движения.

Изучение технических приемов в усложненной обстановке в первую очередь предполагает воспитание у занимающихся умений выполнять приемы в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровой обстановке. Такой подход должен обеспечить формирование у юных футболистов гибких двигательных навыков, совершенствование техники.

Усложнение выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных играх. При этом выполнение приемов на месте не следует затягивать во времени, так как это в основном подчинено одной цели — созданию у занимающихся первичного представления о структуре движения. После опробования приема на месте необходимо сразу же перейти к выполнению его в движении. В целом же на этом этапе обучения не рекомендуется стремиться к достижению для всех занимающихся одинакового уровня овладения техникой игры.

Усилия юных футболистов следует сосредоточивать на отработке «своих» приемов, учитывая индивидуальные особенности строения тела, двигательную одаренность. В процессе изучения технических приемов в усложненной обстановке у занимающихся одновременно формируются тактические умения. Причем отмечается такая зависимость: чем разнообразнее техническая подготовленность, тем большим тактическим потенциалом располагают юные футболисты.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которых каждый участник получает конкретные задания. В связи с этим на занятиях значительно больше внимания уделяется индивидуальной работе юных футболистов, направленной на

совершенствование специфических приемов, необходимых для выполнения в игре конкретных игровых функций. Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является его слияние во времени с процессом развития у занимающихся физических качеств. Например, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой отрезок времени будет выступать наряду с совершенствованием техники и как средство развития физических качеств, многократное повторение удара головой в прыжке способствует также развитию прыгучести.

### Техника игры без мяча

Техника игры без мяча включает передвижения игроков (бег, ходьба), остановки, повороты, прыжки. Этим элементам рекомендуется обучать юных футболистов с первых занятий, вначале уделяя внимание каждому из них, затем в сочетании друг с другом. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег, остановки и повороты, прыжки.

Ходьба футболиста несколько отлична от обычной ходьбы. По полю игрок передвигается на слегка согнутых в коленях ногах. Это создает удобное исходное положение для изменения ритма и скорости передвижения. Ходьба, как правило, применяется в чередовании с бегом. Способы бега футболиста самые разнообразные: лицом вперед, спиной вперед, скрестными и приставными шагами. Техника бега футболиста своеобразна и имеет отличия от техники бега спринтеров. Шаг футболиста короче и мягче, руки же движутся не строго параллельно туловищу, а несколько накрест. Такая техника обеспечивает высокую устойчивость игроков и способствует быстрому изменению направления перемещения в зависимости от сложившейся ситуации. Одновременно футболисты должны владеть и техникой спринтерского бега. Это может найти широкое применение при рывках на свободное место, при обгоне соперника.

В процессе занятий с юными футболистами рекомендуется использовать бег в различных сочетаниях. Вот примерные упражнения, направленные на формирование правильных навыков передвижения юных футболистов по полю: ходьба с переходом на бег по прямой; сменяющий бег с переходом на обычный; бег с переходом на ходьбу и вновь на бег; стартовые рывки на 10—15 м; ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами; бег с переходом на ускорение по звуковому сигналу; бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед; эстафета с бегом приставными и скрестными шагами; бег различными способами с изменением направления и способа передвижения по звуковому сигналу.

В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног. Обучение остановкам рекомендуется начать со способа шагом, а затем прыжком. Повороты целесообразно изучать сначала на месте, затем в движении (все время убыстряя темп). При этом главное внимание уделяется правильному положению ног и центра тяжести тела юных футболистов.

Приводим примерные упражнения, направленные на формирование у занимающихся правильных навыков выполнения данных приемов: после медленного бега остановка шагом, то же, после бега в среднем темпе; после ускорения остановка шагом; после бега приставными или скрестными шагами остановка шагом; после ускорения остановка прыжком; бег в среднем темпе, поворот на 90° и остановка шагом; после ускорения выполнить поворот на 90° и вновь ускорение; бег приставными или скрестными шагами, поворот на 180° с последующим ускорением; ходьба, поворот на 180°, бег приставными шагами; ходьба, поворот на 360°, ускорение; бег, поворот на 360° и ускорение; прыжки на двух ногах на месте (выполнять, не сгибая ног в коленях и отталкиваясь только стопой); многократные прыжки с одной ноги на другую; многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи; прыжки на двух ногах на месте с поворотом в разные стороны на 90, 180 и 360°; прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием головой подвешенного мяча.

### Техника владения мячом

Для футболистов прежде всего характерна игра с мячом. Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановки мяча, ведение его, вбрасывание и техника игры вратаря. В школьной секции по футболу занимающихся следует обучать всему многообразию приемов с учетом их сложности. Сначала школьники знакомятся с простейшими ударами и остановками мяча ногами, на которых в дальнейшем и строится обучение всему многообразию технических приемов. Ведь освоив основные виды ударов и остановок, занимающиеся уже могут участвовать в некоторых игровых упражнениях, играть в мини-футбол. Далее изучаются способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

### Обучение ударом по мячу ногами

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Начинается обучение с наиболее простого удара — внутренней стороной стопы, затем переходят к ударам серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой. Однако такая последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается лишь один вид удара, затем следующий и т. д. Преподаватель с самого начала показывает занимающимся основные виды ударов с указанной выше последовательностью, после чего приступает к постепенному обучению юных футболистов каждому из них. Освоение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению слабой ногой. Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов такова: удары по неподвижному мячу с места



Рис. 7

(при этом в первую очередь рекомендуется научить школьников правильному подходу к мячу и правильной постановке опорной и бьющей ноги в момент удара); удары по неподвижному мячу с шага; удары по неподвижному мячу с разбега; удары по катящемуся мячу с разбега; удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов необходимо учитывать и такой принцип: сначала уделяется основное внимание технике выполнения приема, затем ставится задача работать на точность, а после этого над силой ударов.

*Удар внутренней стороной стопы* (рис. 7) — один из наиболее часто применяемых в игре приемов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар отличается повышенной точностью. Он используется для передач мяча на короткое и среднее расстояние, а также при ударах по воротам с близкого расстояния. Удар производится как с места, так и разбега. Техника разновидностей данного приема аналогична. Разбег обычно не превышает трех-четырех шагов. Опорная нога, согнутая в колене, ставится несколько сбоку и в стороне от мяча. Ее носок должен точно «указывать» направление предстоящего удара. Бьющая нога отводится назад, а ее стопа разворачивается наружу (перпендикулярно направлению удара). Выпрямление бьющей ноги должно быть энергичным. В момент касания стопой мяча носок напряжен, голеностопный сустав закреплен, верхняя часть туловища наклонена вперед. Наносить удар следует в середину мяча или ниже в зависимости от того, низкую или высокую передачу намеревается сделать игрок. После завершения удара бьющая нога не останавливается, а слегка продолжает движение вслед за мячом (проводка). Проводка распространяется на все виды ударов. Этим обеспечивается более продолжительный и точный полет мяча.

#### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают в одну шеренгу и выполняют размахивание ногой вперед-назад с разворотом стопы наружу на  $90^\circ$ .
2. То же, но со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед движением маховой ноги вперед.

3. Занимающиеся встают в одну шеренгу с интервалом 1—1,5 м. Осью их опорной ноги находится на одной линии. Впереди в 20—25 см параллельно первой линии обозначается вторая. По сигналу преподавателя занимающиеся разворачивают стопу бьющей ноги наружу на 90° и фиксируют ее в таком положении на второй линии, стремясь, чтобы плоскость стопы была параллельна этой линии.

4. Занимающиеся выполняют удары с места по набивному мячу.

5. В стенку. Встав в 2—3 м от стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу низом с места. Отраженный от стенки мяч останавливается одноименным способом.

6. Передача партнеру. Два игрока встают в 3—4 м друг от друга и поочередно низом делают передачи, предварительно останавливая мяч.

7. С одного шага. Игроки встают в 4—5 м от стенки. Напротив каждого игрока на расстоянии 60—70 см устанавливается мяч. По сигналу преподавателя занимающиеся делают шаг, резко останавливаются у мяча и ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. Отраженный от стенки мяч останавливается, и упражнение повторяется вновь.

8. С разбега. Занимающиеся после двух-трех шагов медленного бега направляют неподвижно лежащий мяч в стенку низом. Вариант: отраженный мяч останавливается, затем слегка откатывается вперед и с разбега внутренней стороной стопы направляется в стенку.

9. С подачи партнера. Игрок встает сбоку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет мяч в стенку.

10. Точная передача. Партнеры занимают позицию в 7—9 м и поочередно посылают мячи друг другу с небольшим разбега. Сначала упражнение выполняется после остановки, а затем в одно касание. Вариант: занимающиеся встают в колонну по одному. Первый номер, заняв позицию в 4—5 м впереди, мягко низом направляет мяч второму номеру. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Первый номер тем временем направляет мяч третьему номеру и т. д. После 15—20 ударов первый номер меняется ролями с вторым номером и т. д.

11. Самый меткий. Занимающиеся стремятся попасть в стойку с 6—8 м ударом внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Каждый наносит по 10 ударов правой и левой ногой. Побеждает участник, сделавший больше попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, катящемуся сбоку.

12. Мяч в кругу. Обозначается круг диаметром 18 м. Один из занимающихся встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. Те же с ходу возвращают ему мяч. После 15—20 передач его меняет следующий игрок.

13. В движении. Занимающиеся выполняют передачи мяча по кругу в одно касание, передвигаясь по кругу. Мяч передается на ход впереди бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо



Типичные ошибки	Основные причины	Способы исправления
После удара мяч летит в сторону.	Слабо развернута стопа бьющей ноги.	Занимающиеся многократно выполняют упражнение 3.
После удара мяч летит слабо и неточно.	Недостаточно отводится назад бьющая нога и не осуществляется проводка.	Занимающиеся выполняют передачи мяча в парах, следя за отведением ноги назад и выполнением проводки.
После удара мяч летит слишком высоко.	В момент удара туловище сильно отклоняется назад.	Занимающиеся имитируют удары по неподвижному мячу, наклоняя туловище над мячом в момент касания его стопой.

участника выдвигается вперед, носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока.

14. С двумя мячами. Два игрока встают на расстоянии 5—7 м друг против друга. Тот и другой имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мячи друг другу, а затем ударом по катящемуся навстречу мячу вновь возвращают их обратно. При передачах занимающиеся следят, чтобы мячи не сталкивались.

15. По воротам. Занимающиеся сильным ударом с 8—11 м стремятся забить мяч в ворота, охраняемые вратарем.

*Удар серединой подъема* (рис. 8) применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояние, при обстреле ворот с игры, при выполнении штрафных ударов. Этот удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на одной линии с мячом, в 12—15 м сбоку от него. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра она выносится вперед. Голень, отстающая от бедра, получает дополнительное ускорение и быстро движется к мячу. В это время носок сильно оттягивается, голеностоп закрепляется. Удар наносится точно в середину мяча. Опорная нога приподнимается на носок, а туловище наклоняется вперед.

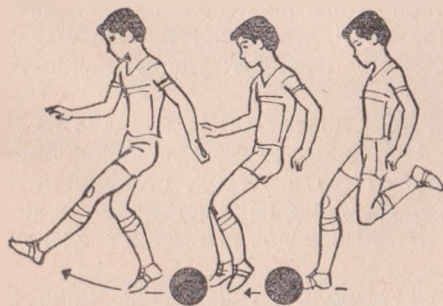


Рис. 8

Одноименная с бьющей ногой рука, разгибаясь в локте, энергично отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед-вверх. Приступая к обучению занимающихся этому приему, следует учитывать, что начинающие футболисты на первых порах из-за боязни получить травму оттягивают носок вниз, поэтому рекомендуется занятия проводить в специальных условиях (мягкий грунт).

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют удары с места по подвешенному мячу.

2. Занимающиеся многократно выполняют ударное движение без мяча.

3. В стенку. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 7—8 м. Мяч посылается низом.

4. С шага. Занимающиеся встают в 10 м от стенки. В 1,5 м от каждого кладется мяч. По сигналу преподавателя игроки выполняют удар по неподвижному мячу с шага, совершаемого в виде прыжка.

5. С разбега. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега. Удары выполняются с расстояния 8—10 м в стенку.

6. По катящемуся мячу. Занимающиеся встают в 12—14 м от стенки, накатывая перед собой мяч рукой, и с нескольких шагов разбега выполняют удар в стенку.

7. Навстречу. Два занимающихся встают в 10—12 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Тот ловит мяч и вновь накатывает его партнеру. Через 20—25 ударов занимающиеся меняются ролями.

8. Попади в мишень. Занимающиеся с расстояния 10—12 м стремятся попасть в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стенке. Каждый выполняет по 10 ударов правой и левой ногой с разбега по неподвижному мячу. Побеждает участник, сумевший сделать больше точных попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, накатываемому партнером сбоку.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Слабый удар и слишком кругая траектория полета мяча	Из-за боязни получить травму в момент удара занимающиеся не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В связи с этим удар наносится верхней частью носка	Занимающиеся выполняют удары, приподнимаясь в момент касания мяча стопой на носке опорной ноги
После удара мяч получает вращение и летит неточно	Разбег выполняется не по прямой линии, а сбоку. Поэтому бьющая нога соприкасается с мячом не серединой, а боковой частью подъема	Занимающиеся выполняют удары по мячу с разбега, осуществляемого по специальному ориентиру (прямая линия)
После удара мяч летит по слишком крутой траектории	В момент удара туловище сильно отклонено назад	Занимающиеся выполняют удары в стенку, стараясь в момент касания стопой мяча сильнее согнуть колено бьющей ноги, а после удара достать противоположной рукой стопу бьющей ноги



Рис. 9

9. Удар по воротам. Вратарь накатывает мяч игроку, который с разбега наносит сильный удар по воротам с 10—12 м.

10. По дуге. Два игрока встают на расстоянии 20—23 м друг против друга. Между ними встает третий. Занимающиеся поочередно направляя мяч друг другу так, чтобы он летел по дуге и его не смог перехватить третий игрок.

*Удар внутренней частью подъема* (рис. 9) пригоден для передач мяча на сравнительно большие расстояния, а также для коротких и средних передач, ударов по воротам. Часто им пользуются при выполнении свободных, штрафных и угловых ударов. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом этот прием довольно точен. Разбег для удара по неподвижному мячу делается как бы по дуге с равномерным ускорением. Шаг перед подходом к мячу немного удлиняется. Опорная нога сгибается в колене и ставится несколько позади и сбоку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча, его вес приходится на опорную ногу. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится при замахе несколько наружу. Затем она энергично распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины мяча, в середину или чуть выше ее.

#### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся имитируют ударное движение по мячу.
2. Занимающиеся выполняют удары по набивному мячу с целью прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.
3. Занимающиеся выполняют удары по подвешенному мячу (расстояние от поверхности площадки до мяча 3—5 см).
4. Удар низом. Встав в 6—7 м от стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места, стараясь посылать его низом.
5. Удар верхом. Встав на расстоянии 13—15 м друг от друга, два игрока ударом по неподвижному мячу с места поочередно посылают мяч верхом, предварительно его останавливая.
6. По катящемуся мячу. Два игрока располагаются в 10 м друг против друга. Один из них накатывает мяч партнеру, который с ходу

ударом по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: мяч накачивается сбоку, а удар производится в стенку.

7. С шага. Занимающиеся, встав в 1,5 м от мяча, по сигналу преподавателя совершают прыжком удлиненный шаг и направляют мяч низом в стенку.

8. С разбега. Занимающиеся накачивают себе мяч и с разбега посылают его верхом в стенку.

9. В цель. Занимающиеся наносят с расстояния 8—10 м удары по катящемуся мячу в квадрат  $1 \times 1$  м, обозначенный на стенке. Мяч может накачиваться как спереди, так и сбоку от бьющего игрока.

10. Меняя расстояния. Двое занимающихся передают друг другу мяч в одно касание, меняя расстояния между собой. Мяч посылается только низом.

11. Через стойку. Два игрока встают в 20—25 м друг от друга. Между ними устанавливается стойка. Задача занимающихся — ударом по неподвижному мячу направить мяч партнеру через стойку.

12. Угловой удар. В штрафной площади обозначаются несколько кругов диаметром 1,5—2 м. Каждый игрок производит по 10—12 ударов с углового сектора или чуть ближе к воротам. За каждое попадание в круг игроку начисляется 1 очко. Мячи посылаются только верхом.

13. Сильный удар. Вратарь накачивает мяч, а игрок с расстояния 10—12 м с разбега сильно посылает мяч в ворота.

14. Кто дальше. Соревнующиеся с линии вратарской площади поочередно выполняют по 5 ударов правой и левой ногой, стараясь послать мяч как можно дальше. В заключение определяются лучшие участники, сумевшие нанести самые сильные удары той и другой ногой.

*Удар внешней частью подъема* (рис. 10) применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при обстреле ворот, вы-

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч полетел неточно	Из-за боязни занимающихся повредить стопу при ударе носок не оттягивается максимально. Поэтому удар выполняется лишь фалангой большого пальца, площадь которого незначительна	Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места, временно ставя опорную ногу несколько дальше, чем это следует. Тем самым избегаются задевание стопы за поверхность поля
Удар внутренней стороной стопы не получился	Разбег выполняется не по дуге, а почти по прямой линии, совпадающей с направлением удара	Занимающиеся выполняют удары в стенку с разбега, осуществляемого по специальному ориентиру (дуга)
Мяч полетел по слишком крутой траектории	В момент удара туловище сильно отклонено назад	Занимающиеся выполняют передачи в парах, стараясь после удара противоположной рукой достать носок бьющей ноги

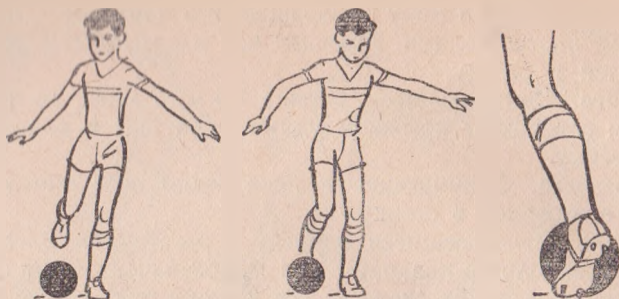


Рис. 10

полнении угловых и штрафных ударов. Он осуществляется с прямого разбега или же несколько сбоку по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится сбоку мяча так, чтобы не помешать движению бьющей ноги. Бьющая нога максимально отводится назад, вес тела переносится на опорную ногу, а стопа с оттянутым носком разворачивается внутрь. При этом одновременно происходит как бы закручивание верхней части туловища. Высота полета мяча зависит во многом от положения опорной ноги: чем дальше находится нога от мяча, тем выше будет полет его. В современном футболе этот прием находит все более широкое применение. Это необходимо учитывать при обучении юных футболистов.

Примерные упражнения на разучивание этого приема аналогичны тем, которые предназначены для изучения удара серединой подъема.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Удар не получился, так как бьющая нога в момент удара задела опорную ногу	Опорная нога поставлена перед мячом, преграждая путь бьющей ноге	Занимающиеся имитируют удары с разбега по мячу, ставя опорную ногу на специальную отметку
После удара мяч получает сильное вращение и летит неточно	Направление разбега не совпадает с направлением удара. Поэтому удар производится внешним ребром стопы	Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега, осуществляемого по специальной ориентире (прямая линия)
Слабый удар	Носок бьющей ноги недостаточно оттянут вниз или слабо развернута внутрь стопа	Занимающиеся повторяют удары по подвешенному мячу или же наносят удары по мячу той частью стопы, на которой делается специальная отметка мелом
Слабый и неточный удар	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча — и стопа соприкасается с мячом лишь внешней частью носка	Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку

*Удар носком* (рис. 11) применяется, как правило, на размокших полях и в тех случаях, когда футболисты в борьбе с соперником едва успевают дотянуться до мяча. В отдельных случаях эффективно



Рис. 11

можно использовать этот удар и при обстреле ворот с игры, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно внезапно. Удар носком осуществляется с места или с разбега. Разбежавшись по прямой линии к предполагаемому направлению полета мяча, игрок ставит опорную ногу сбоку и несколько сзади мяча. Бьющая нога, согнутая в колене, проходит мимо опорной ноги и резко выпрямляется. При этом ее носок приподнимается вверх, а опущенная пятка почти касается поверхности поля. Удар наносится в середину мяча, а туловище немного отклоняется назад. На обучение юных футболистов этому удару не рекомендуется затрачивать много времени. Это связано с относительно нечастым использованием его в игре и совпадением техники выполнения с ударом серединой подъема. Отличие между этими видами ударов практически лишь в том, что при ударе носком стопа бьющей ноги не полностью оттягивается вниз, как это происходит при ударе серединой подъема.

При разучивании удара носком применяются те же упражнения, что и при обучении удару серединой подъема.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Слабый и неточный удар	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча. Направление носка опорной ноги не совпадает с направлением удара	Занимающиеся выполняют удары в стенку с разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку
Мяч не доходит до цели	В момент удара стопа бьющей ноги не образует прямой угол с голенью	Занимающиеся имитируют удары по неподвижному мячу с места, держа стопу и голень бьющей ноги под прямым углом. При этом носок не касается мяча

*Удар пяткой* (рис. 12) применяется, когда возникает необходимость выполнить неожиданную передачу назад или несколько в сторону. При выполнении удара опорная нога ставится сбоку и несколько впереди мяча. Бьющая нога, сделав замах, переносится через мяч. Затем энергичным движением бедра и голени назад производится удар пяткой в середину мяча. Пяткой можно послать мяч также скре-



Рис. 12

стно, т. е. резким движением назад, когда бьющая нога проходит скрестно по отношению к опорной, а также и через себя.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Друг другу. Занимающиеся встают спиной к партнеру и наносят удары пяткой. Партнер останавливает мяч, затем поворачивается на 180° и таким же образом наносит удар. Предварительно все игроки делятся на пары.
2. С шага. Занимающиеся встают в 2—3 м от стенки спиной к ней. Впереди каждого на расстоянии 1,5 м устанавливается по мячу. По сигналу преподавателя они делают шаг опорной ногой, а затем осуществляют удар пяткой по мячу.
3. С разбега. Через каждые 3—4 м по прямой линии устанавливается 5—6 мячей. Занимающийся разбегается и поочередно выполняет удары пяткой.
4. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко посылает вперед низом. Второй делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает его партнеру и т. д. После 6—8 рывков партнеры меняются ролями.
5. Пяткой в цель. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1 м. Два партнера занимают позиции по ту и другую сторону от ворот. Их задача — с расстояния 6—7 м ударом по мячу пяткой попасть в ворота. Удары сначала наносятся по неподвижному, а затем катящемуся мячу с места и с разбега.
6. Обгони и передай. Упражняются два игрока. Первый ведет мяч, второй следует за ним на расстоянии 5—6 м. Первый делает передачу пяткой назад. Второй подхватывает мяч, обгоняет впереди бегущего и в свою очередь выполняет ему аналогичную передачу и т. д.

Технические ошибки	Основные ошибки	Способы исправления
Слишком слабый удар	Бьющая нога занесена для удара тогда, когда мяч оказался не на одной линии с опорной ногой, а впереди. Поэтому удар пришелся в верхнюю часть мяча	Занимающиеся имитируют удары пяткой по неподвижному мячу, ставя опорную ногу на специальную отметку

*Удар внешней стороны стопы* во многом напоминает удар внешней частью подъема. Отличие состоит в том, что в момент удара бьющая нога сильнее разворачивается внутрь, носок не оттягивается вниз, а стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке. Этот удар



Рис. 13



Рис. 14

не отличается силой. Он используется для выполнения скрытых передач, финтов. Учитывая относительную простоту удара, на занятиях со школьниками рекомендуется ограничиться лишь показом техники его исполнения.

*Резаные удары* выполняются внутренней и внешней частью подъема. Главное их отличие от прямых ударов в том, что сила удара проходит не через центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси. Причем направление вращения может совпадать с направлением полета мяча или быть обратным.

При выполнении резаного удара внутренней частью подъема (рис. 13) нога касается той стороны мяча, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При выполнении резаного удара внешней частью подъема (рис. 14) нога соприкасается с той частью мяча, которая ближе к опорной ноге. При этом сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. После этого бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Прокатившись по внешней части подъема, мяч как бы отрывается от ноги, получив вращательное движение

### Примерные упражнения на разучивание приемов

1. Поочередные передачи. Встав на расстоянии 8—10 м, партнеры поочередно передают мяч друг другу резаным ударом то внутренней, то внешней частью подъема. Затем упражнение усложняется: расстояние между занимающимися увеличивается до 18—20 м, а между ними из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Занимающиеся выполняют резаные удары, стараясь, чтобы мяч, направляемый партнеру, не попал в ворота. Удары выполняются по неподвижному мячу.

2. Мимо препятствий. Мяч ставится в 14—16 м от ворот. Впереди и чуть сбоку ставятся две стойки. Задача занимающихся — резаным ударом забить мяч в угол ворот.

3. С линии ворот. Из двух стоек сооружаются ворота. Партнеры, встав по ту и другую сторону от ворот, стремятся резаным ударом по неподвижному мячу с расстояния 12—15 м попасть в пустые ворота.



4. Удар по катящемуся мячу. Вратарь накатывает мяч к стоящим перед линией штрафной площади игрокам, которые с разбега резаными ударами посылают мяч в углы ворот.

5. Поверх препятствий. В 17—20 м от игрока чертится круг диаметром 2—2,5 м. Между игроком и кругом (в 6 м от круга) устанавливается стойка. Задача занимающегося — резаным ударом направить мяч в круг так, чтобы он пролетел через стойку. Удары производятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч пролетел по прямой	Удар был нанесен по середине мяча	Занимающиеся выполняют удары в стенку по неподвижному мячу, стараясь попасть не по середине мяча, а несколько в стороне
Слабый и неточный удар	Удар пришелся слишком близко к краю мяча	Занимающиеся выполняют передачи мяча в парах по неподвижному мячу. Удары наносятся с места

*Удары с лета* применяются при быстрых передачах мяча партнеру, обстреле ворот соперников и защите своих ворот. Наибольшее применение находят удары с лета подъемом. Кроме того, нередко применяются и удары внутренней стороной стопы. Особая трудность ударов с лета состоит в том, что игроку одновременно с определением момента нанесения удара приходится учитывать высоту, скорость и направление полета мяча. Чтобы направить мяч в нужном направлении и на определенной высоте, в момент нанесения удара футболист стремится соприкоснуться с мячом выше середины, посередине или ниже, что определяется игровой необходимостью. Например, когда производится удар по мячу, летящему сбоку (рис. 15), и делается попытка, чтобы он полетел не вверх, а вправо или влево от первоначальной линии полета, игрок же должен повернуться лицом к мячу и в момент его приближения подпрыгнуть или, оставаясь на опорной ноге, наклонить ее в сторону туловища, создав тем самым удобное положение

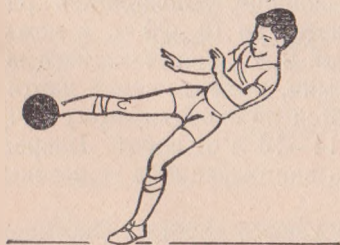


Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

для нанесения удара серединой подъема в середину мяча. При ударе по опускающемуся мячу (рис. 16), посылая его вперед и вверх, футболист касается мяча той частью подъема, которая расположена к голени. После удара бьющая нога выпрямляется в колене. А чтобы послать мяч низом, необходимо сблизиться с мячом так, чтобы в момент удара оттянуть носок бьющей ноги к земле и коснуться подъемом точно середины мяча. При ударе по летящему мячу через голову (рис. 17), когда мяч опускается до уровня плеч, туловище подается назад, опорная нога сгибается в колене, а бьющая нога резко выбрасывается вверх. Чтобы мяч полетел не вверх, а назад, необходимо коснуться его середины в тот момент, когда носок «смотрит» вверх.

### Примерные упражнения на разучивание приемов

1. Отраженный мяч. Занимающиеся встают в 3—4 м от стенки. Подбросив мяч, они с лета несильно направляют его в стенку внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч после одного-двух отскоков от земли вновь направляется в стенку. Затем удары выполняются внутренней частью подъема.

2. Партнеру по воздуху. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 4—5 м. Один из них подбрасывает мяч и после первого или второго отскока от земли ударом направляет его партнеру, который ловит мяч и также выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем внутренней частью подъема.

3. Жонглеры. Игроки делятся на группы по три-четыре человека. В каждой группе — один мяч. По сигналу преподавателя начинается соревнование: какая из групп сумеет дольше продержать мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

4. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 10—12 м. Один из них подбрасывает мяч и с разбега после первого отскока от земли направляет его партнеру. Тот ловит мяч и таким же образом возвращает его обратно.

5. Непрерывные передачи. Два игрока непрерывно передают мяч друг другу с однократным отскоком от земли. Удары выполняются серединой подъема.

6. Смещаясь в стороны. Двое занимающихся встают на расстоянии 7—8 м. Один из них рукой направляет мяч то вправо, то влево от партнера. Тот, смещаясь в сторону, ударом с лета возвращает мяч партнеру. Занимающиеся периодически меняются ролями.

7. Набрось себе мяч. Игрок подбрасывает перед собой мяч и после первого отскока от земли перекидывает его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро повернувшись, он вновь после первого отскока посылает мяч через себя. Затем занимающийся пробует выполнить удары через себя с лета.

8. Мяч среднему. Два игрока встают в 8—10 м друг от друга. Третий занимает позицию между ними. Один из игроков набрасывает мяч среднему, который ударом серединой подъема через голову (стоя на месте, а по мере освоения приема в падении назад) направляет

ми следующему игроку. Повернувшись кругом, средний игрок получает мяч от второго игрока и таким же образом направляет его первому и т. д. Игроки периодически меняются ролями.

9. По воротам. Два игрока, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно с линии ворот навешивают мяч в штрафную площадь так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий игрок, заняв место на линии штрафной площади, разбегается, с лета внешней частью подъема направляет мяч в ворота. Удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. В ходе занятий игроки периодически меняются ролями.

10. Навесная передача. Два игрока, заняв позицию по ту и другую сторону от ворот, передают мяч друг другу, стараясь, чтобы он не опускался на землю. Задача занимающихся — обязательно послать мяч выше перекладины.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч летит по слишком крутой траектории	При ударе нога движется не параллельно земле. Поэтому стопа соприкасается с мячом ниже его середины	Занимающиеся выполняют удары по мячу после подбрасывания и первого отскока в стенку, следя за наклоном верхней части туловища в направлении опорной ноги
Мяч летит по крутой траектории	Опорная нога находится слишком далеко от мяча	Занимающиеся выполняют удары по мячу после подбрасывания и первого отскока от земли, следя за правильной постановкой опорной ноги
Слабый удар	Опорная нога поставлена слишком близко к мячу — и удар наносится полусогнутой ногой	То же

Удар с полулета (рис. 18) выполняется по мячу, только что отскочившему от поверхности поля. Он отличается силой. Им пользуются при передачах мяча на большие расстояния и обстреле ворот. Удар с полулета может осуществляться всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. Техника выполнения его такова. В момент касания мяча земли опорная нога ставится у

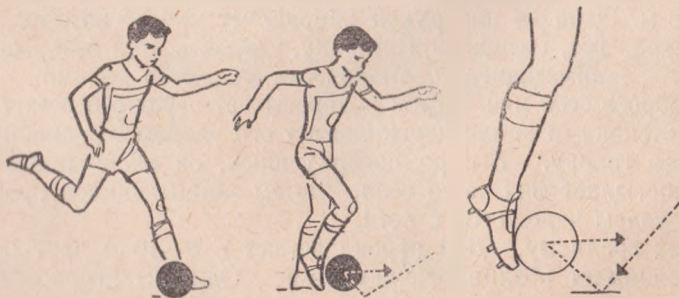


Рис. 18

мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. После отскока в стенку. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока от земли ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. То же, серединой и внешней частью подъема.

2. С шага. Занимающиеся выполняют то же задание, что и в упражнении 1. Однако удар наносится после шага. Когда игроки освоят это движение, упражнение выполняется с двух-трех шагов разбега.

3. Самый меткий. На стенке обозначается три круга диаметром 0,5 м. За попадание в один круг дается 6 очков, во второй — 4 очка, в третий — 2 очка. Игроки с расстояния 8—10 м, подбросив мяч и разбегаясь, наносят по 10 ударов в стенку с полулета. Побеждает тот, кто больше наберет очков.

4. Сильный удар. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13—14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2—2,5 м. Тот разбегается и с полулета наносит сильный удар по воротам.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч полетел по слишком крутой траектории	Носок бьющей ноги не оттянут вниз, туловище наклонено назад	Занимающиеся подбрасывают мяч и в момент отскока с полулета направляют его в стенку, контролируя положение стопы и наклон туловища к опорной ноге
Мяч срезается с ноги, удар получается слабым и неточным	Опорная нога ставится слишком далеко от места отскока мяча от земли. Поэтому удар наносится не подъемом, а носком в нижнюю часть мяча	Занимающиеся подбрасывают мяч и в момент отскока с полулета направляют его в стенку, контролируя постановку опорной ноги
Удар получился неточным, а мяч полетел по слишком крутой траектории	Удар был нанесен не в момент его отскока от земли, а значительно позже	Занимающиеся подбрасывают мяч и с разбега выполняют удар в стенку, обращая внимание на скорость сближения с мячом (мяч специально подбрасывается невысоко)

### Обучение ударам по мячу головой

Удары по мячу головой — эффективный технический прием, позволяющий играть мячом на большой высоте. Игроки, хорошо владеющие ударами головой, получают ощутимое преимущество над соперником. Удары головой подразделяются на удары серединой и боковой частью лба. Они выполняются с места, в прыжке и броске.

При обучении юных футболистов ударам головой соблюдается следующая последовательность: сначала изучаются удары стоя на месте при встречном и боковом полете мяча, затем в том же порядке —



Рис. 19

в прыжке, толкаясь с места и после разбега. В целях предотвращения у занимающихся боязни к мячу из-за возможных в момент удара неприятных ощущений обучение на первых порах следует проводить с облегченными, слабонакачанными и подвешенными мячами.

Удар по мячу серединой лба (рис. 19) осуществляется так. Игрок встает в позицию ноги на ширине плеч или в положение шага. При приближении мяча ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных

суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением от бедер верхняя часть туловища подается вперед, шея сильно запрокидывается, и как бы кивком головы наносится удар по мячу. В момент удара туловище должно быть расположено перпендикулярно к поверхности поля. После удара глаза обязательно следят за полетом мяча. Если надо послать мяч верхом, удар наносится в нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории, то в середину или даже верхнюю часть мяча. Серединой лба можно также сделать удар в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище подворачиваются в соответствии с предполагаемым направлением удара.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся стоят в кругу и выполняют ударное движение головой в такой последовательности: по первому сигналу медленно сгибают ноги в коленях и отводят туловище назад, по второму сигналу энергично выпрямляют колени, поднимаются на носки и резко бросают туловище вперед.

2. Занимающиеся выполняют ударное движение слитно.

3. Занимающиеся встают перед подвешенным мячом (на уровне лица), расставив ноги, и наносят по нему удары серединой лба.

4. Над собой. Занимающиеся подбрасывают мяч над собой, наносят легкий удар серединой лба вверх, затем ловят мяч руками и т. д.

5. Два удара. Занимающиеся подбрасывают мяч над собой, наносят легкий удар головой вверх, затем более сильный удар и ловят мяч и т. д.

6. У стенки. Занимающиеся подбрасывают мяч на высоту примерно 1 м и изученным движением направляют его в стенку, ловят и вновь подбрасывают для удара и т. д.

7. Жонглеры. Игроки подбрасывают мяч над собой и изученным движением наносят удары по середине мяча, стремясь дольше продержаться мяч в воздухе.

8. Точная передача. Два игрока занимают позицию на расстоянии 3—4 м друг от друга. Первый, подбросив мяч, ударом серединой лба

направляет его партнеру. Тот ловит мяч руками и ударом головы возвращает его первому игроку и т. д.

9. Сквозь кольцо. На полу на уровне головы устанавливается кольцо. Два игрока встают по обе стороны от кольца. Подбросив мяч над собой, они поочередно ударом серединой лба направляют мяч партнеру, стремясь, чтобы он пролетел сквозь кольцо.

10. Измени направление.

Один из игроков наносит удары серединой лба по набрасываемому партнером мячу с поворотом на  $90^\circ$  вправо и влево. Перед ударом верхняя часть туловища поворачивается в соответствующем направлении.

*Удар по мячу серединой лба в прыжке* (рис. 20) является сложным техническим приемом, ибо выполняется в безопорном положении. Он требует от игроков умения правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок же выполняется толчком одной или двух ног одновременно. С разбега удобнее толкаться одной ногой, а с места — двумя. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад. Затем в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. После этого глаза продолжают следить за мячом.

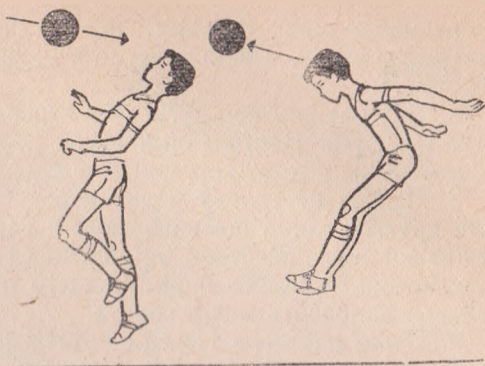


Рис. 20

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют ударное движение головой в прыжке, отталкиваясь с места двумя ногами.

2. Занимающиеся встают парами: один держит мяч, вытянув вверх руки, второй, стоя к партнеру лицом, отталкивается обеими ногами и в прыжке головой старается выбить мяч из рук.

3. Занимающиеся выполняют удары серединой лба в прыжке по подвешенному мячу (мяч выше головы на 10—15 см).

4. Передачи в парах. Игрок набрасывает мяч партнеру по дуге. Тот прыгает, отталкиваясь двумя ногами, и ударом серединой лба возвращает мяч назад и т. д.

5. Передачи в тройках. Два игрока поочередно набрасывают мяч по дуге третьему. Тот в прыжке ударом серединой лба направляет мяч то вправо, то влево.

6. С разбега. Игроки встают в колонну по одному. Первый номер, встав в 10 м от колонны, бросает мяч по дуге так, чтобы он не долетал до второго номера на 3—4 м. Тот разбегается и в прыжке ударом серединой лба возвращает мяч первому номеру, а сам встает в конец колонны и т. д. Периодически игроки меняют игрока, который

набрасывает мяч. Вариант: игрок, набрасывающий мяч, занимает место и воротах, а занимающиеся стремятся в прыжке забить мяч в ворота.

7. В движении по кругу. Два игрока движутся по кругу в 4—5 м друг от друга. Центральный игрок поочередно рукой направляет им мяч. Они же в прыжке ударом головы возвращают ему мяч.

8. Подача на голову. Один игрок встает в 10 м напротив ворот. Два других, заняв позицию слева и справа от ворот, поочередно навешивают мяч так, чтобы он опускался между принимающим игроком и воротами. Задача принимающего игрока — с разбега в прыжке головой направить мяч в ворота.

9. Через партнера. Перед одним из игроков на расстоянии 30—40 см встает его партнер. Третий игрок с 3—4 м набрасывает мяч первому так, чтобы тот мог бы отыграть его в прыжке назад только через партнера, стоящего впереди, не касаясь его. В ходе занятий игроки периодически меняются ролями. Вариант: игрок, через которого набрасывается мяч, в момент удара немного подпрыгивает на месте.

10. Борьба за мяч. Два игрока встают рядом. Третий набрасывает мяч по крутой траектории между ними. Задача игроков — в прыжке ударом серединой лба вернуть мяч третьему.

*Удар по мячу серединой лба в броске* (рис. 21) — самый сложный прием игры головой. Он используется в основном тогда, когда игрок не успевает применить какой-то другой способ удара по мячу. Удар в броске возможен при полете мяча на уровне груди и ниже. Выполняется он так. Игрок отталкивается от земли ногами вперед-вверх, взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар, игрок сначала мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют броски с места вперед с приземлением на маты, песок или мягкий грунт последовательно руками, ногами и туловищем.

2. Занимающиеся встают на корточки и, отталкиваясь двумя ногами, в броске наносят удар лбом по подвешенному мячу.

3. Занимающиеся встают в 1 м от подвешенного на высоте пояса мяча и, отталкиваясь двумя ногами, в броске наносят удар серединой лба. Постепенно расстояние до мяча увеличивается.

4. По встречному мячу. Два игрока встают на расстоянии 3—4 м. Один невысоко набрасывает мяч партнеру. Тот в броске серединой лба посылает мяч обратно. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается. Игроки периодически меняются ролями.

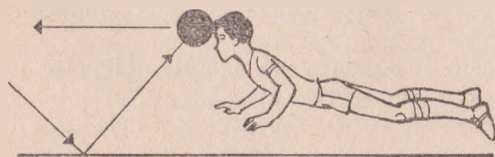


Рис. 21

5. Удар в цель. Игрок встает в 7—8 м от цели (мишень, кольцо, ворота). Его партнер, встав сбоку, набрасывает ему мяч, а тот ударом серединой лба в броске по летящему сбоку мячу направляет его в цель.

6. Точно в угол. Игрок занимает место в 7—8 м от ворот. Два его партнера, встав по ту и другую сторону от ворот, поочередно посылают по полувысокой траектории мячи так, чтобы они пролетали от будущего игрока. Тот ударом серединой лба в броске старается забить мяч в ворота. Причем за попадание в угол игроку начисляется 1 очко. После 8 ударов роль бьющего игрока выполняет один из партнеров и т. д.

*Удар по мячу боковой частью лба* (рис. 22) выполняется, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от мяча ногу, согнутую в колене. Голова игрока отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и тут же делается резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище как бы провожает полет мяча.



Рис. 22

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют ударное движение боковой частью лба: по первому сигналу сгибают колено опорной ноги и в ту же сторону наклоняют туловище, по второму сигналу выпрямляют опорную ногу и энергично бросают туловище в противоположную сторону.

2. Занимающиеся выполняют ударное движение без мяча слитно.

3. Занимающиеся выполняют удары боковой частью лба по мячу, подвешенному в 10—15 см в стороне от плеча.

4. Подбросив мяч. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в стенку, ловит отраженный мяч и т. д.

5. В руки партнеру. Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Игроки периодически меняются ролями.

6. С разбега. Игрок бежит по кругу. Его партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Игрок с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически партнеры меняются ролями.

7. В цель. Один из игроков с 12—14 м сбоку от ворот посылает мяч в сторону игрока, находящегося в штрафной площади. Тот ударом боковой части лба направляет мяч в ворота. Периодически игроки меняются ролями.



Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч летит не прямо, а вверх или вниз — в сторону	Удар нанесен не серединой лба, а макушкой	Занимающиеся выполняют удары серединой лба по подвешенному на высоте подборodka мячу, обращая внимание на место соприкосновения головы с мячом
Слабый удар	Удар наносится лишь за счет кивка головой, а движение туловища не используется	Мяч подвешивается перед лицом занимающихся, которые вынуждены наносить удары с отклонением туловища назад и последующим движением вперед
Неточный удар	Игроки во время удара закрывают глаза	Поддерживая мяч пальцами на уровне лба, занимающиеся стелкивают его головой, следя за падением мяча
Слабый удар	При выполнении удара серединой лба в прыжке игроки не соблюдают необходимого для энергичного движения туловища исходного положения «ноги врозь» или «в шаге»	Занимающиеся выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке после подбрасывания мяча над собой. Прыжки выполняются из исходного положения «ноги врозь» или «в шаге»
Неточный удар	При ударе боковой частью лба туловище не сопровождает полет мяча	Занимающиеся, встав боком в 3 м от стенки, после подбрасывания выполняют удар боковой частью лба в цель, обозначенную на стенке (круг диаметром 50 см)

## Обучение остановкам мяча

Способы остановки мяча могут быть самые разные. Однако все они достигаются уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть полной, после которой мяч лежит неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре чаще всего применяются полные остановки. Технические игроки, останавливая мяч, так напрягают мышцы, что мяч отскакивает на удобное для дальнейших действий расстояние и в необходимом направлении.

Кроме того, когда игрок находится в движении, остановка может производиться встречным движением ноги с подрезкой. Мяч останавливается ногами, головой, туловищем. Обучение остановкам мяча проводится одновременно с разучиванием техники ударов. Вначале изучаются остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего (опускающегося) мяча внутренней и внешней стороной стопы и

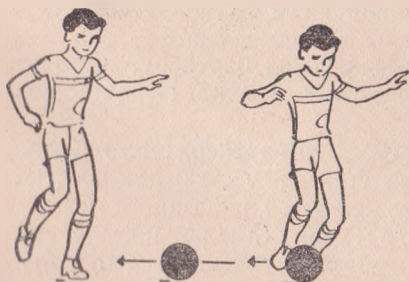


Рис. 23

подошвой. После этого переходят к обучению остановкам летящего мяча различными частями тела в движении и прыжке.

*Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы* (рис. 23) довольно часто применяется в игре. Преимущество этого способа в том, что после остановки нога без промедления готова направить мяч дальше. Осуществляется этот прием так. Масса тела переносится на слегка согнутую в колене опорную ногу, направление носка которой совпадает с направлением приближающегося мяча. Останавливающая нога сгибается в колене и разворачивается носком наружу, как бы составляя прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом она слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать у опорной ноги.

Примерные подводящие упражнения: занимающиеся многократно повторяют останавливающее движение без мяча; один из занимающихся вытягивает ногу вперед. Его партнер медленно накатывает ему навстречу набивной мяч. Когда мяч соприкоснется со стопой, игрок мягко отводит ногу назад, стараясь одновременно контролировать мяч внутренней стороной стопы. Партнеры периодически меняются ролями. В дальнейшем обучение этому приему следует проводить параллельно с освоением удара внутренней стороной стопы, так как движения, характерные для этих приемов, по существу отличаются лишь обратным порядком выполнения.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч сильно отскакивает от ноги	Суставы останавливающей ноги сильно напряжены — и мяч наталкивается на слишком жесткую поверхность стопы	Занимающиеся упражняются в остановке слабокачанного мяча
Мяч отскакивает от ноги в сторону	Носок опорной ноги слишком развернут внутрь или наружу, поэтому стопу быющей ноги трудно поставить под прямым углом к направлению движения мяча	Занимающиеся выполняют останавливающее движение ноги без мяча

*Остановка катящегося мяча подошвой* (рис. 24) выполняется, когда мяч движется навстречу. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.



Рис. 24

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающее движение без мяча.

2. Один игрок, стоя на месте, выносит ногу вперед с приподнятым носком и опущенной пяткой, а его партнер ему навстречу медленно накатывает набивной мяч. Как только мяч соприкоснется с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. Игроки все время меняются ролями.

3. Друг другу. Встав в 3—4 м напротив друг друга, двое занимающихся упражняются в передачах мяча низом внутренней стороной стопы и остановке катящегося мяча подошвой.

4. Остановки отскочившего мяча. Встав в 3—4 м от стенки занимающиеся направляют мяч низом в стенку, а отскочивший мяч останавливают подошвой то правой, то левой ноги. Постепенно сила удара увеличивается. Вариант: после отскока игроки делают движение вперед и останавливают мяч подошвой.

5. После поворота. Два игрока встают в затылок друг к другу на расстоянии 7—8 м. Стоящий сзади делает низом передачу партнеру. Когда мяч приблизится к нему, он подает сигнал голосом. Партнер быстро поворачивается кругом и останавливает приближающийся мяч подошвой, после чего посылает мяч назад. Игрок, начавший передачу, поворачивается к партнеру спиной и ждет сигнала для дальнейших действий и т. д.

6. В движении. Два игрока, встав в 5—6 м друг от друга, поочередно низом делают передачи в сторону третьего партнера. Тот вынужден делать движение вправо или влево и останавливать мяч подошвой, так как мяч посылается в сторону от него.

*Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы* (рис. 25) осуществляется так. Опорная нога ставится в 35—40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли накрывает внутренней стороной стопы.

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, стоя на опорной ноге, выполняют мягкие пружинящие движения, сгибая колено и стараясь сохранить равновесие.

2. Игрок отводит останавливающую ногу назад, а другой легко набрасывает слабонакачаный мяч так, чтобы он, отскочив от поверхности поля, ударился о внутреннюю сторону стопы первого игрока, который в этот момент расслабляет мышцы ноги.

3. Остановка после отскока. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и останавливают мяч после отскока внутренней стороной стопы.

4. Останови и передай. Игрок набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, поворачивает же мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т. д.

5. С разбега. Два игрока встают на расстоянии 8 м. Один набрасывает мяч партнеру так, чтобы он опускался в 3—4 м от него. Тот разбегается, останавливает мяч и вновь направляет его партнеру.

6. С поворотом. Два игрока встают на расстоянии 6—8 м. Первый набрасывает мяч партнеру, который останавливает его после отскока с поворотом на  $45^\circ$ , а затем  $90^\circ$ .

7. С поворотом кругом. Занимающийся круто подбрасывает мяч недалеко от себя. Его партнер, стоящий напротив, делает рывок и останавливает мяч с поворотом на  $180^\circ$ . Затем наступает очередь останавливать мяч первого игрока.

8. После рывка в сторону. Два игрока встают на расстоянии 10—12 м. Первый набрасывает мяч в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока с поворотом лицом к бросающему. Затем берет мяч в руки и в свою очередь набрасывает мяч для остановки первому игроку.

9. После удара. Два игрока поочередно посылают мяч друг другу ударом с руки по круглой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы.



Рис. 25

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
В момент остановки мяч проходит под стопой	Останавливающая нога заносится слишком высоко	Занимающиеся упражняются в остановке и подбрасывании мяча партнеру. Мяч останавливается сначала после второго отскока, затем после первого
Коснувшись стопы, мяч сильно отскакивает в поле	Слишком напряжен голеностопный сустав, в результате поверхность стопы жестка	Занимающиеся подбрасывают и после первого отскока останавливают слабонакачанный мяч, контролируя расслабление мышц
После отскока игроки сильно надавливают на мяч останавливающей ногой	Масса тела не перенесена на опорную ногу	Правильному распределению массы тела способствует следующее упражнение: после остановки игроки получают задание сделать сразу шаг вперед останавливающей ногой

*Остановка опускающегося мяча подошвой* (рис. 26) выполняется так. Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется. При обучении данному приему можно пользоваться упражнениями, рекомендованными для разучивания остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

*Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы* (рис. 27) применяется в случаях, когда мяч, летящий сбоку, сзади, удаляется

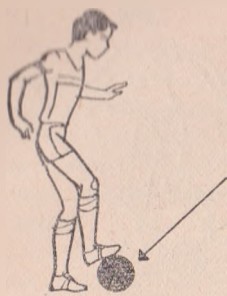


Рис. 26



Рис. 27

от игрока. Этот прием удобен для последующего ухода от соперника. Опорная нога сгибается в коленном суставе, останавливающая нога выносится вперед, приподнимается и разворачивается.

В момент остановки мяч соприкасается с внешней стороной стопы, голеностопный сустав расслабляется, а туловище слегка наклоняется в сторону.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающее движение без мяча.

2. Игрок встает перед обозначенной на поверхности площадки точкой отскока мяча и выносит ногу несколько вперед, развернув стопу наружу. Его партнер набрасывает мяч сбоку так, чтобы, отскочив от поверхности поля, он ударился о внешнюю часть стопы.

3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть в сторону от себя и останавливают его то правой, то левой ногой.

4. Друг другу. Два игрока набрасывают мяч друг другу, останавливая его внешней стороной стопы. Расстояние между ними постепенно увеличивается.

5. После броска в сторону. Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает мяч внешней стороной стопы правой ноги и ударом ноги возвращает его назад. Затем партнер набрасывает мяч вправо от игрока и т. д.

6. Остановка с поворотом. Игрок набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом, останавливает его правой ногой с поворотом лицом к бросающему и отыгрывает мяч внешней стороной стопы той же ноги. Затем мяч набрасывается вправо от принимающего, который действует уже левой ногой, и т. д.

*Остановка опускающегося мяча голенью* применяется, когда мяч неожиданно прямо перед игроком отскакивает от земли. В момент остановки нога сгибается в колене, пятка отрывается от земли, а туловище наклоняется над мячом. Таким образом, голень образует с поверхностью поля острый угол. Отскочив от земли, мяч попадает как бы в ловушку, ударяясь о голень и вновь о поверхность поля. Бегущий игрок может сразу же после остановки подправить мяч себе на ход. Тем же способом прием выполняется и двумя ногами.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Подбрось и останови. Занимающиеся подбрасывают мяч на уровне головы и останавливают его сначала после второго, затем после первого отскока.

2. Остановка с разбега. Один игрок набрасывает мяч партнеру так, чтобы он не долетел до него 3—4 м. Партнер предварительно делает рывок и останавливает мяч, возвращая его затем ударом ноги обратно.

3. После удара с рук. Два игрока встают на расстоянии 10—12 м. Одним ударом с рук направляет мяч партнеру так, чтобы он опускался прямо перед ним. Партнер после отскока останавливает мяч голеними или голенью, берет мяч в руки и аналогичным способом посылает его обратно и т. д.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы (рис. 28) во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперед-вверх с такими расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полета мяча.

Этим приемом останавливаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи внутренней стороной стопы можно остановить и прыжке.

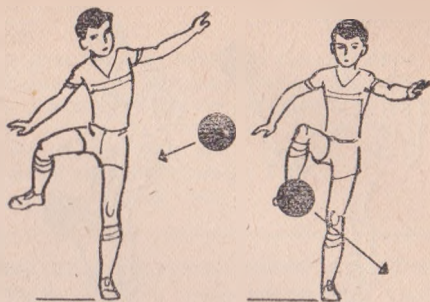


Рис. 28

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, прикрепив к мячу бечевку, держат ее конец так, чтобы мяч не доходил до земли примерно на 10 см. Ударом внутренней стороной стопы они посылают мяч вперед, а по его возвращении мяч останавливают аналогичным приемом.

2. Занимающиеся выполняют такое же упражнение, но мяч подбрасывается к перекладине ворот, а удары по мячу уже наносятся сильнее.

3. Игроки занимаются в парах: один набрасывает мяч другому на вытянутую вперед ногу с развернутой стопой, а тот в момент соприкосновения ноги с мячом отводит ее назад. Партнеры все время меняются ролями.

4. Отраженный мяч. Встав в 4—5 м от стенки, занимающиеся бросают мяч так, чтобы он, отражаясь, летел примерно на уровне колена. Мяч останавливается с лета внутренней стороной стопы. Постепенно сила удара увеличивается.

5. В треугольнике. Три игрока образуют треугольник. Сначала они перебрасывают мяч друг другу по ходу часовой стрелки, останавливая его на лету внутренней стороной стопы правой ноги. Затем они останавливают мяч левой ногой, но перебрасывают его уже против хода часовой стрелки.



Рис. 29

8. Останови в прыжке. Два игрока, встав на расстоянии 5—6 м, поочередно набрасывают мяч друг другу на такой высоте, чтобы его можно было остановить внутренней стороной стопы только в прыжке.

*Остановка летящего мяча серединой подъема и носком* (рис. 29) применяется в основном при приеме опускающихся перед игроками мячей. Делается это так. Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперед-вверх, ее стопа оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается серединой подъема или носком. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся поднимают ногу до уровня паха, удерживая ее в таком положении. По сигналу они резко опускают ногу до земли.

2. Раскачав подвешенный на высоте мяч (расстояние от мяча до поверхности площадки 10 см), игроки делают при его приближении шаг вперед, стремясь остановить его серединой подъема или носком.

3. Подбрось мяч. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы и останавливают его сначала после первого отскока, а затем с лета.

4. Подбрось мяч свечкой. Занимающиеся подбрасывают мяч свечкой высоко над собой и останавливают с лета.

5. Подбей и останови. Занимающиеся жонглируют мячом серединой подъема, затем подбивают его вверх и останавливают в воздухе.

6. Друг другу. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч так, чтобы он опускался прямо на партнера. Мяч останавливается в воздухе. Постепенно одновременно с остановкой игроки делают поворот на 45—90° в условленную сторону.

*Остановка мяча бедром* также основана на уступающем движении (в этом случае бедра, гасящего скорость полета мяча). При выполнении остановки туловище расслабляется и несколько наклоняется вперед. Опорная нога слегка сгибается в колене и пружинит.

6. После рывка. Игрок встает в 5—6 м от стенки и несильно наносит удар так, чтобы, отражаясь от стенки, мяч летел верхом. Его партнер, стоящий позади, после удара делает рывок и останавливает летящий мяч.

7. Через перекладину. Встав по ту и другую сторону от ворот, два игрока поочередно ударом с рук направляют мяч друг другу, предварительно останавливая летящий мяч внутренней стороной стопы.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч слишком сильно отскакивает от ноги	Слишком поздно начинает опускаться занесенная вперед-вверх останавливающая нога — и мяч встречает напряженную стопу	Занимающиеся подбрасывают мяч и останавливают его на лету
Мяч, не касаясь стопы, падает на землю	Слишком рано опускается вниз занесенная вперед-вверх останавливающая нога — и мяч не касается ноги	То же

Останавливающая нога чуть приподнята, согнута в колене и расслаблена. Соприкоснувшись с мячом, бедро быстро опускается так, чтобы ее ось оказалась в вертикальном положении.

*Остановка мяча животом* применяется в основном, когда мяч неожиданно отскакивает от поверхности поля вблизи игрока. Ноги футболиста слегка расставляются, колени чуть сгибаются, масса тела распределяется на обе ноги. Как только мяч коснется живота, одной ногой делается небольшой шаг назад, колено впереди стоящей ноги выпрямляется, а верхняя часть туловища подается вперед, как бы прикрывая мяч. В этом положении живот втянут, мышцы напряжены, руки отведены в стороны. Коснувшись живота, мяч опускается к ногам игрока.

*Остановка мяча грудью* (рис. 30) применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь как бы убирается. Благодаря этому мяч теряет скорость полета и опускается перед игроком. Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют пружинящие движения в коленях и голеностопных суставах.

2. Занимающиеся поддерживают на груди руками набивной мяч и рывком подбрасывают его вверх с прямым положением ног в коленных и голеностопных суставах.

3. Занимающиеся выполняют останавливающее движение: по первому сигналу выдвигают колени вперед и прогибают верхнюю часть туловища назад, по второму сигналу выпрямляют колени и энергично выбрасывают тело вперед.

4. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.

5. Занимающиеся останавливают слабонакачаный мяч грудью после броска партнера.

6. Стоя на месте. Стоя на месте, занимающиеся



Рис. 30



мягко останавливают мячи, набрасываемые партнером с 3—4 м. Постепенно расстояние между игроками увеличивается.

7. С различной траекторией. Игрок набрасывает мяч партнеру с различной траекторией. Тот останавливает мяч грудью, ловит мяч и таким же образом кидает партнеру.

8. Рывок навстречу. Игрок набрасывает мяч партнеру, который выбегает навстречу и останавливает мяч грудью.

9. После удара. Игрок с полулета направляет мяч в сторону партнера с расстояния 10—12 м. Тот останавливает мяч грудью и таким же образом посылает его обратно.

10. Перемещаясь. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полулета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они совершали остановку грудью, перемещаясь вправо или влево.

11. С поворотом. Занимающиеся сначала рукой, а затем ногой с полулета направляют мячи своим партнерам так, чтобы они останавливали мяч грудью с поворотом на 45—90°.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Опускающийся мяч соскальзывает с груди	Недостаточно отводит назад верхняя часть туловища	Занимающиеся имитируют останавливающее движение без мяча
Мяч сильно отскакивает от груди	Занимающиеся опаздывают «убирать» грудь	Занимающиеся подбрасывают над собой мяч и останавливают его грудью

*Остановка летящего мяча головой* (рис. 31) — самый сложный способ данного технического действия. Он применяется, когда отсутствует возможность использовать иной способ остановки. Перед приемом мяча игрок расставляет ноги, немного согнутые в коленях, и устремляет взгляд на мяч. Тело подается навстречу мячу. В момент соприкосновения с ним туловище и голова отводятся назад, масса тела переносится на сзади стоящую ногу.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют останавливающее движение без мяча: по первому сигналу приподнимаются на носках и подают туловище вперед, по второму сигналу отводят туловище и голову назад, а массу тела переносят на сзади стоящую ногу.

2. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.

3. Занимающиеся подбрасывают над головой слабонакачанный мяч и останавливают его головой.

4. Подбрось и останови. Игроки подбрасывают чуть над головой мяч и останавливают его.

5. С близкого расстояния. Игрок набрасывает мяч с расстояния 2 м партнеру чуть выше



Рис. 31

ого головы. Тот останавливает мяч, ловит его руками и также бросает обратно.

6. Жонглеры. Игроки жонглируют мячом головой, подбив мяч пошине, они останавливают его головой.

7. С разбега. Брошенный партнером с 5—6 м мяч останавливается после рывка вперед.

8. После удара. Игрок с небольшого расстояния с полулета посылает мяч по невысокой траектории в сторону партнера, который останавливает мяч головой, берет его в руки и в свою очередь посылает таким же образом назад.

Технические ошибки	Основные причины	Способы устранения
Мяч сильно отскакивает от головы	При приеме мяча тяжесть тела не переносится назади стоящую ногу или же поздно отводятся назад туловище и голова	Занимающиеся выполняют останавливающее движение без мяча, а затем подбрасывают и останавливают слабонакаченный мяч

### Обучение ведению мяча

Ведение мяча используется для выхода на выгодную позицию и когда партнеры закрыты и некому сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется несильными ударами (толчками) по мячу одной или обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему придают обратное вращение, нанося удары — толчки в нижнюю часть мяча. Если же перед игроком открывается свободное пространство, мяч, как правило, отпускается достаточно далеко, что дает возможность быстрее преодолеть свободный участок поля. При сближении с соперником мяч закрывается туловищем и ведется дальней от соперника ногами. Чаще всего ведение осуществляется внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частями подъема и реже поском. Последовательность в изучении приемов такова: сначала юных футболистов обучают наиболее естественному приему, имеющему наибольшее применение в игре, — ведению внешней частью подъема, затем внутренней частью подъема и, наконец, сочетанию этих приемов.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся ведут слабонакаченный мяч одной ногой во время ходьбы.

2. То же, выполняя ведение то одной, то другой ногой.

3. Занимающиеся ведут набивной мяч по прямой, переходя с ходьбы на медленный бег.

4. По прямой. Игроки ведут мяч по прямой во время медленного бега.

5. По коридору. Занимающиеся ведут мяч по коридору шириной 50—60 см, меняя ноги. Постепенно ширина коридора уменьшается до 40 см.

6. Зигзагообразно. Игроки ведут мяч зигзагообразно между стоек, расположенных в 3 м друг от друга.

7. По кругу. Игрок ведет мяч по кругу в зоне, ограниченной двумя concentрическими окружностями, делая на каждый шаг одно касание мяча. Сначала мяч ведется внешней частью подъема правой ноги, а затем внешней частью подъема левой ноги. При ведении туловище слегка наклоняется к центру круга. Вариант: сначала ведение осуществляется внутренней частью подъема правой ноги, внутренней частью подъема левой ноги.

8. По восьмерке. В 3 м друг от друга стоят две стойки. Игрок начинает движение по ходу часовой стрелки, ведя мяч вокруг первой стойки внешней частью подъема правой ноги, при пересечении условной линии, соединяющей обе стойки, начинается движение против хода часовой стрелки, а мяч ведется вокруг второй стойки внешней частью подъема левой ноги и т. д. Вариант: при пересечении условной линии, соединяющей обе стойки, ударная нога не меняется и мяч ведется внутренней частью подъема той же ногой.

9. Меняя способы. Игроки ведут мяч по прямой, делая на каждый шаг одно касание мяча то внутренней, то внешней частью подъема.

10. С ускорением. Игроки медленно ведут мяч по прямой. Затем делают ускорение с мячом на 10—12 м и вновь медленно ведут мяч.

11. Изменяя направление. Игроки ведут мяч по полю, произвольно изменяя направление ведения.

12. Эстафета с обводкой. Соревнуются несколько команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый участник обводит предметы, расставленные в 2—3 м друг от друга. Первый предмет ставится в 5—7 м от старта. Варианты: ведение осуществляется вокруг каждого флажка вправо; ведение осуществляется вокруг каждого флажка влево; ведение осуществляется зигзагообразно, туда и обратно.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч сильно отскакивает от ноги	Голеностоп ударяющей ноги закреплен, а удары — толчки наносятся по мячу слишком жестко	Занимающиеся выполняют ведение слабонакачанного мяча
Мяч слишком далеко отходит от ноги	Недостаточно развито чувство ритма	В 12—15 м от игроков устанавливается стойка и определяется количество ударов по мячу, которые должны сделать игроки во время ведения
При ведении взгляд прикован к мячу	Голова сильно наклонена вниз	Встав в 15 м от стойки, занимающиеся ведут мяч вперед, держа в поле зрения и мяч и стойку

## Обучение финтам

Когда соперник препятствует продвижению вперед, применяются финты (обманные движения), помогающие в зависимости от обстановки или сохранить мяч, или обыграть соперника. Финты выполняются различными частями тела, изменением направления и скорости ведения мяча внезапными остановками. Умение применять в игре разнообразные финты повышает уверенность игроков в своих силах, обостряет интерес к игре. По своей структуре финты складываются из двух неразрывно связанных элементов: ложного движения, рассчитанного на введение соперника в заблуждение, и истинного движения. Последнее осуществляется после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется четко, но несколько в замедленном темпе, чтобы его хорошо видел соперник. Истинное — быстро и неожиданно для соперника. Обучение юных футболистов финтам начинается уже в процессе освоения учебного материала по ведению мяча.

Последовательность изучения финтов такова: сначала изучаются приемы, основанные на изменении скорости движения игрока, затем приемы, основанные на одновременном изменении скорости и направления передвижения. После этого переходят к разучиванию более сложных по координации приемов, в том числе и к сочетанию финтов. Сложность выполнения занимающимися финтов возрастает в таком порядке: сначала выполняются обманные движения туловища без мяча, затем воспроизводят разучиваемый финт, воображая атакующего соперника. После этого переходят к выполнению приема сначала около расставленных стоек, затем с пассивным и, наконец, активным сопротивлением партнеров. Важной стороной процесса обучения является воспитание у занимающихся умений выполнять обманные движения в обе стороны обеими ногами.

### Подготовительные упражнения

1. После медленного бега занимающиеся внезапно выполняют рывки вперед, в стороны.
2. Занимающиеся выполняют ускорение, затем совершают неожиданно выпад в сторону и вновь делают рывок.
3. Занимающиеся выполняют бег зигзагообразно между стойками.
4. Бег в квадрате. На поле размечается квадрат  $4 \times 4$  м. В нем размещаются 8—10 занимающихся. По сигналу преподавателя они начинают быстро перемещаться, стараясь не задевать друг друга.
5. Занимающиеся во время ускорения по сигналу преподавателя выполняют остановку, предварительно совершив обманное движение туловища.
6. Салки вокруг столба. В центре круга диаметром 2 м ставится стойка. Упражняются два игрока. Один из них стремится при помощи обманных движений туловища уйти от соперника. Выходить из круга запрещается.
7. Третий лишний. Занимающиеся образуют круг, стоя лицом

и центру. Вне круга один из игроков преследует другого. Преследуемый стремится занять место в круге, встав перед одним из играющих. Если это ему удастся, роли игроков изменяются: игрок, место которого занял преследуемый, начинает выполнять роль догоняющего, а преследуемый — убегающего.

*Финт «Наступание подошвой на мяч»* применяется, когда игрок, владеющий мячом, и его соперник бегут рядом на высокой скорости. В один из моментов игрок дальше от соперника ногой наступает на мяч подошвой, оставляя вес тела на опорной ноге. Если соперник среагировал на ложное движение, футболист подправляет мяч и резко уходит вперед или в сторону.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся наступают на него подошвой, отводят под себя, а затем подошвой откатывают вперед.

2. Занимающиеся несильно откатывают мяч вперед, устремляются за ним и, наступив на него подошвой, подыгрывают вперед для последующего ухода.

3. Занимающиеся медленно ведут мяч вперед и выполняют изучаемое движение около находящегося впереди ориентира (стойка, флажок), а затем вновь продолжают движение вперед.

4. Занимающиеся ведут мяч, произвольно выполняя изучаемое движение в избранный ими момент. Скорость выполнения приема постепенно увеличивается.

5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, а второй пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.

6. Игроки выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Ложная остановка мяча подошвой»* во многом напоминает предыдущий и применяется при ведении мяча в медленном или среднем темпе для отрыва от соперника, бегущего рядом. Дальняя от соперника нога заносится над мячом (как бы с целью остановки его подошвой). Голень выполняет мах сначала вперед, а затем назад, мяч же продолжает катиться вперед. Если соперник, среагировав на ложное движение, остановится, футболист проталкивает мяч вперед и резко уходит от соперника.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся заносят ногу над ним и вновь возвращаются в исходное положение.

2. Занимающиеся медленно подбегают к неподвижно лежащему в 4—5 м мячу и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.

3. Занимающиеся несильно посылают мяч вперед, устремляются за ним и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.

4. Занимающиеся ведут мяч вперед и выполняют ложное движение около ориентира.

5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.

6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Проброс мяча мимо соперника»* выполняется на высокой скорости с целью обойти стоящего на пути соперника. Сближаясь с ним, игрок направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, избежав слева (справа), вновь подхватывает мяч и продвигается вперед.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают с мячом в 1,5 м от стойки. Мягко посплав мяч внешней частью подъема правой ноги справа от стойки и избежав стойку слева, они подхватывают мяч и ведут его вперед.

2. Занимающиеся выполняют аналогичное упражнение, но после разбега.

3. То же, но мяч пробрасывается мимо партнера, который может противодействовать, вытягивая в сторону ногу.

4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Ложный замах для удара»* выполняется так. Игрок ведет мяч прямо на соперника, за 2—3 м до него делает замах, демонстрируя желание направить мяч вправо (влево), а если соперник среагирует на это, то делает с мячом рывок влево (вправо).

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся встают с мячом в 2 м от стойки. Сделав замах правой ногой для удара влево, игроки ведут мяч мимо стойки вправо. Затем упражнение выполняется другой ногой с уходом в другую сторону.

2. Занимающиеся выполняют аналогичное упражнение, но уже после разбега.

3. Занимающиеся выполняют финт с пассивным сопротивлением партнера, который обязательно реагирует на ложное движение.

4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема»* применяется, как правило, против соперника, стремительно бегущего навстречу игроку. Когда до соперника останется 1,5—2 м, футболист опирается на одну ногу, переносит на нее массу тела и внутренней частью подъема другой ноги резко убирает мяч в направлении опорной ноги. Мяч отводится в сторону с такой скоростью, чтобы соперник не смог среагировать на это движение.

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся осуществляют ведение мяча по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты — в быстром.

2. Занимающиеся осуществляют ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м.

3. Занимающиеся после ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложное движение лишь движением ноги в сторону.

4. Занимающиеся после ведения выполняют финт против медленно сближающегося с ним соперника, который действует пассивно.

5. Занимающиеся после ведения обыгрывают с помощью финта двух-трех партнеров, бегущих один за другим на расстоянии 5—6 м и действующих пассивно.

6. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема с предварительным наклоном туловища в сторону»* применяется, когда соперник сближается с игроком, владеющим мячом, относительно медленно и осторожно. Игрок наклоняет верхнюю часть туловища в одну сторону, показывая, что мяч будет якобы убираться в этом же направлении. Если же соперник поддался на ложное движение, футболист быстро возвращает туловище в первоначальное положение, опираясь на противоположную направлению отклонения ногу, и внутренней частью подъема другой ноги уводит мяч от соперника.

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя на месте, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок в другую.

2. Стоя на месте с мячом, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок с мячом в другую.

3. Занимающиеся, стоя на месте с мячом, наклоняют туловище в сторону стоящего напротив партнера, который повторяет ложное движение. После этого игрок уходит с мячом в другую сторону.

4. Занимающиеся выполняют финт против медленно приближающегося партнера, который действует пассивно, а затем по мере освоения игроком движения противодействует ему, вытягивая ногу в сторону.

5. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

*Финт «Переступание через мяч»* эффективен при попытке обыграть стоящего на пути или бегущего навстречу соперника. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над ним и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника.

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Стоя с мячом на месте, занимающиеся по первому сигналу преподавателя заносят ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклоняют в сторону, а по второму сигналу поднятую ногу опускают с другой стороны, откинув тело в противоположном направлении, и внутренней частью подъема другой ноги отводят мяч в сторону.

2. Занимающиеся, стоя с мячом на месте, выполняют ложное движение слитно.

3. Занимающиеся встают в 2 м от стойки и выполняют прием с последующим уходом в сторону.

4. Занимающиеся медленно ведут мяч и, не доходя до стойки 2—2,5 м, выполняют ложное движение с последующим уходом в сторону.

5. То же, но игроку противодействует партнер, вытягивая в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта возрастает.

6. Занимающиеся выполняют финт против медленно сближающегося партнера, который сначала действует пассивно, а затем противодействует вытягиванием ноги в сторону.

7. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

## Обучение отбору мяча

Владеть отбором мяча у соперников должен каждый футболист. В игре используются следующие способы отбора мяча: перехват, толчок в разрешенную часть туловища и подкат. В такой последовательности эти приемы и изучаются.

*Отбор мяча перехватом* применяется, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпускает его от себя. Суть приема в том, чтобы, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием осуществляется так. При приближении соперника с мячом на достаточно близкое расстояние игрок старается занять выгодную позицию на его пути. При этом нога, производящая перехват, повторяет почти то же движение, что и при ударе внутренней стороной стопы: отводится назад, ее мышцы и суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится на пути мяча. В тот же момент можно дополнительно отстранить соперника толчком плеча в плечо. Столкнувшись с игроком, соперник как бы по инерции продолжает движение вперед, оставляя мяч в ногах у отбирающего игрока.

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игрок медленно ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда игрок приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу.



2. Отбирающий игрок стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к нему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

*Отбор мяча толчком* — простой, но достаточно эффективный прием, применяемый против соперника, бегущего с мячом рядом. Это делается в момент, когда масса тела соперника перенесена на дальнюю от отбирающего игрока ногу. Толчок выполняется в плечо, при этом рука прижимается к туловищу. Потеряв после толчка равновесие, соперник на какой-то миг теряет и контроль над мячом, что, как правило, бывает достаточно для отбора мяча. Если же толчок совершается в момент, когда масса тела соперника приходится на ближнюю от отбирающего игрока ногу, он может после толчка сам потерять равновесие.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игра «Бой петухов».

2. Упражняющиеся разбиваются по парам. Игроки в парах идут рядом. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий игрок толкает соперника плечом в плечо. Партнеры периодически меняются ролями.

3. Занимающиеся выполняют то же упражнение, но все время медленным бегом.

4. Игрок, двигаясь шагом, ведет мяч. Его партнер идет сбоку и, выбрав момент, толчком в плечо стремится отобрать у него мяч. Игрок с мячом действует пассивно.

5. То же, но партнеры передвигаются медленным бегом. Постепенно скорость бега увеличивается.

6. Два игрока поочередно выполняют роль отбирающего и ведущего мяч. Ведущий противодействует отбору, выставя свое плечо навстречу плечу соперника.

7. Занимающиеся выполняют прием в игровых упражнениях подвижных играх.

*Отбор мяча подкатом* (рис. 32) — один из наиболее трудных элементов техники игры.

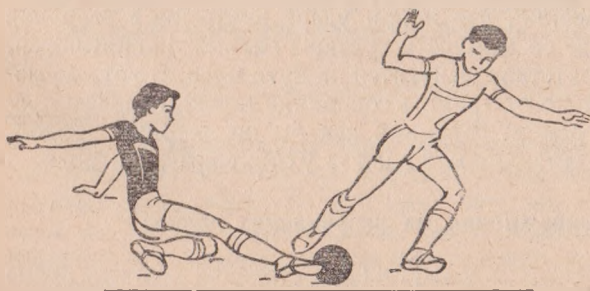


Рис. 32

Он применяется, когда полностью исключена возможность отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом выполняется, находясь спереди, сбоку и сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность

выбить мяч из-под ноги соперника, игрок выполняет шаг дальней от него ногой, сгибая ее в колене. Затем нога вытягивается скользящим движением перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. При этом поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение смягчается рукой, опирающейся о землю со стороны вытянутой ноги. Оставшаяся позади опорная нога тоже сгибается в колене. Обучение юных футболистов подкату ведется особенно серьезно, ибо неправильное применение данного приема ведет к нарушению правил и, кроме того, чревато получением травмы как самим игроком, так и нанесением ее сопернику.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют следующее упражнение: по первому сигналу выставляют одну ногу, согнутую в колене вперед, чуть сгибая сзади стоящую ногу; по второму сигналу выполняют скользящее движение вперед выставленной ногой и сильно сгибают опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руку.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Игроки, выполняя отбор мяча выпадам, получают травму ноги или неприятное ощущение	Расслаблены мышцы ног	Два игрока, стоя друг против друга, выполняют упражнение с набивным мячом, напрягая при соприкосновении с ним мышцы ног
В момент толчка соперника плечом тот не потерял равновесие — и отбор не получился	Толчок был выполнен в момент, когда тяжесть тела соперника была на ближайшей к игроку ноге	Два игрока бегут рядом. Как только выполняющий роль ведущего мяч переступит на дальнюю от партнера ногу, тот осуществляет толчок
В момент толчка соперника плечом отбирающий игрок теряет равновесие	Толчок выполняется в момент, когда масса тела отбирающего игрока была на ближайшей к сопернику ноге	То же, но толчок совершается в момент, когда масса тела игрока приходится на дальнюю от соперника ногу
В момент толчка отбирающий игрок сначала касается соперника локтем (нарушение правил)	Отбирающий игрок не прижимает руку к туловищу, используя ее для толчка	Игра «Бой петухов»
При подкате сбоку нога отбирающего игрока сталкивается с ногой соперника	Неправильно выбран момент атаки: подкат выполняется, когда впереди находится ближняя нога соперника	Один игрок ведет мяч, второй, следуя сбоку, внимательно контролирует положение его ног и совершает подкат, когда впереди находится дальняя нога соперника
В момент подката сзади нога отбирающего задевает ногу соперника (нарушение правил)	Подкат выполняется сзади, а не сзади-сбоку. А это ведет, как правило, к нарушению правил	Игрок медленно ведет мяч, а его партнер, приближаясь сбоку-сзади, совершает подкат

2. Занимающиеся выполняют прием слитно без мяча во время ходьбы, а затем медленного бега.

3. Занимающиеся во время медленного бега выполняют прием с набивным мячом.

4. Один игрок имитирует удар по неподвижному мячу, а другой, встав в 1 м от него, выполняет подкат.

5. Игрок осуществляет отбор мяча у соперника, ведущего мяч дальше от него ногой.

6. Занимающиеся выполняют подкат в игровых упражнениях и подвижных играх.

### Обучение вбрасыванию мяча

Вбрасывание мяча — важный технический прием. Действия игроков, умеющих далеко и точно вбросить мяч, нередко бывают очень эффективны, ведь их партнеры могут располагаться в любом месте поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание может производиться с места, с разбега и в падении. При вбрасывании с места в момент замаха ноги сгибаются в коленях. Мяч держится таким образом, что большие пальцы почти соприкасаются. Бросок выполняется энергичным разгибанием ног, сгибанием туловища и движением рук (рис. 33). При вбрасывании с разбега игрок, устремляясь к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой и заносит за туловище.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Перед занимающимися кладется по мячу. По первому сигналу они приседают, берут мяч, удерживая его ладонями и несколько вытянутыми пальцами (большие и указательные пальцы почти соприкасаются), затем, выпрямляясь, поднимают мяч вверх и отводят за голову. По второму сигналу все наклоняются вперед, кладут мяч перед собой и выпрямляются.

2. Встав в 3—4 м от стенки, занимающиеся выполняют броски

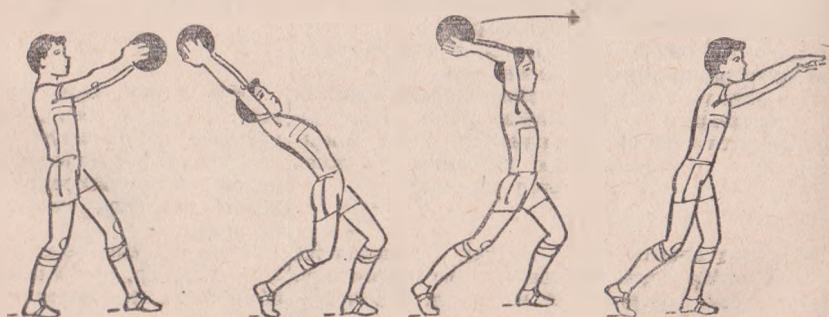


Рис. 33

мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног. Обращается внимание на энергичное движение кистей в заключительной фазе броска.

3. Два игрока, остав в 5—6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

4. То же, но предварительно игроки делают два-три шага.

5. Два игрока вбрасывают друг другу мяч с нескольких шагов по коридору шириной 3 м.

6. То же, но предварительно игроки разбегаются.

7. Точный бросок. В 8—9 м от боковой линии обозначается цель — три concentрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый старается из 10 бросков набрать больше очков (за попадание в меньший круг дается 3 очка, в средний — 2 и в большой — 1).

8. На ход. Игрок движется параллельно боковой линии поля, а его партнер вбрасывает ему мяч на ход.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч не долетает до партнера	Не используется движение туловища и ног или же нет завершающего энергичного движения кистей рук	Занимающиеся вбрасывают мяч в мишень, обозначенную на стенке с расстояния 6—7 шагов, обращая внимание на энергичное движение туловища, ног и кистей рук
Вбрасывая мяч, игроки нарушают правила	а) Одна рука используется больше, чем другая; б) мяч не заносится за голову; в) в момент вбрасывания игроки отрывают от земли одну или обе ноги одновременно; г) в момент вбрасывания ступни обеих ног игрока располагаются на боковой линии или на поле	Два игрока упражняются, вбрасывая мяч друг другу. Третий контролирует их действия

## Обучение технике игры вратаря

По своему содержанию техника игры вратаря весьма разнообразна и за некоторым исключением отлична от технических приемов, применяемых полевыми игроками. Основная стойка, ловля мяча, отбивание мяча, вбрасывание и выбивание мяча, ведение мяча — вот перечень основных вратарских приемов. Практика показывает, что учить юных футболистов этому кругу вратарских приемов следует с самого раннего возраста. Но это не значит, что необходимо сразу же навязывать новичкам раннюю специализацию. На первом этапе обучения занимающиеся должны осваивать как приемы полевых игроков, так и технику игры вратаря. И лишь по истечении определенного времени, когда юные футболисты получают необходимую физическую подготовку и освоят основные технические приемы, можно

начать специализированную подготовку с теми школьниками, кто, обладая необходимыми качествами, еще и проявит интерес к выполнению функций вратаря.

Последовательность в освоении технических приемов юными футболистами такова: ознакомление с основной стойкой вратаря, ловля катящихся и низколетающих мячей, затем ловля полуввысоких и высоких мячей стоя на месте и в прыжке и, наконец, ловля и отбивание сначала катящихся, а позднее летящих мячей в прыжке и падении. Вбрасыванию мяча рекомендуется учить параллельно с разучиванием техники ловли мяча.

Изучение юными футболистами ряда технических приемов игры вратаря связано с опасностью получения травм. В связи с этим необходимо предусмотреть наличие у занимающихся специального вратарского обмундирования. Удобная хорошо подогнанная форма избавляет от ссадин и ушибов при неожиданных столкновениях с соперником, предохраняет при падениях и бросках. Участвуя в соревнованиях, юные вратари должны обязательно выступать только в защитной одежде, которая включает стеганые трусы, наколенники, перчатки и налокотники.

*Основная стойка.* Когда игра развивается на подступах к воротам, вратарь должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Для этого он должен уметь соблюдать основную стойку: поставить ноги врозь, колени слегка согнуть, верхнюю часть туловища наклонить вперед, руки, согнутые в локтях, направить вперед ладонями вниз, взгляд устремить на мяч. В зависимости от направления атаки противоположной командой вратарю приходится то и дело менять место расположения в воротах, перемещаясь в сторону приставными или скрестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется перемещаться небольшими шагами. Когда же атака отбита, вратарь выпрямляется и делает несколько расслабляющих движений.

*Ловля катящихся и низколетающих мячей* (рис. 34) осуществляется в стойке при параллельном расположении стоп (ноги почти смыкнуты). При приближении мяча вратарь быстро наклоняется вперед, чуть сгибает ноги в коленях и подхватывает мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. Затем туловище выпрямляется, и мяч прижимается к груди. Взгляд этого момента устремлен на мяч. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне, вратарь одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближайшей ногой и еще до касания мяча руками приставляет дальнюю ногу.

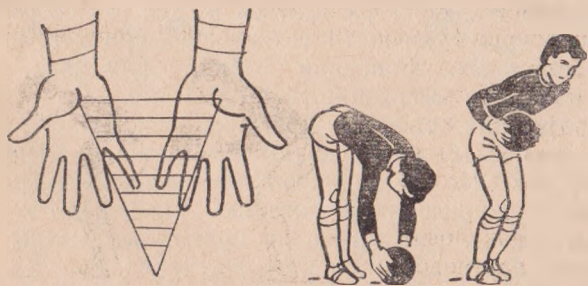


Рис. 34

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся из стойки ноги врозь выполняют наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. То же, но из стойки ноги вместе.

2. Занимающиеся имитируют ловлю катящихся и низколетающих мячей стоя на месте.

3. Занимающийся принимает основную стойку вратаря и при приближении мяча, накатываемого партнером с 3—4 м, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает к груди.

4. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, направляемые партнером внутренней стороной стопы с 5—6 м.

5. Игрок посылает низом мячи так, чтобы они шли чуть правее или левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

6. Два игрока встают на расстоянии 18—20 м каждый со своим мячом. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи в сторону вратаря, который ловит их стоя на месте и делая движение в сторону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и ждет мяч от его партнера.

7. Несколько игроков, встав в 10—12 м от ворот, с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону ворот. Вратарь ловит мячи стоя на месте и в движении в сторону.

*Ловля полувысоких мячей*, т. е. летящих выше колена и ниже головы (рис. 35), осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет как бы ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч прокатывается последовательно по ладоням, предплечьям и прижимается к туловищу. Если вратарь находится в этот момент в положении шага, масса тела в целях уменьшения силы удара переносится на сзади стоящую ногу.

## Примерные упражнения на разучивание приема

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками (мяч на ладонях), занимающиеся подтягивают мяч к груди и вновь занимают исходное положение.

2. Из той же позиции занимающиеся подбрасывают мяч вверх на 30—40 см, ловят его и подтягивают к груди.

3. Стоя на месте, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота.

4. Сделав несколько шагов

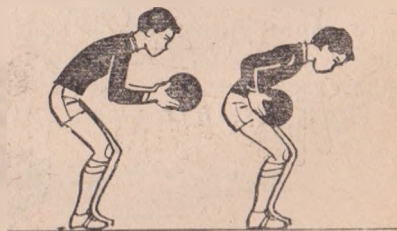


Рис. 35



Рис. 36

вперед, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота с 6—8 м.

5. Игрок с 6—8 м набрасывает мячи чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или скрестными шагами в соответствующую сторону.

6. Несколько игроков, расположившись по дуге на расстоянии 8—10 м от вратаря, несильно на уровне живота посылают мячи в его сторону. Он ловит мячи стоя на месте, в движении в сторону и вперед, в том числе и в прыжке.

*Ловля высоколетающих мячей*, т. е. на уровне или выше головы, осуществляется на месте и в прыжке. При ловле на месте руки вытягиваются вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч мягким движением переносится к груди. Ловля мяча в прыжке (рис. 36) может выполняться на месте или в движении толчком одной или двух ног. Приземляется вратарь в положение ноги врозь.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся держат мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы почти соприкасались. По сигналу кисти рук отводятся немного назад (как бы выпуская мяч) и тут же быстро возвращаются в исходное положение (как бы ловя падающий мяч).

2. Занимающиеся поднимают мяч над головой и по сигналу опускают и заключают в угол, образованный предплечьями и грудью.

3. Игроки подбрасывают мяч выше головы и ловят его, прижимая к груди.

4. Игрок ловит мячи, набрасываемые партнером с 5—6 м выше головы.

5. Вратарь ловит мячи после движения в сторону и вперед, набрасываемые партнером с расстояния 6—8 м.

6. Вратарь ловит мячи в движении, в том числе и прыжке, направляемые несколькими игроками, с расстояния 10—12 м. Постепенно сила удара по мячу увеличивается.

*Ловля мячей в падении и броске.* Ловля мячей, катящихся в стороне



Рис. 37

от вратаря, часто выполняется в падении (рис. 37). Пытаясь достать мяч, вратарь как бы стелется по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч захва-

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
<p>Катящийся навстречу мяч отскакивает в поле, ударившись о голени вратаря</p> <p>Катящийся навстречу мяч отскакивает в поле, ударившись о колени вратаря</p> <p>Полувысокий мяч неожиданно отскакивает от вратаря в поле</p>	<p>Не учитывается скорость движения мяча, и туловище наклоняется вперед слишком поздно</p> <p>Наклоняясь вперед, вратарь приседает — и мяч ударяется о выставленные вперед колени</p> <p>В момент ловли вратарь сильно выставляет вперед и направляет грудь. От жесткой поверхности мяч отскакивает в поле</p>	<p>Игрок направляет вратарю низом мячи, меняя расстояние и скорость движения мяча</p> <p>Игроки выполняют наклоны туловища вперед с доставанием руками земли, не сгибая коленей</p> <p>Игроки бросают друг другу и ловят полувысокие мячи, обращая внимание на своевременный наклон верхней части туловища вперед и заключение мяча в «ловушку», образованную бедрами и туловищем</p>
<p>Полувысокий мяч неожиданно проскакивает в щель между локтями и туловищем</p> <p>Высоколетающий мяч отскакивает от рук вратаря</p> <p>Высоколетающий мяч проскальзывает между рук</p>	<p>В момент ловли вратарь сильно расставляет локти в стороны, в результате образуется щель</p> <p>В момент ловли сильно напрягаются запястья</p> <p>Кисти обхватывают мяч не сбоку-сзади, а только сбоку (большие пальцы находятся далеко друг от друга)</p>	<p>Держа мяч на вытянутых руках, вратарь подбрасывает его и ловит, прижимая к груди</p> <p>Игроки подбрасывают над собой и ловят мяч, следя за расслаблением запястий</p> <p>Игроки невысоко подбрасывают мяч над собой, ловят его над головой и подтягивают к груди</p>

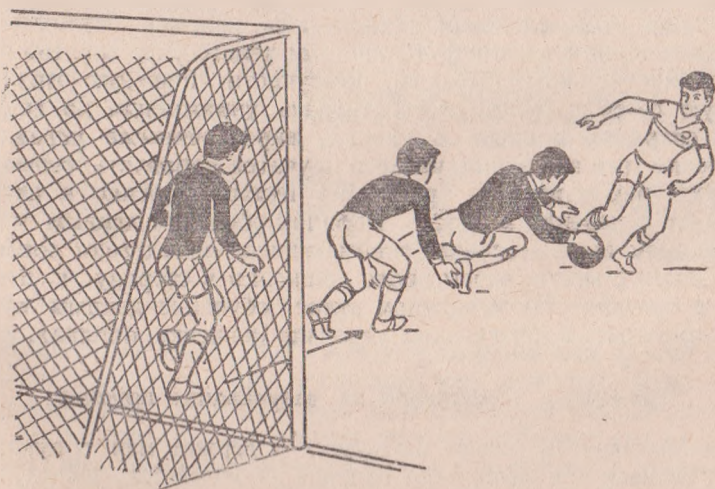


Рис. 38





Рис. 39

тывается одной рукой сзади, другой — сверху и подтягивается к груди. Ловля в падении применяется и после выхода вратаря из ворот на соперника, ведущего мяч (рис. 38). Действия вратаря в этот момент направлены к тому, чтобы овладеть слишком далеко отпущенным мячом или преградить путь мячу. С этой целью вратарь падает вдоль ворот, преграждая путь сопернику даже в том случае, если мяч после падения все же окажется в ногах соперника.

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске (рис. 39). Вратарь энергично отталкивается вверх — в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу. Пальцы слегка разводятся, что создает большую площадь для приема мяча. В момент ловли руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. При падении на землю вратарь группируется.

Обучение этим сложным техническим приемам осуществляется после проведения с юными футболистами целого ряда занятий на развитие ловкости, силы, гибкости, прыгучести. Решению этих задач в первую очередь будут способствовать упражнения на гимнастических снарядах в висах и упорах, акробатические упражнения. Лишь после того как занимающиеся научатся управлять своим телом в воздухе, рекомендуется приступить непосредственно к изучению ловли мяча в падении и броске. Порядок обучения данным техническим приемам таков: сначала занимающиеся овладевают ловлей мяча в падении с места, затем после движения в сторону и, наконец, ловлей в бросках. На начальном этапе обучение данным приемам следует проводить в облегченных условиях (на песке, опилках, матах).

### Примерные упражнения на разучивание приемов

1. Занимающиеся встают на колени и держат мяч в руках. По первому сигналу они выполняют падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимают исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

2. Стоя на коленях, игроки выполняют падение на набивной мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, занимающиеся подтягивают его к груди.

3. Занимающиеся выполняют из положения присев, а затем из основной стойки вратаря то же упражнение с последующим быстрым вставанием.

4. То же, но после удара внутренней стороной стопы.

5. Игрок, приближаясь с мячом к воротам, преднамеренно отпущает от себя мяч на 2—2,5 м. Задача вратаря — выбежать навстречу и в падении овладеть мячом или телом преградить путь сопернику.

6. Игрок, встав в 2—3 м от ворот, бросает мяч так, чтобы он отскакивал от поверхности поля примерно на 0,5 м и чуть в стороне от вратаря, который, оттолкнувшись с места, в броске ловит отскочивший мяч.

7. Вратарь бросает мяч в направлении штанги и после отскока совершает за ним бросок.

8. Игрок бросает мячи в сторону от вратаря на различной высоте. Тот ловит их в броске, перемещаясь скрестными или приставными шагами в необходимом направлении.

9. Игроки поочередно с 10—12 м ударом ноги направляют по воздуху мячи в ворота. Вратарь ловит летящие мячи в броске.

10. Несколько игроков ударом ноги с 12—15 м интенсивно обстреливают ворота. Вратарь ловит катящиеся и летящие в стороне мячи в падении и броске.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Катящийся в сторону мяч при падении проскальзывает между рук	Руки неправильно обхватывают мяч: ладони покрывают его только сверху	Занимающиеся, приняв основную стойку, совершают падение то вправо, то влево (мяч находится в руках и держится одной сверху, а другой — сзади)
При падении вратарь сразу приземляется на живот или грудь и получает сильные болевые ощущения	Не соблюдается необходимая последовательность приземления	Держа мяч в руках, занимающиеся выполняют падение то вправо, то влево, следя за последовательным касанием земли голенью, бедром
Вратарь не достает в броске мяч, летящий в стороне	Перед броском вратарь не сделал движения в сторону	Игрок ловит в броске мяч, набрасываемый партнером в сторону предварительно сделав 2—3 шага в соответствующем направлении

*Отбивание летящих мячей.* Когда в падении или броске вратарь не в силах овладеть мячом, он отбивает его ладонью. Если же мяч опускается перед воротами и при этом возникает возможность овладения им со стороны соперников, вратарь отбивает его ударом кулака (рис. 40). Удар выполняется фалангами сжатых в кулак пальцев за счет сгибания руки в локтевом суставе. Делается это, как правило, в прыжке.



Рис. 40

По мере освоения приема отбивания мяча ладонью юные футболисты приступают к изучению отбивания мяча кулаком.

#### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся имитируют ударное движение кулаком («тычком»).
2. Занимающиеся, стоя на месте, отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч.
3. Занимающиеся отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч после разбега в три-четыре шага.
4. Занимающиеся разбиваются по парам. Один набрасывает с расстояния 5—6 м по крутой траектории мяч, а его партнер после движения вперед в прыжке кулаком отбивает мяч. Игроки периодически меняются ролями.
5. Сделав два-три шага, вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый рукой партнера с 5—6 м.

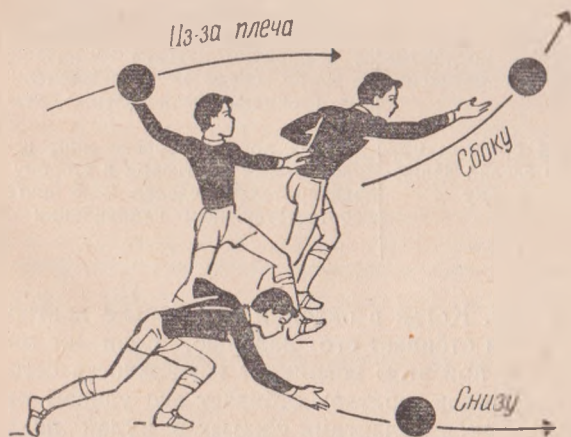


Рис. 41

#### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игрок с 5—6 м набрасывает по крутой траектории мячи на ворота, а вратарь отбивает мячи ладонью.

2. Игрок с 7—8 м по крутой траектории набрасывает мячи в сторону от вратаря, который после движения в сторону отбивает мячи ладонью.

3. Игрок набрасывает мячи в условленном направлении, а вратарь отбивает их ладонью через перекладину или в сторону углового флага.

4. То же, но удары выполняются партнером ногой с расстояния 10—12 м.

6. После разбега вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый партнером с 8 м.

7. Стоя в 10 м от ворот, игрок с полукруга посылает мяч по крутой траектории в направлении вратаря. Тот разбегается и в прыжке отбивает мяч кулаком.

8. Встав справа и слева от ворот, два игрока поочередно навешивают мячи на специальную отметку (в 6—7 м от во-

рот). Вратарь разбегается и в прыжке отбивает летящий мяч кулаком.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Отбивая мяч, вратарь промахивается	Неправильно рассчитан момент прыжка	Занимающиеся выполняют упражнение в отбивании подвешенного мяча
Мяч отбивается прямо перед собой, что создает благоприятные возможности для соперников	Не учитывается расположение соперников	Отбивая набрасываемые партнером мячи, вратарь посылает их в наиболее безопасном направлении — через перекладину или в сторону углового флага
Вратарь отбивает мяч кулаком слишком близко	Удар наносится заранее выпрямленной рукой, что значительно снижает силу удара	Игроки сначала выполняют ударное движение без мяча, а затем упражняются в отбивании подвешенного мяча

*Вбрасывание мяча* осуществляется вратарем после ловли. Задача вратаря — быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание осуществляется одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу (рис. 41). При вбрасывании мяча из-за плеча рука, поддерживающая мяч, сгибается в локте и поднимается до уровня головы. Масса тела сосредоточивается на сзади стоящей ноге. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением вперед-вниз предплечья и заканчивается энергичным движением кисти. В результате мяч летит в направлении цели. В этот момент свободная рука вытягивается в сторону и назад, а масса тела перемещается на впереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади. При броске сбоку вратарь действует наподобие дискобола. В остальном два указанных способа во многом аналогичны. С их помощью мяч можно направить на довольно дальнее расстояние. Бросок мяча снизу («выкатывание») несложен по выполнению. Им пользуются для направления мяча партнерам на короткое расстояние. Осуществляется «выкатывание» так. Вратарь отводит руку с мячом назад и наклоняет туловище вперед. После этого рука начинает ускоряющее движение вперед. Сделав шаг вперед, рука одновременно выпускает мяч, продолжая движение за ним.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Встав на расстоянии 6—7 м, два игрока поочередно из-за плеча направляют мячи друг другу.
2. То же, но приемом сбоку.
3. Встав на расстоянии 12—15 м, два игрока поочередно с нескольких шагов совершают вбрасывание мяча из-за плеча и сбоку.
4. Игроки с расстояния 15—18 м упражняются в попадании мячом в круг диаметром 2 м, направляя его броском из-за плеча и сбоку.

5. Вратарь вбрасывает мяч с места и с разбега избранным способом движущемуся партнеру.

6. Встав на расстоянии 7—8 м, два игрока поочередно с места соревнуются вбрасывание мяча снизу с места.

7. То же, но с разбега (расстояние между игроками возрастает до 12—14 м).

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
При замахе для броска из-за плеча или сбоку мяч соскальзывает с руки	Неправильно захватывается и удерживается рукой мяч	Игроки бросают друг другу мяч, следя за умеренной поддержкой мяча разжатыми пальцами и ладонью
При вбрасывании мяча из-за плеча или сбоку он не доходит до партнера	Не выполняется заключительное движение кисти	Игроки передают мяч друг другу, следя за энергичным движением кисти в момент выпуска мяча из руки
При вбрасывании мяча снизу он начинает движение по дуге	Мяч выпускается из руки слишком поздно, когда рука уже проходит свое вертикальное положение	Игроки с 5—7 м накатывают мяч в стенку, следя за тем, чтобы в заключительный момент рука была в вертикальном положении

**Выбивание мяча.** Овладев мячом, вратарь может с помощью ударов серединой, внутренней и внешней частью подъема, а также внутренней стороной стопы ввести его в игру. Эти же способы ударов применяются и при введении мяча в игру ударом от ворот. Эти приемы изучаются всеми юными футболистами независимо от занимаемого места в команде. Существует и другой вид удара, характерный только для игроков, стоящих в воротах. После ловли вратари часто выбивают мячи с рук. В этом случае удар выполняется по мячу, выпускаемому из рук, серединой подъема с лета или с полудета. При этом мяч укрывается туловищем от стоящего вблизи соперника.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Игроки подбрасывают мяч и ударом серединой подъема подбивают его над собой.

2. Два игрока, встав на расстоянии 15 м, посылают поочередно друг другу мячи ударом с рук.

3. Игроки соревнуются в выбивании мяча в цель (круги, квадраты и пр.), расположенную на расстоянии 25—30 м.

4. Игроки выбивают мяч движущемуся партнеру, стремясь направить его точно ему на ход.

5. Занимающиеся выбивают мяч с рук, соревнуясь, кто дальше направит мяч.

6. Игроки выбивают мяч с рук сначала с пассивным, а затем более активным сопротивлением соперников.

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
После подбрасывания мяч не попадает на середину поля и срезается с ноги	Мяч подбрасывается по очень крутой траектории	Игроки выполняют удары в стенку, подбрасывая мяч по невысокой траектории
При выбивании мяча соперник легко выбивает мяч из рук вратаря	Мяч не прикрывается туловищем или выпускается из рук со стороны соперника	Игроки выполняют выбивание с рук сначала при пассивном, а затем активном сопротивлении соперников
Мяч направляется по слишком крутой траектории, и соперник успевает вступить в борьбу за мяч с игроком, которому адресована передача	Недостаточно оттянут носок бьющей ноги	Два игрока, встав по ту и другую сторону от ворот на расстоянии 25 м друг от друга, выбивают мяч так, чтобы он летел чуть выше перекладины

### Примерные упражнения на совершенствование техники игры вратаря

1. Два вратаря встают в 12 м друг от друга. Один бросает мяч низом или по воздуху другому. Тот ловит мяч и броском вновь возвращает партнеру.
2. Два вратаря встают в 15 м друг от друга, поочередно направляя ударом по неподвижному мячу передачи низом или верхом. Ловля осуществляется стоя на месте, в падении и броске.
3. Два вратаря встают на расстоянии 15 м и ударом с полумета направляют поочередно мячи друг другу по воздуху.
4. Два игрока, заняв позицию перед воротами на углах штрафной площади, поочередно бьют по воротам. Поймав мяч, вратарь выкатывает его игроку, чья очередь наносить удар.
5. Несколько игроков с различных точек штрафной площади (не ближе 11-метровой отметки) поочередно наносят удары по воротам.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактикой футбола понимаются целесообразные индивидуальные и коллективные действия футболистов, выполняющих определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой лучшего результата. Тактика игры подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот). Тактические задачи в нападении и защите решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Цель тактической подготовки — дать занимающимся те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. Она включает два взаимосвязанных раздела — теоретическую подготовку, т. е. обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, т. е. обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим

действиям, а также развитие у юных футболистов творческих способностей. Обучение тактике начинается с первых дней в секции и непрерывно продолжается в течение всего времени занятий в ней.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Успех в освоении юными футболистами тактических приемов немаловажен без теоретической подготовки. Приобретение юными футболистами теоретических знаний помогает им применять в конкретной обстановке наиболее целесообразные технические приемы, способствует правильной ориентировке в сложных игровых ситуациях, содействует предугадыванию действий партнеров и соперников и выбору, исходя из этого, наиболее эффективных решений. Теоретические занятия по тактике проводятся в форме бесед или лекций. Устные сообщения преподавателя подкрепляются использованием наглядных пособий — макета футбольного поля с передвижными фигурками; рисунками, иллюстрирующими различные тактические комбинации; специальной доске, на которую при объяснении тактических действий наносится необходимый чертеж; киноматериалов, дающих возможность многократно просмотреть необходимые тактические действия и их возможные варианты.

Теоретические сведения учащимся 7—9 лет следует сообщать в ходе учебно-тренировочного занятия в форме разъяснения того или иного момента или краткой беседы продолжительностью 5—7 мин. Длительность теоретических занятий с учащимися 10—13 лет может быть 10—20 мин, а со школьниками 14—17 лет — 30 мин.

Теоретические занятия по тактике игры с юными футболистами следует начинать с ознакомления с правилами игры, практическое овладение которыми проходит в процессе проведения игровых упражнений (учебных игр). Одновременно с обучением занимающихся основным техническим приемам им сообщаются сведения о тактических возможностях каждого из них. Позднее, по мере освоения учебного материала преподаватель переходит к разбору в определенной последовательности групповых и командных тактических действий, разъяснению и распределению обязанностей внутри команды, задач и функций отдельных игроков.

Следующий этап обучения предполагает разбор занимающимися отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к нападению и наоборот, взаимодействие игроков в различных фазах игры и пр.). Например, освещая фазу атаки, преподаватель акцентирует внимание юных футболистов на том, что для нападения характерны три стадии: начало атаки (когда команда овладела мячом и готова завязать атаку), развитие атаки (подготовка к взятию ворот), завершение атаки (взятие ворот).

Остановившись достаточно подробно на каждой из них, преподаватель рассказывает о методах атаки, которые могут быть различными, а выбор метода определяется возможностями команды, ведущей наступление, и недостатками в игре соперников. Иллюстрацией последнего может служить такой пример. Если в команде имеются технич-

ные и одновременно быстрые игроки, то в игре против команды, атакующей крупными силами, целесообразно использовать малоходовые быстрые комбинации. Когда же противоположная команда атакует небольшим числом игроков, сосредоточив основные силы в обороне, есть смысл вести атаки медленнее, постепенно подтягивая в ходе их силы из тыла, используя широкий маневр и смену мест игроками.

Разъясняя сущность игры в обороне, преподаватель рассказывает занимающимся, на чем базируется оборона и чему она подчинена. Затем ведется разговор об общих принципах игры в защите: необходимость предвидеть ход развивающихся событий, уметь определять наиболее опасные направления в развитии атаки соперников, отличать их ложные ходы от истинных замыслов, принимать в борьбе с соперником наиболее рациональные в данной ситуации индивидуальные и коллективные тактические действия. Данное сообщение полезно подкрепить анализом игры отдельных учащихся в недавно прошедшей встрече. При этом рекомендуется отметить как положительные стороны их действий, так и отрицательные. Аналогичным образом преподаватель ведет разговор о фазах перехода от обороны к нападению и пр.

Когда юные футболисты в достаточной степени освоят данный учебный материал, следует перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия лучше всего проводить в форме вопросов и ответов. Сначала подбирается несложный, знакомый занимающимся материал, который постепенно усложняется. Например, какой тактике целесообразно придерживаться при игре на размокшем поле; какие передачи (короткие, длинные, средние) следует использовать, играя против ветра; как должны расположиться защитники при определенном расположении соперников и мяча, чтобы каждый из них имел бы удобную позицию для страховки, взаимостраховки и достаточно плотной опеки нападающих, и т. д.

Особое место в теоретических занятиях по тактике занимают установки на предстоящие игры и их разбор, которым должна предшествовать тщательная подготовка преподавателя. Проводя установку, преподаватель раскрывает учащимся основной план игры, который основывается на подготовленности игроков команды с учетом их слабых и сильных сторон, а также имеющейся информации о манере игры команды соперников и ее отдельных игроков. В первую очередь преподаватель подсказывает своим подопечным, какие средства будут наиболее действенными для достижения победы. Например, если известно, что защитники противоположной команды не отличаются скоростью бега, нападающим следует порекомендовать рывки на свободное место и соответственно быстрые передачи. Если же известно, что в команде соперников имеется игрок, хорошо владеющий финтами и высокой скоростью передвижения, преподаватель советует защитникам опережать его при приеме мяча.

В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. Небесполезно напомнить юным футболистам об их игровых функциях, как лучше играть в условиях сегодняшней погоды и распределить свои силы в течение



всего матча. Завершая установку, преподаватель напоминает школьникам, что установка не в состоянии предвидеть течение предстоящей встречи во всех ее аспектах. В связи с этим большинство решений в игре юные футболисты должны принимать сами, руководствуясь общим планом игры.

Разбор проведенной игры рекомендуется планировать так. Вначале преподаватель анализирует игру всей команды, дает оценку выполнения командой намеченного плана, отмечает, что удалось претворить в жизнь и что в игре не удалось. В случае необходимости устанавливается основная причина неудачи. После этого преподаватель дает оценку игры звеньев, линий и отдельных игроков, констатирует положительное в их действиях и устанавливает причины неудач, дает советы по устранению недостатков. В заключение преподаватель отмечает игроков, сумевших в различных игровых ситуациях применить нестандартные, а потому неожиданные для соперников решения.

При разборе игры следует поощрять высказывание самими игроками мнений по поводу того или иного обсуждаемого вопроса. Такой подход, как правило, активизирует занятия, способствует расширению круга теоретических познаний юных футболистов, дает возможность более правильно сделать выводы об основных причинах неудачных действий отдельных игроков.

В качестве теоретической учебы можно также организовывать просмотр юными футболистами соревнований команд сверстников, а в отдельных случаях команд взрослых футболистов с последующим их теоретическим разбором. Предварительно преподаватель дает школьникам задание не просто просмотреть игру, а обратить внимание на тактические варианты, применяемые командами, особенности игры отдельных игроков, способы организации игры в защите и нападении, средства, используемые командами для решения тактических задач.

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия по обучению юных футболистов тактическим приемам игры проводятся в процессе многократного выполнения действий в конкретной игровой обстановке. Обучение проходит в той же методической последовательности, что и обучение техническим приемам игры: ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенной обстановке; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема. Причем этот процесс неразрывно связан с изучением технических приемов. Так, уже на первом этапе обучения у занимающихся одновременно с освоением элементов техники формируются тактические умения. В дальнейшем они расширяются: тактические действия усложняются и объединяются в более сложные тактические комбинации. Трудные для освоения занимающимися тактические действия осваиваются сначала по частям. К целостному методу, как правило, прибегают для закрепления и совершенствования изучаемых приемов.

## Обучение индивидуальным тактическим действиям

Индивидуальные тактические действия — это целесообразное использование юными футболистами и в защите, и в нападении своих технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки. К их числу относятся выбор места, ведение мяча и обводка, удары по воротам, отбор мяча. Обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого требования приводит, как правило, к формальному освоению школьниками техники, неумению ее использовать эффективно в игровых ситуациях.

Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова. Сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника и пр.). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний преподавателя. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях.

*Открывание* означает выход игрока на выгодную позицию, позволяющую оторваться от соперника и избавиться от его опеки, свободно получить мяч, выполнить удар, увести соперника за собой, открыть путь к воротам соперников одному из партнеров. Открывание на свободное место осуществляется, как правило, на скорости. Этому могут предшествовать обманные движения или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Делать это следует своевременно, т. е. в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Перебежки (рис. 42, а). Занимающиеся образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8—9 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т. д.

2. Треугольник (рис. 42, б). Три игрока, образовав треугольник со сторонами 7—8 м, поочередно передают мяч друг другу, меняясь местами после каждой передачи. Игрок А передает мяч игроку Б и меняется местами с партнером В. Затем игрок Б меняется местами с партнером В и т. д.

3. Три колонны (рис. 42, в). Занимающиеся встают в три колонны. После каждой передачи игрок перебегает в конец соседней колонны, как показано на рисунке.

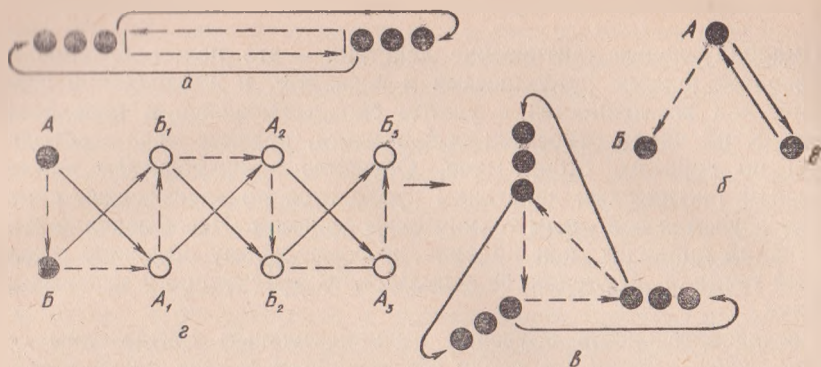


Рис. 42

4. Чередование передач (рис. 42, в). Упражняются два игрока. Перемещаясь на свободное место, они выполняют продольные и поперечные передачи. Игрок А делает поперечную передачу партнеру Б и перемещается на позицию  $A_1$ . Игрок Б делает продольную передачу игроку А, который принимает мяч во время бега. Затем игрок Б перемещается на позицию  $B_1$  и вновь получает мяч и т. д.

5. По порядку номеров. На ограниченном участке поля упражняются несколько занимающихся. Каждый получает порядковый номер. Передачи выполняются в соответствии с номерами: первый номер отдает второму, тот — третьему, последний — вновь первому и т. д. Выполнив передачу, занимающиеся перемещаются на свободное место, «предлагая» себя для передачи.

6. Борьба за мяч (рис. 43). На ограниченной площадке располагаются шесть игроков. Двое из них называются водящими. Остальные, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или сопернику) становится водящим.

7. В четверо ворот. На ограниченном участке поля из стоек сооружаются четверо ворот — по двое на каждую команду. В каждой команде четыре — шесть игроков. Задача участников той и другой команды — при скоплении игроков у одних ворот соперников переместиться для получения передачи на свободное место к другим воротам. Гол засчитывается в любые ворота. Игра ведется 10—12 мин.

*Закрывание игрока* — это действия футболиста, направленные на занятие выгодной позиции, мешающей выходу соперника на свободное место и овладению мячом. Умело закрывая соперника, игрок получает возможность своевременно вступить в борьбу за мяч и выиграть соперничество с подопечным. В различных стадиях игры закрывание игроков осуществляется по-разному, т. е. в соответствии со сложившейся ситуацией. Однако при этом всегда остается неизменной позиция закрывающего игрока — во всех случаях он должен быть между соперником и своими воротами. Чем ближе соперник к воро-

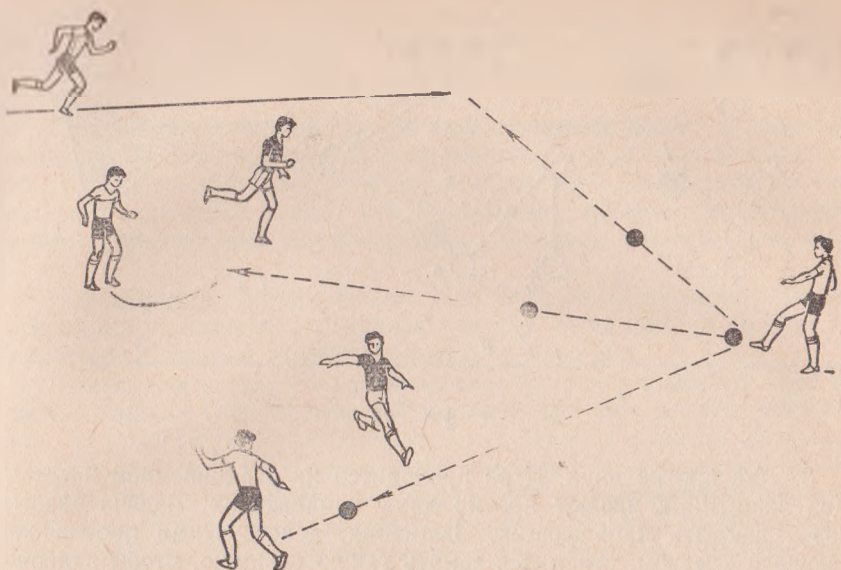


Рис. 43

там, тем ближе к нему следует находиться. Правильное применение закрывания ближайших партнеров соперника, владеющего мячом, создает благоприятную ситуацию для срыва атаки противоположной команды, так как соперник с мячом не может (без риска потерять его) выполнить передачу ближайшим партнерам и потому вынужден применять ведение, обводку или длинные передачи дальним партнерам. А это значительно облегчает защищающейся команде отбор мяча.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Один против трех. На ограниченном участке поля трое нападающих играют против одного защитника. Нападающий Б занимает позицию с мячом между партнерами А и В, показывая распростертыми руками, где они должны занять место (рис. 44, а). Затем игрок Б делает передачу партнеру В и бежит в сторону передачи, «предлагая» себя. Игрок А также выходит на свободное место, но в другую сторону. Владеющий мячом игрок В, расставив руки, указывает партнерам новые позиции (рис. 44, б). Задача игрока Г — атаковать нападающего, владеющего мячом, стараясь принудить его сделать передачу в определенную сторону (рис. 44, в).

2. Один против двух. Упражнение проводится на площадке  $12 \times 12$  м. Один игрок пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Причем этот игрок должен все время стремиться занять такую позицию, чтобы соперник, владеющий мячом, не смог его передать в сторону открытого партнера. В ходе игры упражняющиеся периодически меняются ролями.

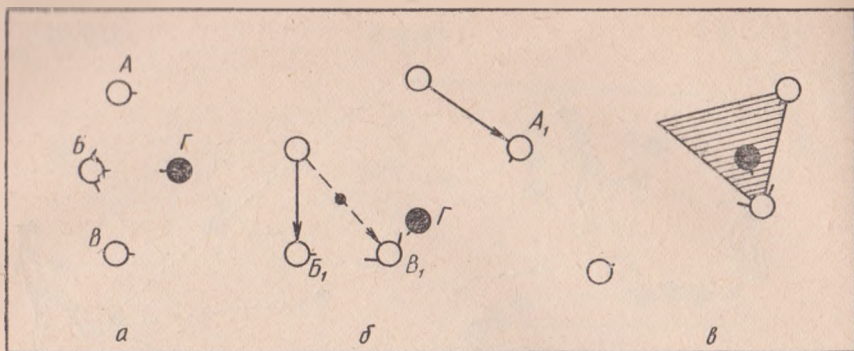


Рис. 44

3. Два против двух. Игра проводится на ограниченной площадке. Два защитника играют против двух нападающих. Задача защитников — закрыть нападающих. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать его продвижение и отбить мяч. Другой защитник, действующий против игрока без мяча, располагается таким образом, чтобы помешать занять выгодную позицию для получения мяча другому нападающему.

4. Штурм ворот. На середине поля размещаются четверо нападающих с мячом. Четверо защитников располагаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются вперед, передавая друг другу мяч. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через условленное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая за игру пропустить меньше голов.

*Ведение и обводка* тесно связаны между собой. Умело применяя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с убедительными обманными движениями, игрок получает благоприятную возможность для выхода на свободное место в целях передачи мяча партнеру или нанесения завершающего удара по воротам. В ходе игры иные футболисты с удовольствием применяют эти приемы, часто чрезмерно увлекаясь ими. Поэтому на занятиях необходимо чаще напоминать занимающимся, что в случаях, когда партнер занял более выгодную позицию, наиболее эффективной окажется не ведение и обводка, а своевременная и удачная передача.

### Примерные упражнения на разучивание приемов

1. Эстафета дриблеров. Две-три команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. Параллельно линии старта в 5 м от нее обозначается линия передачи мяча. По сигналу первые номера ведут мяч по прямой, обводят стойки и, возвращаясь таким же способом назад, от линии передачи направляют мяч вторым номерам и т. д.

2. Только вперед. Упражняются два игрока. Один из них с мячом. Последний ведет мяч 3—4 м и передает мяч партнеру, движущемуся в стороне на расстоянии 4—5 м. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т. д.

3. Обводка соперников. Группа занимающихся встает в колонну по одному. По сигналу, соблюдая дистанцию 2—3 м, игроки продвигаются шагом вперед. Последний игрок имеет мяч. Он обводит поочередно всех партнеров сзади, а в заключение, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же, и т. д.

4. Один на один. Упражняются двое игроков. Один ведет мяч по ограниченному коридору, стараясь обвести соперника и пройти с мячом вперед. Второй стремится отнять у него мяч.

5. Проход к воротам. От центрального круга через каждые 3—4 м ставятся стойки. Игроки один за другим ведут мяч вперед, обводя стойки, и примерно с 11-метровой отметки бьют по воротам. Подхватив после удара мяч, они вновь возвращаются с ним к центру поля.

6. Двое против двоих. На площадке 10×10 м упражняются четыре игрока. Двое играют против двоих. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч, пока его не отнимут соперники. Передавать мяч партнеру разрешается лишь после применения ведения или обводки.

*Удары по воротам* — важнейшее индивидуальное тактическое действие, направленное непосредственно на взятие ворот противоположной команды. Футболисты, владеющие разнообразными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал команды. К разучиванию ударов по воротам должны привлекаться все занимающиеся независимо от занимаемого места в команде.

### Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам

1. По избранной цели. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10—12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремится направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой изображены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный преподавателем.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 35—40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передачи низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.

5. Резаным ударом. Занимающиеся, расположившись напротив

небольших переносных ворот, поочередно наносят резаные удары по воротам с 14—16 м внешней и внутренней частью подъема.

6. Удар после обводки. Игрок зигзагообразно обводит несколько препятствий и наносит удар в цель.

7. По уходящему мячу. С расстояния 30 м от ворот один из игроков делает низом передачу партнеру, стоящему в 16—20 м от ворот. Тот пропускает мяч и наносит удар по уходящему мячу.

8. Преодолей коридор. Занимающиеся располагаются в центральном круге. Напротив ворот, перед штрафной площадью, размечается коридор шириной 2 и длиной 8 м. Игроки поочередно ведут мяч к воротам, рывком проходят коридор и, войдя в штрафную площадь, бьют по воротам.

9. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10—12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.

10. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10—12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.

11. После преследования. Игрок с мячом встает в 7—8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5—6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.

12. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.

13. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площади лицом к центральному кругу. Перед ними в 6—7 м кладутся мячи. По сигналу преподавателя игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площади.

14. Удар после прохода. Напротив ворот в 5 м от штрафной площади в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. От боковых линий штрафной площади до центральной линии поля обозначается коридор. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до первой стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т. д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадь и бьет по воротам. Затем упражнение выполняет следующий игрок. По мере освоения упражнения игроки выполняют передачи в одно касание.

15. Борьба в воздухе. Два игрока располагаются в 6—7 м от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из партнеров старается головой направить мяч в ворота, а второй оказывает противодействие.

16. Квадрат у ворот. Перед воротами обозначается квадрат 12×12 м. Одной из сторон квадрата служит линия штрафной площади.

Трое нападающих играют с неограниченным касанием мяча против двух защитников. Нападающие стараются вывести одного из партнеров на выгодную позицию для завершающего удара по воротам. Защитники стремятся перехватить мяч или помешать удару по воротам.

*Отбор мяча* — тактический прием, противодействующий ведению мяча и финтам, приему мяча игроками обороны и нападения. Уже сразу же после потери мяча следует стремиться к созданию соперникам помех в целях отбора мяча. Легче всего овладеть мячом, когда сопернику направлена передача, удобно осуществлять отбор также при приеме мяча и ведении.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Выбей мяч. Из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Один из занимающихся встает в воротах, а второй ведет на него мяч. Выбрав удобный момент, игрок, занявший позицию в воротах, стремится отобрать мяч у партнера.

2. Сыграй на опережение. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6—7 м. Его партнер, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремится овладеть мячом.

3. Отбей мяч головой. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на голову. В 2 м сбоку и сзади от принимающего игрока встает третий участник. Его задача — успеть вовремя сделать из-за спины партнера рывок и первым отыграть мяч головой.

4. Выбей мяч из круга. На площадке чертится большой круг. В нем размещаются пять-шесть занимающихся, которые передают мяч друг другу. Два-три водящих стараются отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через условленный промежуток времени водящими становятся другие игроки. Побеждают те водящие, которым большее число раз удалось выбить мяч из круга.

5. Овладей мячом. Преподаватель посылает мяч в различных направлениях. Два игрока устремляются к мячу и стараются им овладеть.

6. Атака соперника. Двое занимающихся встают в затылок друг другу на расстоянии 4—5 м. Им навстречу ведет мяч третий игрок. Если он сумеет обыграть первого игрока, ему на помощь приходит второй, сразу же атакуя соперника. Игроки периодически меняются ролями.

### Обучение групповым тактическим действиям

Групповые тактические действия — это взаимодействие на поле нескольких футболистов одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся передачи и отбор мяча посредством согласованных действий. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям следует вести по мере освоения ими индивидуальных тактических действий с простейшей формы взаимодействия — между двумя игроками одной команды. Постепен-



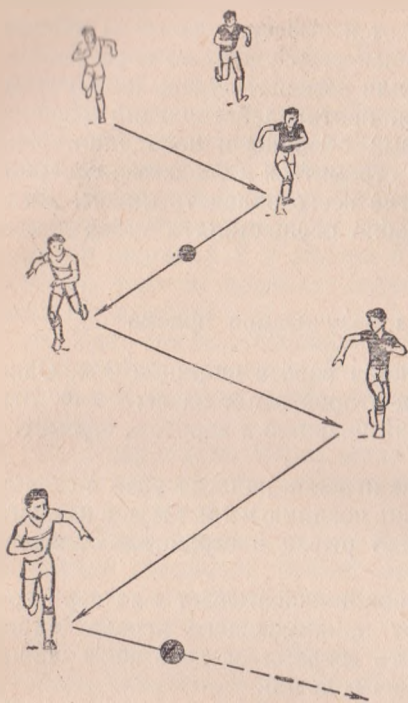


Рис. 45

игрока, так и на свободное место, в одно касание или после остановки, ведения. Совершенствование передач проходит в игровых упражнениях, учебных играх.

#### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, передвигаясь вперед, передают мяч вдвоем (рис. 45), втроем (рис. 46).
2. В одно касание. Игроки образуют квадрат и в одно касание

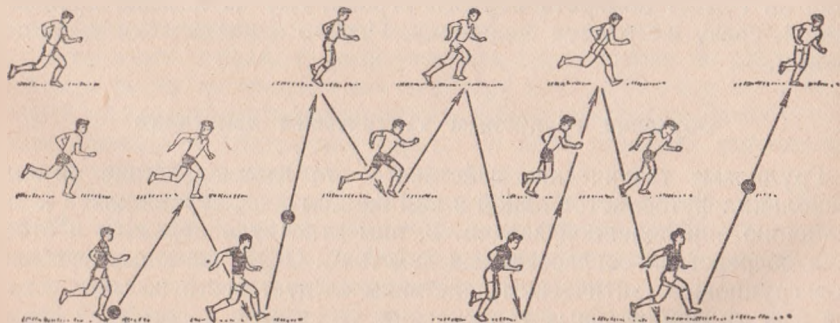


Рис. 46

но число игроков, участвующих в совместных тактических действиях, увеличивается.

*Передачи мяча*—одно из средств, объединяющих индивидуальные действия футболистов в коллективные взаимодействия, с помощью которых организуется атака ворот соперников и подготавливается момент для осуществления удара по воротам. Передачи выполняются на короткие, средние и дальние расстояния и подразделяются на низкие, полуввысокие и верхние, а также поперечные, продольные и диагональные. Приступая к разучиванию передач мяча, преподаватель прежде всего ставит задачу добиться сыгранности, взаимопонимания в одновременных действиях двух, трех и более игроков. Вначале изучают взаимодействия двух нападающих против одного защищающегося. Постепенно вводится второй соперник, затем число атакующих и обороняющихся увеличивается. При этом учитывается,

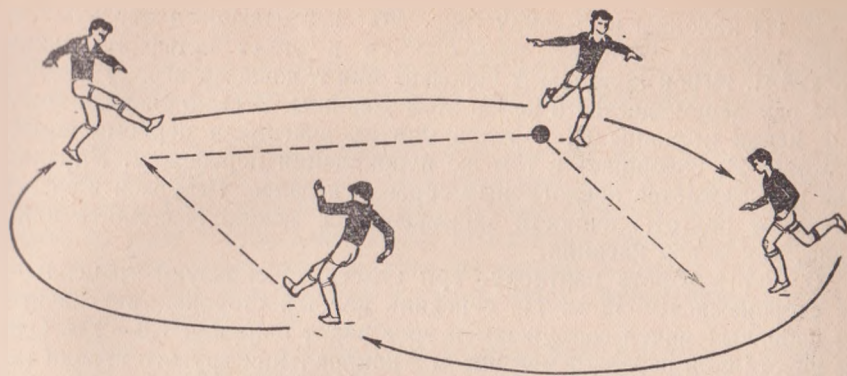


Рис. 47

низом передают мяч друг другу сначала по ходу часовой стрелки, а затем против хода часовой стрелки.

3. Передвигаясь по кругу (рис. 47). Занимающиеся, передвигаясь по кругу, в одно касание низом передают мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.

4. Диагональные и поперечные передачи (рис. 48). Занимающиеся передают низом друг другу мяч в такой последовательности: игрок А передает партнеру В, тот отдает мяч игроку Г, который в свою очередь передает мяч партнеру А и т. д.

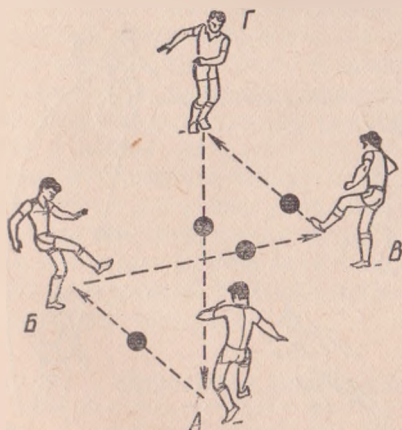


Рис. 48

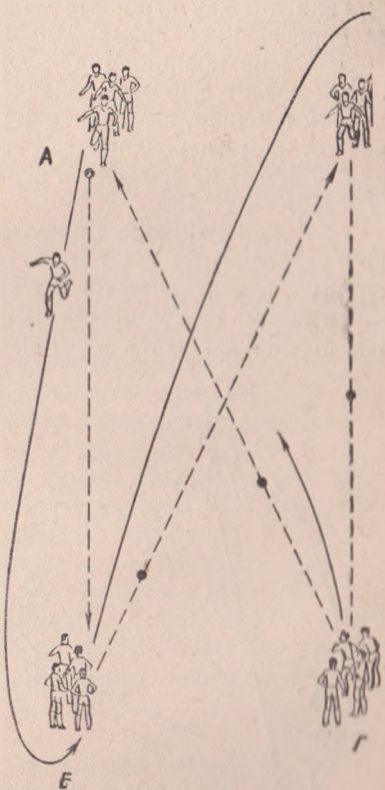


Рис. 49

5. Из колонны в колонну (рис. 49). Занимающиеся образуют четыре колонны, которые размещаются в углах четырехугольника  $15 \times 25$  м. Игрок колонны А передает мяч головному игроку колонны В, а сам перемещается в конец этой колонны. В свою очередь головной игрок колонны В, передав мяч по диагонали первому номеру колонны А, совершает в том же направлении перебежку. Упражнение продолжается аналогичным образом и далее. Передачи в зависимости от подготовленности занимающихся можно выполнять как в одно, так в два касания.

6. Через ворота партнеру. Три участника образуют треугольник со сторонами 10—12 м. На середине каждой стороны треугольника из набивных мячей сооружаются трое ворот шириной 1,5—2 м. Один из участников передает мяч низом в направлении другого игрока так, чтобы он прошел через ворота. Тот в свою очередь направляет также мяч третьему участнику, а тот тоже через ворота посылает мяч партнеру, начавшему упражнение, и т. д. Таким образом, мяч передается по треугольнику от одного занимающегося к другому. Передачи осуществляются в одно или два касания по ходу и против хода часовой стрелки. Между игроками можно провести соревнование, кто сделает за определенное время больше точных передач.

7. Смена позиций (рис. 50). Четыре игрока образуют квадрат, а пятый встает в центре. Задача занимающихся, посплав мяч в определенном порядке, выполнить перебежку в сторону и на место того игрока, которому передан мяч. Например, игрок Ц посылает мяч партнеру А и бежит на его место, игрок А посылает мяч игроку Б и бежит на его место и т. д.

8. В движении по кругу. Пять-шесть игроков располагаются по кругу диаметром 6—8 м, а три других — внутри круга с мячами. Занимающиеся движутся по кругу, а из круга им следуют передачи мяча низом. Получив мяч, игроки тут же посылают его обратно. Затем игроки движутся в обратную сторону.

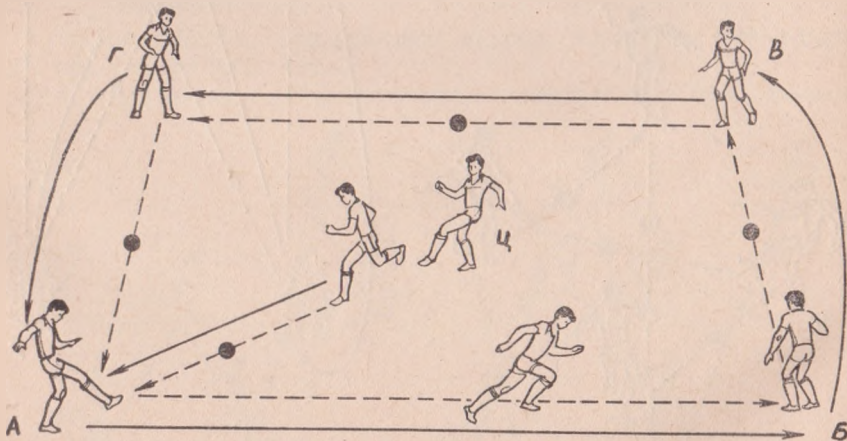


Рис. 50

9. Игра 2×1. На ограниченной площадке два нападающих играют против одного защитника, занявшего позицию вблизи ворот, сооруженных из стоек. Нападающие передвигаются к воротам, передавая мяч друг другу и стремясь вывести на ударную позицию своего партнера.

10. Игра 3×2. На поле размечается квадрат 35×25 м. Три игрока, разместившись в квадрате, передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь. Они стремятся не дать перехватить мяч двум водящим. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен водящим, сам становится водящим. Водящие сменяются поочередно. Сначала упражнение выполняется без ограничения касаний мяча, затем число касаний постепенно доводится до двух.

11. Игра 3×3. Три игрока играют против трех соперников поперек поля. Ворота сооружаются из стоек и устанавливаются в 10—12 м от боковых линий. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнеру.

12. Игра 5×5. На одной половине поля пять нападающих играют против пяти защитников. Ворота защищаются вратарем. Гол засчитывается лишь после передачи мяча партнером. Задача защитников — не дать забить гол соперникам, а при перехвате мяча подвести его к средней линии поля и не далее чем с расстояния 2 м (в любом месте) перебить мяч на другую сторону поля. За это засчитывается 1 очко. Нападающим же за забитый гол засчитывается 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Отбор мяча посредством согласованных действий* — это взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Взаимостраховка проявляется при оказании помощи партнерам, когда те по какой-либо причине обыгрываются соперниками, а также в тех случаях, когда страхуется опасная зона перед воротами (если партнер уведется из нее его подопечным). Взаимостраховка требует от игроков большого взаимопонимания и слаженности в действиях. Вот один из примеров взаимостраховки. Нападающий соперников на фланге обыграл левого защитника и устремился к воротам. Однако левого защитника подстраховал центральный защитник, атаковав своевременно соперника с мячом. В свою очередь проигравший единоборство левый защитник не должен оставаться в пассивном положении. Он должен быстро сориентироваться и взять под опеку неприкрытого нападающего противоположной команды, которого держал центральный защитник. Обучение юных футболистов отбору мяча посредством согласованных действий проводится в игровых упражнениях в следующей последовательности: сначала два защитника играют против одного нападающего, затем три защитника против двух нападающих, далее два защитника против двух нападающих, три против трех, четыре против четырех и, наконец, три против четырех.

#### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Подстрахуй партнера. Два защитника встают в затылок друг друга на расстоянии 4—5 м. По сигналу нападающий ведет мяч на

впереди стоящего защитника (он действует пассивно), обходит его справа или слева. Продвигаясь далее, он стремится обыграть второго защитника и забить мяч в ворота, сооруженные позади него из двух стоек. Задача второго защитника — суметь отгадать, в какую сторону будет обыгрывать нападающий его партнера, и подстраховать его.

2. Подстрахуй вратаря. Два защитника располагаются в углах ворот, а вратарь — в середине ворот. На левую от вратаря стойку навешивается с фланга мяч. Вратарь выбегает и стремится поймать или отбить его. Защитник, стоящий справа от вратаря, смещается к середине ворот. Если мяч навешивается на правую от вратаря стойку, то при выходе вратаря к середине ворот смещается защитник, находящийся слева от вратаря.

3. Игра 2×1. На поле размечается квадрат со сторонами 20 м. Один нападающий действует против двух защитников, стремясь забить мяч в ворота, образованные двумя стойками. Один защитник преграждает ему путь к воротам, а второй подстраховывает его.

4. Игра 3×2. Игра проводится на поле 30×30 м. Из двух стоек сооружаются одни ворота. Два нападающих стремятся преодолеть сопротивление трех защитников и забить гол. Один из защитников, отянувшийся назад, подстраховывает партнеров, атакуя прорвавшегося соперника.

5. Игра 2×2. На поле размечается прямоугольник 20×15 м. На противоположных его сторонах из стоек сооружаются двое ворот. Два игрока играют против двух соперников. В воротах занимают место вратари. Задача защищающейся команды — закрыть своих подопечных. Например, игрок, действующий против соперника с мячом, стремится отбить мяч или помешать его продвижению вперед. Другой защитник, действующий против соперника без мяча, старается не дать ему занять правильную позицию. Для этого он должен располагаться таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера, если соперник его обойдет.

6. Игра 3×3. На поле размечается квадрат со сторонами 30 м. Три игрока действуют против троих, стремясь как можно дольше сохранить мяч. Задача водящих состоит в том, чтобы с помощью активной игры за мяч и подстраховки партнеров, действующих против соперника с мячом, не дать осуществить точную передачу на свободное место. В ходе упражнения соперники при потере мяча меняются ролями.

7. Игра 4×4. На поле размечается квадрат со сторонами 35 м. Четыре игрока действуют против четырех соперников. Задача игроков, владеющих мячом, — играть быстро, постоянно предлагая себя для передачи. Задача водящих заключается в опеке своего подопечного и сохранении одновременно контроля за действиями соперников в целях перехвата их передач. В игре побеждает команда, сумевшая первой сделать 15 передач подряд.

8. Игра 3×4. Игра проводится на участке поля размером 25×15 м. На одной из его сторон сооружаются из двух стоек одни ворота. Их защищают три защитника, которые стремятся помешать быстрому продвижению вперед четырех нападающих. Для этого защитники, заняв

выгодную позицию (середина поля), отходят с таким расчетом, чтобы заставить соперников продвигаться вперед медленно. Они внимательно контролируют действия игрока с мячом и ближайшего к нему соперника без мяча. Так, планомерно сдерживая продвижение нападающих, защитники концентрируют силы у опасной зоны перед воротами и здесь вступают в активную борьбу за мяч.

### Тактические комбинации

Взаимодействуя между собой, игроки одной команды в ходе игры проводят различные тактические комбинации. Комбинация — это действие двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Качество комбинаций зависит от уровня технической и физической подготовленности занимающихся, умения тактически правильно мыслить и сыгранности игроков. Комбинации осуществляются в игровых эпизодах, когда команда владеет мячом, и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, а также при угловом, штрафном, свободном ударах и при вбрасывании мяча из-за боковой линии). В игре комбинации могут иметь место как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отражения атаки соперника с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков и выполнение быстрых и точных передач.

При обучении юных футболистов тактическим комбинациям преподаватель прежде всего должен стремиться достигнуть взаимопонимания и сыгранности между несколькими игроками одного звена или линии. Сначала между двумя игроками, далее между тремя и более, в том числе играющих в различных звеньях. Эффективным средством для отработки согласованности в действиях являются игровые упражнения на ограниченном участке поля с участием нескольких занимающихся в одни или двое ворот с выделением конкретной задачи. Например, в квадрате со стороной 30 м три игрока действуют против трех соперников. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за условленное время. Причем гол, забитый после проведения комбинации «стенка», засчитывается за 4.

«Стенка» — комбинация, состоящая из передач мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запу-

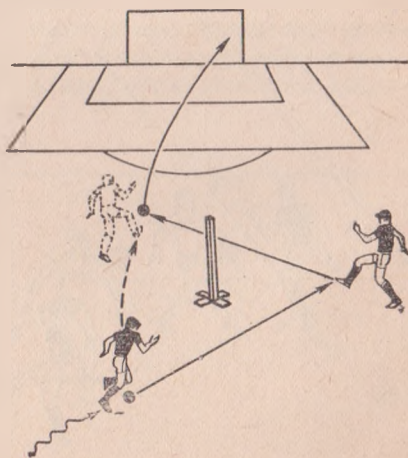


Рис. 51

тывает соперника — в этом ее главное достоинство. Несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть ее в следующем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнеру, выполняющему роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, он получает от партнера ответную передачу в одно касание с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не теряя скорости бега. Обучение комбинации «стенка» следует начинать с выполнения юными футболистами упражнений с пассивным сопротивлением соперников (рис. 51). По мере освоения упражнения вво-

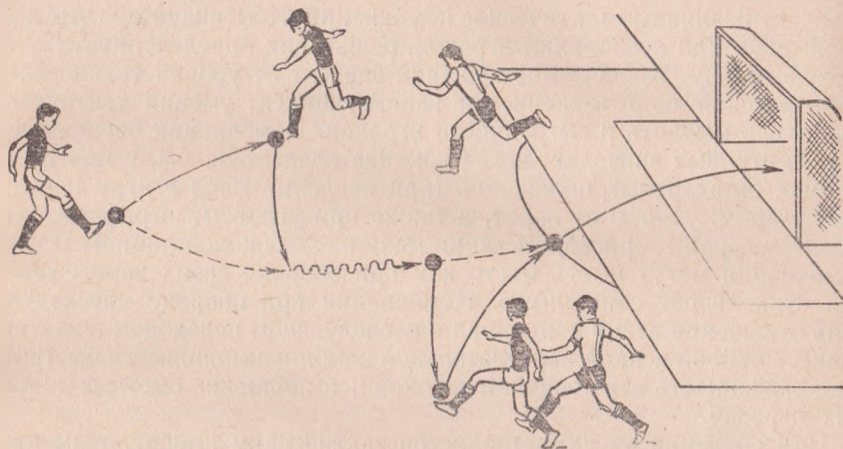


Рис. 52

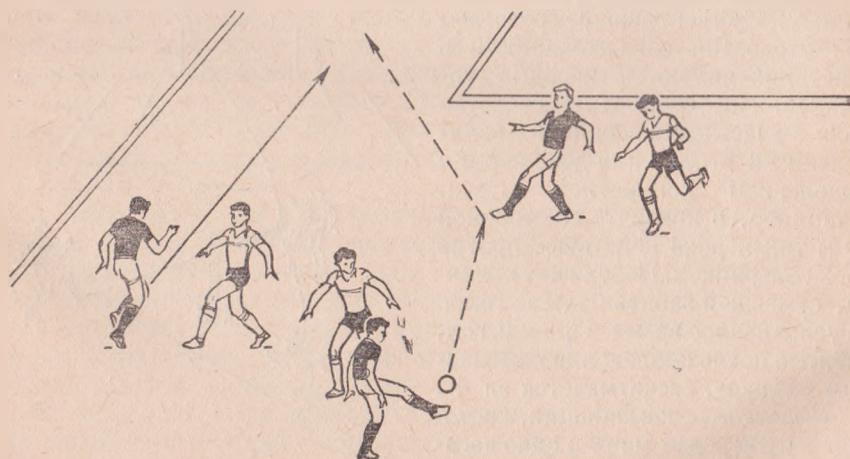


Рис. 53

дится соперник, который все более активно противодействует выполнению комбинации. В дальнейшем, когда занимающиеся научились выполнять комбинацию в игровых упражнениях и играх, следует приступить к разучиванию ее более сложных вариантов. Например, «стенка третьему» или «двойная стенка» (рис. 52).

«Треугольник» — комбинация, основанная на передаче мяча между тремя игроками. Она выполняется без смены мест (рис. 53), со сменой мест игроками и отвлекающими действиями.

Комбинации при розыгрыше начального удара преследуют цель организации острой атаки ворот соперников. При этом очень эффективны передачи мяча в свободную зону. Например, нападающий 9 (рис. 54) передает мяч игроку 8, а в это время их партнер 10 быстро перемещается на свободное место к штрафной площади соперников. Игрок 8 длинной передачей направляет мяч нападающему 10, оказавшемуся в выгодной позиции. Тот в свою очередь может также передать мяч на ход открывающемуся игроку 7.

Комбинации при розыгрыше удара от ворот осуществляются так: вратарь выбивает мяч одному из открывшихся или же, правильно оценив обстановку, неожиданно для соперников посылает мяч в сторону, свободному защитнику, а сам устремляется к нему. Партнер возвращает ему мяч, а вратарь вбрасывает или выбивает его в поле.

Комбинации при розыгрыше штрафного и свободного ударов. При выполнении штрафного удара вблизи ворот соперников игроки должны стремиться как можно быстрее нанести прицельный удар по воротам. Быстрыми перемещениями на свободное место партнеры должны создать быющему игроку возможность выбора лучшего варианта для нанесения удара или розыгрыша мяча. При выполнении свободного удара вблизи ворот соперников следует стремиться вывести одного из партнеров на выгодную позицию для нанесения прицельного удара. Цель комбинаций при розыгрыше штрафного и свободного ударов на значительном расстоянии от ворот противоположной команды — передвижение вперед посредством коротких передач. При

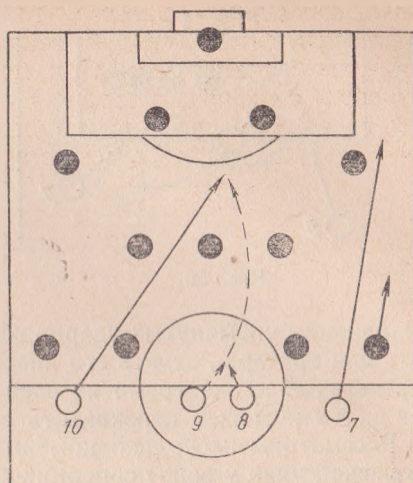


Рис. 54

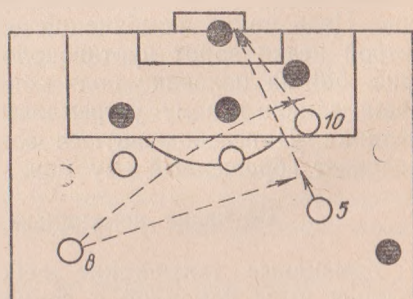


Рис. 55



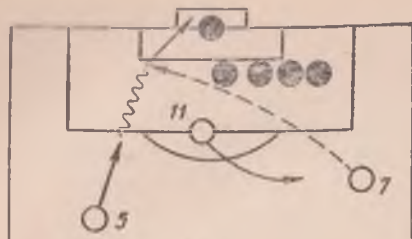


Рис. 56

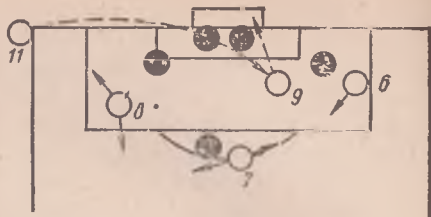


Рис. 57

выполнении упомянутых ударов вблизи своих ворот рекомендуется отдать мяч вратарю, отдать его вперед или на фланг открывающемуся партнеру. В то же время не следует делать поперечных передач, так как их легко может перехватить соперник.

Рассмотрим несколько комбинаций. Выполняется свободный или штрафной удар у ворот соперников (рис. 55). Нападающий 8 передает мяч низом партнеру 5, который может нанести удар по воротам. Нападающий 8 может также навесить мяч на игрока 10, который хорошо играет головой. Штрафной или свободный удар выполняется сбоку от ворот соперников (рис. 56). Защитники противоположной команды выстраивают «стенку». Сбоку располагается нападающий 11. В момент удара по мячу нападающим 7 игрок 11 устремляется к бьющему, освобождая свою зону и отвлекая соперников. В освобожденную зону как бы из засады устремляется игрок 5 и наносит удар по воротам.

Комбинации при розыгрыше углового удара могут выполняться с помощью навесных или прострельных передач в штрафную площадь, а также с помощью розыгрыша мяча с рядом стоящим партнером. И тот и другой способы имеют многочисленные варианты. Вот один из них. Нападающий 11 (рис. 57) навешивает мяч в район между 11-метровой отметкой и дальним углом вратарской площади, где занял позицию игрок 9, хорошо играющий головой. В момент удара игроки 8, 7, 6 своими перемещениями должны отвлекать защитников команды соперников, создавая партнеру 9 возможность для нанесения удара головой.

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии основаны на точном и дальнем броске мяча и согласованных действиях партнеров. Цель таких комбинаций — сохранение мяча или организация острой атаки ворот противоположной команды. Например, игрок 5 (рис. 58) на половине поля соперников готовится вбросить мяч. Во время замаха к нему устремляется партнер 10 и уводит за собой соперника. В освободившуюся зону внезапно врывается игрок 11 и получает вброшенный ему мяч.

### Обучение командным тактическим действиям

Командные тактические действия — это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке.

К обучению юных футболистов командным тактическим действиям следует переходить по мере овладения ими необходимым кругом технических приемов, приобретения определенных теоретических знаний и освоения простейших взаимодействий между двумя и более игроками. На первых учебных играх преподаватель ставит перед занимающимися задачу играть на определенных местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка преподавателем склонностей и возможностей каждого юного футболиста.

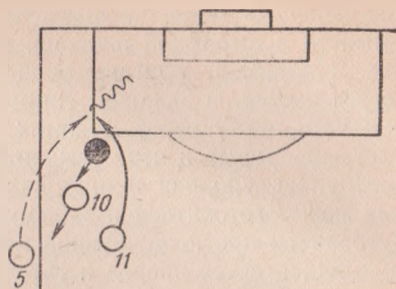


Рис. 58

По мере овладения занимающимися задачей научиться играть на определенных местах следует перейти к разучиванию командных тактических действий в отдельных звеньях и линиях, тактики отдельных моментов игры и тактических комбинаций. Для овладения данным учебным материалом на занятиях с юными футболистами рекомендуется широко использовать игровые упражнения, с помощью которых можно развить определенные тактические качества, отработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками. Количество участников и размеры площадки в таких игровых упражнениях может быть различным и варьироваться преподавателем в зависимости от поставленной тактической задачи и степени подготовленности занимающихся.

И все же основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет служить учебная игра. Перед ее проведением рекомендуется разработать сценарий игры и провести необходимую беседу с участниками. В ходе самой учебной игры преподаватель периодически перемещается от одной группы игроков к другой, делая необходимые замечания и указания. В отдельных случаях преподаватель может остановить игру в целях повторения определенной комбинации или привлечения внимания всех участников к грубой тактической ошибке. В таких случаях преподавателю удобно пользоваться мегафоном, который хорошо усиливает голос.

Дальнейшее закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр. Для проведения товарищеских игр сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный. Цель товарищеских игр — практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, которые особенно проявляются во встречах с равной и более сильной командой.

*Командные тактические действия в нападении* осуществляются с помощью двух методов — быстрого прорыва и позиционного нападения.

Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счет длин-

ной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счет 2—3 передач в одно касание. Например, вратарь овладел мячом, а защитники немедленно устремляются к боковой линии поля, чтобы получить от него мяч и начать атаку через крайних нападающих. Успешным может быть быстрый прорыв и через выдвинутых защитников после того, как захлебнулась упорная и настойчивая атака соперников. Быстрый прорыв может готовиться и заблаговременно. Так, еще в то время когда футболисты противоположной команды ведут атаку, один из нападающих выдвигается вперед и готовится получить мяч от игроков защитных линий. В это же время игроки, не занятые непосредственно отражением атаки, также готовятся к возможной атаке. Они уходят из своей зоны, уводя за собой опекающих их защитников. Таким образом они обеспечивают возможность передачи мяча в освободившуюся зону.

Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещения игроков поперек поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников.

*Командные тактические действия в защите* организуются с учетом выбранной командой тактической системы игры. В современном футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, зонная и комбинированная защита.

Личная защита — это действия игрока против определенного соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде — вот основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников.

Зонная защита заключается в охране игроками определенной зоны перед воротами, т. е. в ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счет создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон.

Комбинированная защита — это сочетание в действиях игроков личного и зонного методов, что заключается в переключении от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот. В практике современного футбола указанный метод нашел наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников. Вот примеры организации комбинированной защиты: трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников, четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их («чистильщик»); двум центральным защитникам вменяется в обязанность играть в указанной для каждого зоне, а двум крайним защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников; игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной защиты на плотную личную опеку.

### Тактические системы игры

Тактические системы игры — это организация командных действий, заключающихся в планомерном размещении игроков на поле в соответствии с их игровыми функциями и индивидуальными особенностями. За время существования футбола они постоянно терпели изменения и совершенствовались, что объясняется поиском тренеров и игроков способов усиления атаки и одновременно укрепления обороны. Команда, владеющая различными тактическими системами и их вариантами и смело применяющая их в игре, всегда является опасным соперником. Однако следует иметь в виду, что любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя широкий простор для творческих исканий каждому игроку. Внесение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическое построение игры имеет решающее значение для победы над соперником.

*Система 1—3—2—5* известна под названием «дубль-ве». Суть ее в следующем. Игроки располагаются как бы растянуто вдоль поля: три защитника, два полузащитника, два полусредних нападающих, действующих чуть сзади, и передний край атаки — центральный нападающий и два крайних нападающих. Тактической основой данной системы является действия «четырёхугольника» (двух полусредних и двух полузащитников). Этот четырёхугольник своей игрой то усиливает в зависимости от ситуации атаку команды, то укрепляет ее оборонительные порядки. При системе «дубль-ве» сложилось примерное равенство сил в каждой из четырех линий, что привело к личной ответственности каждого игрока за своего подопечного: крайние защитники действовали против крайних нападающих, центральный защитник опекал центрального нападающего, полузащитники играли против полусредних нападающих. В целях совершенствования атаки команды стали использовать смену мест в ходе игры нападающими, что значительно затруднило действия защитников в связи со значительной активизацией игроков нападения.

*Система 1—4—2—4.* Стремление усилить эффективность командных тактических действий завершилось применением на VI чемпионате мира командой Бразилии системы 1—4—2—4, получившей большое распространение. Сущность ее в том, что на главном направлении атаки соперников организуется плотный оборонительный заслон из двух центральных защитников. В то же время основной ударной мощью команды стал атакующий тандем, составленный из двух центральных нападающих. Изменились и функции крайних нападающих. Теперь они стали чаще брать инициативу при атаке ворот соперников, добывая мяч и проходя с ним большое расстояние. Кроме того, в связи с подключением в атаку крайних защитников крайние нападающие были вынуждены выполнять уже больший объем оборонительных функций. На долю двух полузащитников выпала роль организации всех атакующих действий команды в середине поля и противодействие полузащитникам соперников.

*Система 1—4—3—3* сменила бразильскую расстановку. Теперь четыре защитника и три полузащитника, имея хорошие условия для взаимозаменяемости, могли осуществлять многочисленные варианты игры в обороне и в то же время совместно с тремя нападающими гарантировали острую атаку ворот соперников. Играя с тремя полузащитниками, команда достигает тесной взаимосвязи между всеми линиями, а это создает условия для осуществления взаимозаменяемости. Поэтому каждый игрок может довольно смело переключаться от оборонительных к атакующим действиям и наоборот, зная, что его заменит партнер из другой линии. Все это таит в себе большие неожиданности для обороняющейся команды. Например, полузащитник, до того как бы находящийся на заднем плане, неожиданно появившись впереди своих нападающих, нередко застаёт защитников-соперников врасплох, способствуя ослаблению их обороны. Применение взаимозаменяемости в ходе игры потребовало от футболистов умения играть на разных местах.

*Система 1—4—4—2* характерна большой концентрацией игроков в середине поля. Значительно укрепив оборонительные порядки команды, она в то же время открыла большие возможности для организации атакующих действий за счет универсальных игроков средней линии и крайних защитников. Таким образом, данная система значительно расширила функции большинства игроков за счет освоения смежных обязанностей. Теперь каждый игрок в соответствующий игровой момент должен смело подключаться в атаку, зная, что его подстрахует один из партнеров из другой линии.

В последние годы многие команды строили игру, располагая игроками по всей длине в четыре, пять и более линий.

### Тактика игры вратаря

Под тактикой игры вратаря понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Основные тактические действия вратаря включают выбор места в

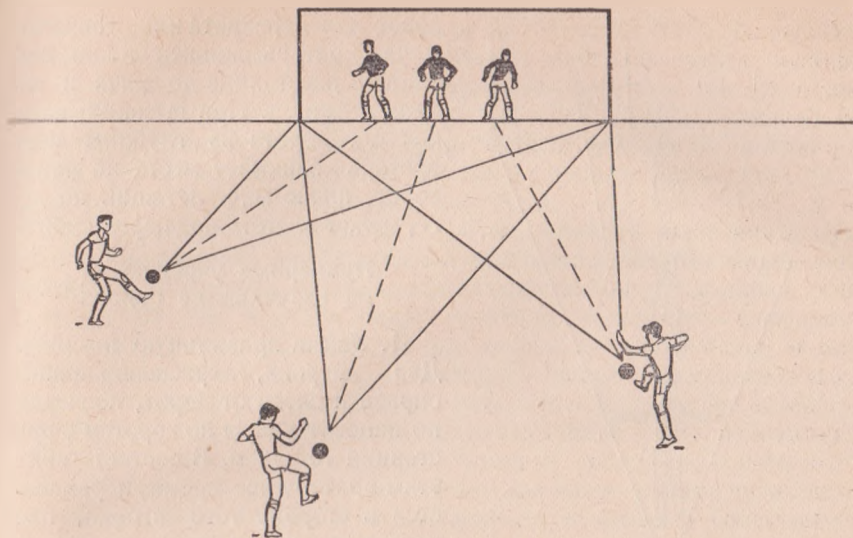


Рис. 59

воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атаки своей команды, для чего вратарь точно направляет мяч партнеру, занимающему выгодную для развития атаки позицию.

*Выбор места в воротах* — важнейший элемент тактических действий вратаря. В ходе игры он не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать завершающий удар. Выбор наиболее целесообразной позиции по отношению к бьющему по воротам сопернику как бы уменьшает площадь ворот, значительно облегчая дальнейшие действия вратаря.

Какова же наиболее целесообразная позиция вратаря при обстреле соперниками ворот? Вратарь занимает место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и обеими сторонами ворот, переместившись при этом на 0,5—1 м вперед от линии ворот (рис. 59). При выходе нападающего соперников один на один с вратарем задача последнего — стремиться сократить угол обстрела, образованный мячом и стойками ворот. Для этого необходимо выйти из ворот навстречу сопернику (рис. 60). Выход из ворот осуществляется в тот момент, когда соперник посылает мяч себе на ход. Выбегать следует решительно, ни в коем случае не останавливаясь на полпути или замедляя движение. В противном случае нападающий легко обводит вратаря или неожиданно завершает прорыв ударом по воротам. Делая бросок на мяч, вратарь своим телом загромождал ворота.

При передачах мяча в штрафную площадь с флангов или подаче угловых ударов место вратаря — у дальней стойки ворот. Таким образом, с этой позиции вратарь может наблюдать за действиями игроков в поле и одновременно следить за полетом мяча. Выходя из

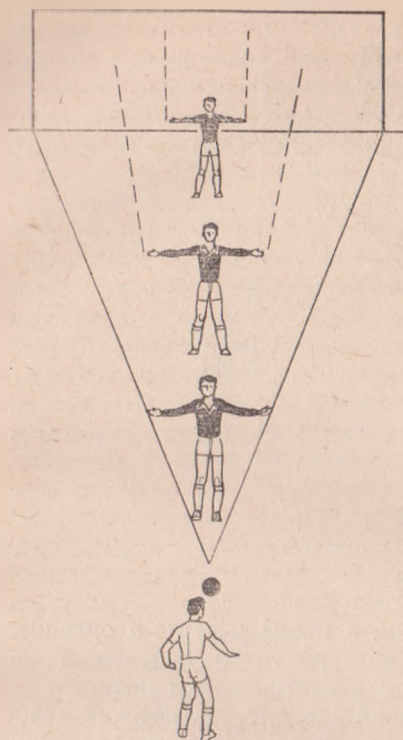


Рис. 60

ворот для перехвата или отбивания мяча, вратарь должен точно рассчитать расстояние до мяча и момент действия. При высоких навесах на ворота из глубины поля вратарь занимает место на линии ворот, иначе мяч, летящий по дуге, может влететь под перекладину.

### Примерные упражнения на разучивание приема

1. Займи правильную позицию. Два игрока, расположившись справа и слева от ворот, поочередно наносят удары по воротам с расстояния 15—17 м. В соответствии с этим вратарь все время перемещается в сторону того игрока, очередь которого наносить удары.

2. Игра на выходе. Два игрока поочередно навешивают мяч примерно на 11-метровую отметку. Сначала вратарь кулаками отбивает мяч подальше от ворот без сопротивления соперников. Затем он выполняет упражнение при пассивном сопротивлении соперника, и, наконец, соперник переходит к активной борьбе с вратарем за мяч.

3. Прегради путь. Три игрока из-за штрафной площади поочередно ведут мяч к воротам, в которых находится вратарь. Его задача — уловить необходимый момент, выйти из ворот и преградить путь мячу. Ворота можно уменьшить, поставив на линии стойку.

*Взаимодействия с защитниками* — необходимый элемент игры вратаря. Находясь позади игроков обороны, вратарь ясно видит ее наиболее уязвимые места и имеет возможность правильно предугадать действия нападающих противоположной команды. В связи с этим на вратаря накладывается обязанность подсказывать защитникам, как лучше действовать в том или ином случае. Указания вратаря являются обязательными для защитников.

Приводим перечень и содержание основных вратарских указаний: «Взял!» — предупреждение защитников о предстоящем выходе на мяч из ворот; «Удар!» — указание игроку немедленно выйти по мячу; «Сзади!» — предупреждение защитников об опасности; «Один!» — указание игроку о том, что можно играть уверенно; «Сам!» — совет игроку действовать самостоятельно; «Стенка!» — указание защитникам построить «стенку» (в зависимости от места нанесения удара вратарь добавляет: «Двое!», «Трое!» и т. д.); «Влево!» или «Вправо!» —

совет игрокам переместить «стенку» в соответствующую сторону; «Вышел!» — указание игроку немедленно выйти из ворот; «Штрафная!» — требование к защитникам больше не отступать назад; «Штанга!» — совет защитникам занять позицию у той стойки ворот, со стороны которой подается угловой удар. Однако вратарь не только дает советы и указания защитникам. Он всегда должен быть готов предупредить или исправить ошибку партнера.

При назначении штрафного удара на вратаря возлагается руководство постановкой перед воротами «стенки», представляющей собой шеренгу футболистов, плотно стоящих друг к другу и лицом к мячу. Делается это так: вратарь подает команду: «Стенка!» — и называет одного из игроков, который тут же закрывает ближайшую от мяча стойку ворот. Несколько его партнеров быстро пристраиваются к нему со стороны дальней стойки (рис. 61). Количество игроков в «стенке» может быть различным. Если штрафной удар производится с 20—25 м против ворот, «стенку» образуют пять-шесть футболистов, если же сбоку, то «стенку» составляют три-четыре игрока, а иногда и два. Кроме того, «стенкой» можно закрыть и дальний угол ворот, а иногда при пробитии штрафного удара прямо против ворот строится «двойная стенка» (рис. 62). Однако в последнем случае на организацию «стенки» уходит слишком много времени. «Стенка» устанавливается и тогда, когда в штрафной площади или вблизи ее назначается свободный удар.

### Примерные упражнения на разучивание приема

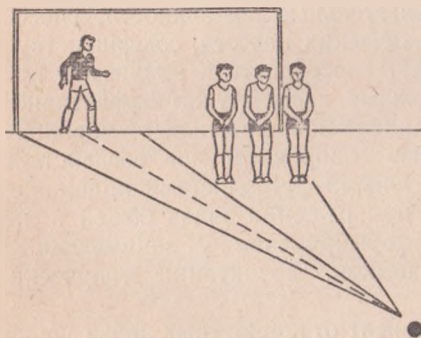


Рис. 61

1. Поймай и вбрось. Встав в 5—6 м от боковых линий штрафной площади, два игрока поочередно наносят удары по воротам. Вратарь ловит мячи. Если пойман мяч, посланный партнером справа, то он вбрасывается партнеру, находящемуся слева, и наоборот.

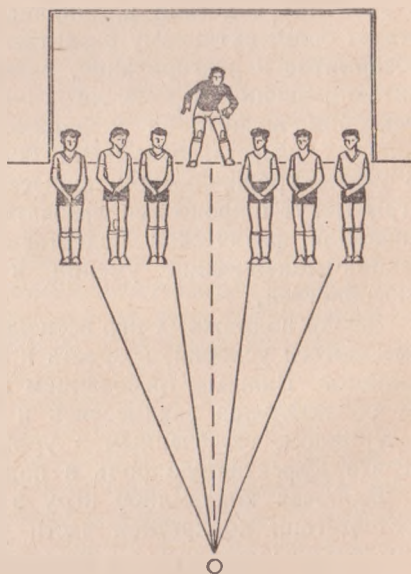


Рис. 62



2. Поймай и выбей. В штрафной площади три игрока играют против трех соперников. Команда, владеющая мячом, атакует ворота. Следя за мячом, вратарь все время вынужден перемещаться. Когда он овладевает мячом, то обязан выбить мяч игрокам, которые до этого момента защищались. Те для этого открываются в сторону. Соперники же мешают вратарю выбить мяч. Мяч разрешается выбивать только с рук.

3. Передай на свободное место. Вратарь выбивает мяч игроку, занявшему позицию вблизи боковой линии. Тот возвращает мяч назад, а сам открывает на свободное место, куда вратарь вновь направляет ему мяч ногой или рукой.

4. Откати мяч. Один из игроков, выполняя роль защитника, ведет мяч к воротам. Его преследуют два соперника. Защитник делает передачу вратарю, но не в сторону ворот, а чуть в сторону от стойки и сразу совершает рывок к боковой линии на свободное место. Поймав мяч, вратарь быстро снизу выбрасывает ему мяч.

5. Подстраховка. Защитник и вратарь действуют против одного нападающего. Тот проходит по флангу, обводит защитника, действующего пассивно, и устремляется к воротам. Вратарь выбегает к нему навстречу, а защитник бежит к воротам, чтобы занять в них место вратаря.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

Подвижные игры — важнейшее средство разностороннего физического воспитания школьников. Систематическое применение игр в занятиях с детьми расширяет двигательные возможности, способствует более активному развитию физических качеств, совершенствует восприятие и реагирование, развивает способность к анализу и принятию решений. Кроме того, подвижные игры служат эффективным фактором воспитания у занимающихся положительных морально-волевых качеств, оказывают большое оздоровительное воздействие. В учебно-тренировочном процессе с юными футболистами подвижные игры могут широко использоваться при решении задач общей и специальной физической подготовки, формировании у занимающихся технико-тактических умений и навыков, воспитании творческих способностей.

Выбор подвижных игр всецело зависит от конкретных задач урока, имеющихся условий, возраста и степени подготовленности юных футболистов. Важным требованием к методике проведения игр является их обязательная взаимосвязь и преемственность с другим учебным материалом, включенным в урок. Лишь в этом случае они смогут играть эффективную роль в подготовке юных футболистов.

Включая какую-либо игру в урок, необходимо позаботиться о ее соответствии конкретной части урока. Например, в вводную часть можно включать игры на развитие ориентировки, быстроты реакции, внимания. Такие игры не должны быть продолжительными, так как в противном случае наступление преждевременной усталости будет

препятствовать освоению занимающимися учебного материала основной части урока. В основной части целесообразно использовать игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в них может быть больше, чем в других частях урока. При этом игры, как правило, располагают в конце основной части урока. В заключительной части проводятся игры на внимание.

Предлагаемые ниже подвижные игры разделены на две группы. В первую включены игры на развитие основных физических качеств силы (абсолютная сила, силовая выносливость, скоростно-силовая подготовка); быстроты (быстроты отдельных движений, реакции, темпа движений); выносливости (общей и специальной); ловкости и гибкости. Однако следует учитывать, что предлагаемая группировка игр все же несколько условна. Это объясняется тем, что ни одну игру по существу нельзя рассматривать как средство развития только одного какого-то определенного качества (ведь мы можем говорить только о преимущественной направленности каждой игры). Во вторую группу включены игры на формирование технико-тактических навыков игры. Применение таких игр на этапе начального ознакомления, например, с техническим приемом способствует первичному освоению занимающимися (в упрощенной схематической форме, но на технически правильной основе) основных элементов изучаемого движения. Тем самым создаются благоприятные предпосылки для дальнейшего углубленного изучения данного приема, творческого применения его в игре. Предлагаемая группировка облегчит преподавателю подбор игр для целенаправленного применения в учебно-тренировочном процессе.

### Игры на развитие быстроты

*Салки.* По сигналу игроки разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Тот, кого водящий коснулся рукой, меняет с ним ролью, громко объявляя: «Я — салка!» Новому водящему не разрешается сразу же преследовать игрока, который водил перед ним.

*Пятнашки маршем.* Две команды располагаются в шеренгах за линиями, расположенными в 25—30 м друг от друга. По первому сигналу одна из команд начинает передвигаться маршем (в шеренге) навстречу другой. Когда расстояние между командами будет 3—4 м, подается второй сигнал, услышав который наступающие забегают за свою линию, а их соперники устремляются за ними и стремятся их осалить. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

*День и ночь.* Игра проводится на площадке 20×10 м. По ту и другую сторону от средней линии на расстоянии 1 м спиной друг к другу строятся в шеренги две команды. Одна команда — «День», вторая — «Ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее пересечь лицевою линию площадки. Соперники, повернувшись кругом, преследуют их. Сколько игроков они сумеют осалить, столько и начисляется их команде очков. Из игры никто не выбывает: все участники вновь занимают исходное положение. Руководитель называет команды произвольно. Побеждает

та команда, которая за одинаковое число перебежек сумеет осалить больше игроков.

*Круговая охота.* Две команды строятся в два концентрических круга. По первому сигналу они передвигаются приставными шагами или скачками в разных направлениях. По второму сигналу игроки команды внешнего круга разбегаются по площадке, а игроки внутреннего круга преследуют их. Причем пятнать разрешается лишь того участника, который в начале игры стоял против догоняющего. Когда все игроки окажутся осаленными, команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая затратить на это меньше времени.

### Игры на развитие силы

*Кто сильнее?* Соревнуются две команды. Посередине площадки размечаются круги в соответствии с количеством игроков в одной команде. В каждый круг помещается по бечевочному кольцу диаметром 30 см. В 2 м по обе стороны от каждого кружка обозначается по контрольной полосе. Участники подходят к кружкам и, составляя пары с игроками другой команды, берут кольцо одной рукой, и по сигналу каждый стремится перетянуть соперника за свою контрольную черту. Кому это удастся, приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

*Борьба в квадратах.* На площадке обозначаются три квадрата —  $3 \times 3$  м,  $2 \times 2$  м,  $1 \times 1$  м. В первый квадрат приглашаются четыре игрока. По сигналу они убирают руки за спину, встают на одну ногу и стараются толчком плеча в плечо вытолкнуть соперников из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают состязания. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игроку, оставшемуся в первом квадрате, начисляется 4 очка, во втором — 3, в третьем — 2, а выбывшему из третьего квадрата — 1. Затем таким же образом соревнуется вторая четверка и т. д. В итоге между победителями проводятся финальные соревнования.

*Гонка тачек.* Состязаются сразу несколько команд, строящихся за общей линией старта. По сигналу первые два игрока каждой команды начинают действовать: один принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер поддерживает его за ноги. В таком виде тачки устремляются вперед. Достигнув поворотных пунктов (в 10—15 м от линии старта), игроки в парах меняются ролями, и тачки возвращаются к своим командам и т. д. Побеждает команда, закончившая гонку первой.

*Зайцы и моржи.* Соревнуются две команды. Каждая располагается на одной из лицевых сторон площадки в одну шеренгу. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все участники выпрыгивают из приседа и таким образом продвигаются, словно зайцы, вперед, стараясь быстрее пересечь лицевую линию соперников. Побеждает команда, которой удастся это сделать быстрее. Обратное движение происходит в упоре лежа, словно моржи.

*Скачки.* Две команды строятся в колонны по одному за общей линией

старта. В каждой команде каждая пара игроков образует всадника и скакуна. По сигналу всадники садятся на плечи скакунам и устремляются к поворотным пунктам, расположенным в 10—12 м от линии старта. Обежав их, пары меняются ролями и возвращаются к линии финиша и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Силичи.** Соревнуются две команды. Вызываются первые номера. Эти участники встают спиной друг к другу и берутся под руки. Наклонившись вперед, каждый старается оторвать соперника от земли и сделать с ним 2 шага вперед; кому это удастся, приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Попрыгунчики.** Соревнующиеся команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. Первые номера команд зажимают ступнями ног набивной мяч и по сигналу устремляются прыжками вперед. Достигнув линии финиша, они ударом ноги или броском двух рук из-за головы отправляют мячи вторым номерам, а сами остаются на месте. Побеждает команда, ранее других в полном составе построившаяся за линией финиша.

### Игры на развитие выносливости

**Сумей догнать.** Участники игры встают на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция (10—15 м). По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из игры. Игра заканчивается, когда на беговой дорожке останутся трое самых выносливых участников.

**Удочка прыжковая.** Игроки одной команды встают по кругу диаметром 4 м. Другая команда выделяет рыбака (водящего), который занимает место в кругу с удочкой (4—5-метровая бечевка). Рыбак приседает и начинает вращать бечевку, имеющую на конце мешочек с песком. Игроки перепрыгивают удочку, когда она проходит у них под ногами. Игрок, осаленный мешочком по ноге, приносит команде 1 штрафное очко, но из игры не выходит. По истечении условленного времени (4—6 мин) команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая наберет меньше штрафных очков.

**Салки лягушек.** Игра проводится на ограниченной площадке. Все участники, в том числе и двое водящих за пределами площадки, принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. По сигналу водящие выпрыгивают лягушкой (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и преследуют передвигающихся таким же образом игроков. При этом никому не разрешается сидеть на корточках, оторвав руки от земли. Каждый, кого осалит один из водящих, тоже становится водящим. Участник, пойманный последним, считается победителем.

**Водящий в круге.** Соревнуются две команды. В составе каждой пять-шесть человек. Одна команда выделяет водящего, который занимает место в круге. Игроки другой встают по внешней стороне круга. По сигналу игроки бегут по кругу, одновременно передавая руками набивной мяч. Водящий стремится поймать мяч или хотя бы коснуться

его. Когда это удается, он приносит команде 1 очко. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает та команда, поднявший которой принес ей больше очков.

**Футбольные салки.** Игра проводится на ограниченном участке поля. Каждый игрок, в том числе и водящие (их может быть два-три), имеет мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача каждого водящего — попасть своим мячом в мяч играющих. Если это удастся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком.

**Точные передачи.** Игра проводится на ограниченном участке поля. В каждой команде четыре — шесть игроков. Команда, первой начавшая игру, старается сделать как можно больше передач, стараясь, чтобы мяч не перехватили водящие соперников, которых может быть два-три. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

**В чужую зону.** Поочередно соревнуются несколько команд. Первая команда по сигналу занимает место в квадрате, обозначенном на поле. По сигналу ее игроки осуществляют ведение мяча в этом квадрате. По второму сигналу, поданному через 45—60 с, все игроки, ведя мяч, устремляются во второй квадрат, расположенный в 40—50 м от первого. Как только последний игрок войдет с мячом в квадрат, команда заканчивает состязания. Побеждает команда, затратившая меньше времени на такую перебежку.

**Футбольная полоса препятствий.** Соревнуются одновременно несколько команд, игроки которых строятся за общей линией старта (каждый с мячом). Перед каждой командой сооружается полоса препятствий. По сигналу первые номера команд обходят зигзагообразно 4 стойки, расставленные на расстоянии 3 м друг от друга, затем с 3 м выполняют 10 передач низом в щит внутренней стороной стопы, оставив мяч, пробегают 30 м, выполняют 15 прыжков через гимнастическую скамейку, пробегают 40 м с расстояния 8 м, выполняют 3 удара по мячу ногой в щит 1 × 1 м. Как только мяч после третьего удара коснется или минует щита, судья на финише дает отмашку флажком, что означает сигнал к действию следующему участнику команды. Побеждает команда, затратившая на прохождение дистанции меньше времени с учетом штрафных секунд, начисляемых игрокам за технические ошибки (касание стоек при обводке стоек — 4 с, неточный удар в щит — 8 с).

### Игры на развитие ловкости

**Состязания пингвинов.** Одновременно соревнуются несколько команд, которые строятся за общей линией старта в колонны по одному. По сигналу первые номера зажимают ногами мяч и прыжками на двух ногах устремляются вперед. Достигнув флажков, установленных в 10 м от каждой команды, они продолжают продвигаться вперед, обводя на своем пути 4 стойки, расположенные через 2 м, затем берут мяч в руки и бегом по прямой возвращаются назад, отдают мяч вторым

номерам, а сами занимают места в конце своих колонн. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету.

*Перебежки с ударом в цель.* Одновременно соревнуется две-три команды, которые строятся за общей линией старта в колонны по одному. Напротив каждой команды на расстоянии 10 м обозначается круг диаметром 1 м, куда кладется футбольный мяч, далее в 8 м на стенке изображается цель  $1 \times 1$  м, на полпути между кругом и целью кладется гимнастический обруч. По сигналу первые номера команд устремляются вперед, огибая «змейкой» флажки, расставленные на пути к кругу через 2 м, выполняют удар в цель, ловят руками отраженный мяч, ставят его опять в круг и, подбегав к обручу, продевают его сверху вниз через себя. После этого первые номера по прямой возвращаются назад и касанием руки посылают в путь следующих участников и т. д. Побеждает команда, затратившая меньше времени на перебежки с учетом штрафных секунд за неточный удар в цель (5 с).

*Двойной дриблинг.* Одновременно соревнуются несколько команд, которые строятся за общей линией старта. По сигналу первые номера продвигаются вперед, одновременно ведя ногой футбольный мяч, а рукой баскетбольный. Обойдя зигзагообразно 4 стойки, расположенные в 2,5 м друг от друга, и взяв оба мяча в руки, игроки бегом устремляются по прямой линии обратно. Отдав мячи вторым номерам, они встают в конец колонн и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

*Эстафета с кувырками.* Одновременно соревнуются несколько команд, построенных за общей линией старта в колонны по одному. В 5—6 м напротив каждой команды укладывается мат, далее в 2 м от них обозначается круг диаметром 0,5 м, куда кладется футбольный мяч. По сигналу первые номера устремляются к мату, осуществляют кувырок вперед, подбегают к мячу, берут его в руки и поворачиваются кругом. Приблизившись к мату, делают кувырок с мячом в руках вперед в группировке. Подбегав к линии старта, они передают мяч из рук в руки вторым номерам, а сами встают в конец колонн. Вторые номера осуществляют кувырок с мячом, оставляют его в круге и, возвращаясь назад, делают кувырок без мяча и касанием руки передают эстафету третьим номерам и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

*Ловкие вратари.* Поочередно соревнуются несколько команд. Команда, начинающая игру первой, строится в колонну по одному. Впереди на расстоянии 5 м кладутся в длину 2 мата. В 3 м за матами занимает место капитан. Члены команды по очереди выполняют кувырок вперед с последующим прыжком вверх и ловлей мяча, брошенного им навстречу капитаном. За удачную ловлю игрок приносит своей команде 1 очко. Победа присуждается команде, которая наберет больше очков.

*Вертуны.* Одновременно соревнуются несколько команд, имеющие в своем составе четыре или шесть игроков. Команды стоят в колоннах по одному за общей линией старта. По сигналу первые номера любым способом поворачиваются в условленную сторону на  $360^\circ$ . После поворота вторые номера обхватывают их за пояс, и они поворачиваются

на 360° уже вдвоем. Далее повороты выполняют одновременно три игрока и т. д. Побеждает команда, первой закончившая повороты в полном составе. При повторении игры повороты осуществляются в другую сторону.

*Воробьи и кошки.* Эту игру можно проводить на травяном поле. Она проводится одновременно в нескольких группах. Для каждой группы чертятся круги. Каждая группа выделяет одного водящего (кошка), который занимает место в круге, присев на корточки. Остальные участники (воробьи) размещаются перед внешней линией круга, присев на корточки. По сигналу воробьи стремятся большее число раз выпрыгнуть в круг и выйти из него в другом месте, увертываясь от кошки, делая кувырки вперед или назад (но не более двух подряд). Кошка, передвигаясь на четырех лапах, охотится за воробьями, стремясь осалить их. Дважды пойманный воробей выбывает из игры. Через условленное время назначается новая кошка. Побеждает кошка, поймавшая больше воробьев, чем другие.

### Игры на развитие технико-тактических навыков

*Сбей булавы.* Игра проводится на площадке 20×10 м. На той и другой лицевых линиях, на равном расстоянии друг от друга устанавливаются булавы. Их количество на каждой стороне равно числу игроков в одной команде. Команда, начинающая игру первой, строится на середине площадки (каждый игрок имеет мяч). По сигналу игроки одновременно выполняют удары внутренней стороной стопы, стремясь сбить булавы, стоящие на одной из лицевых линий. Игроки второй команды ловят мячи и возвращают их играющим, которые устанавливают мячи и по сигналу вновь производят удары, но уже по мячам, стоящим на другой лицевой линии. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой сбили в игре больше булав.

*Руками в ворота.* Игра проводится на площадке 20×10 м, на лицевых линиях которой устанавливаются гандбольные ворота. В составах команд по четыре игрока. Время игры — два периода по 8—10 мин. Игроки в ходе игры передают мяч друг другу только с помощью вбрасывания из-за головы двумя руками, задача команд — забить как можно больше мячей в ворота соперников.

*Поединок.* На ограниченном участке поля соревнуются две команды. Одна из них по жребию вводит мяч в игру, стремясь удержать его за счет ведения, точных передач и перемещений игроков на свободное место. В игре соблюдаются правила игры в футбол. Однако за грубость игрок удаляется на 30 с. Противоположная команда стремится отнять мяч и дольше удержать его у себя. Руководитель фиксирует время владения мячом той и другой командами. Побеждает команда, дольше продержавшая мяч у себя в ходе игры.

*Передача мячей по кругу.* Соревнуются две команды. Первая встает в круг диаметром 6—8 м. В центре занимает место капитан. Он головой посылает мяч поочередно стоящим в окружении игрокам, а те

головой возвращают ему мяч. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча на землю.

*Присядь после удара.* В эстафете одновременно участвуют несколько команд. Они выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Впереди каждой колонны занимает место капитан, встав в 2 м от линии старта с мячом. По сигналу капитана набрасывают мячи первым номерам команд, которые головой посылают мяч обратно и быстро приседают. Капитан направляет его вторым номерам, которые ударом головы направляют его назад и приседают. Так же действуют остальные игроки. Команда заканчивает соревнования, когда капитан поднимет мяч вверх, поймав его от последнего игрока. За победу команде дается 1 очко, за второе место — 2, за третье — 3 и т. д. В итоге побеждает команда, набравшая наименьшее число очков.

*Теннисбол.* Игра проводится на волейбольной площадке. Сетка опускается так, чтобы верхний край ее был в 1 м от земли. В составе команд по четыре-пять игроков. Правила игры сходны с правилами волейбола. Поддача производится ногой с лицевой линии. Разрешается не более двух касаний мяча площадки и трех передач между партнерами. Удары наносятся только ногами. Счет очков ведется до 15.

*Отбери мяч.* Из числа занимающихся назначаются два-три водящих, которые занимают место в круге. Остальные игроки становятся за кругом. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу, стараясь, чтобы его не перехватили водящие. Преподаватель учитывает, сколько раз водящие сумели перехватить мяч. По истечении условленного времени место водящих занимают новые игроки. Таким образом, в ходе игры все занимающиеся побывают в роли водящих. Побеждают те водящие, которые сумели в установленное время перехватить большее число передач.

*Игра под сеткой.* Игра проводится на волейбольной площадке. Нижний край сетки находится на высоте 75—80 см от земли. В 2—3 м от средней линии, на той и другой половине, обозначаются ограничительные линии. В составе каждой команды по пять-шесть человек. По сигналу один из игроков команды, начинающей игру первой, пытается послать мяч ногой под сеткой так, чтобы он вышел за пределы площадки соперников через лицевую линию. Те препятствуют этому, отбивая мяч ногой, головой или останавливая его. Теперь очередь наносить удар противоположной команды. Запрещается при выполнении удара переступить ограничительные линии. В дальнейшем в игру вводится сразу 2 мяча. Побеждает команда, сумевшая за игру большее число раз пробить защитные редуты соперников.

*Во встречных колоннах.* Соревнуются одновременно несколько команд. В каждой игроки рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера строятся во встречные колонны на расстоянии 8—10 м друг от друга. По сигналу первые номера команд передают мяч в противоположную колонну, а сами устремляются в сторону этой колонны и встают там последними. Вторые номера останавливают мяч и передают его обратно, но уже третьим номерам, а сами делают перебежку в конец этой колонны и т. д. Команда заканчивает игру,



когда все игроки окажутся на первоначальных местах. В зависимости от подготовленности занимающихся игра проводится как с учетом времени (на скорость), так и без учета (оценивается лишь точность передачи и качество остановки мяча). Во втором случае вводятся за технические ошибки штрафные очки.

*В одно касание.* Соревнуются несколько команд. Первая команда выстраивается напротив стенки, на расстоянии 6—7 м от нее. На стенке обозначаются ворота 1×0,5 м. По сигналу первый номер ударом внутренней стороной стопы направляет мяч в цель и быстро перебегает в конец колонны. Второй номер с хода по катящемуся мячу, не заходя за ограничительную линию, вновь посылает мяч в ворота и т. д. Когда каждый игрок трижды выполнит удар в цель, команда заканчивает упражнение. Таким же образом действуют другие команды. Побеждает команда, затратившая на выполнение задания меньше времени с учетом штрафных секунд за ошибки: переступание ограничительной линии во время удара — 2 с, неточный удар — 4 с.

### МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ

В последние годы все большую популярность среди школьников приобретают разнообразные подготовительные игры, упрощенное содержание которых делает доступным раннее знакомство с рядом спортивных игр. Именно такой игрой, знакомящей школьников с футболом, является мини-футбол, игра неприхотливая по своей организации и одновременно увлекательная. Практически под нее можно приспособить любую поляну или лужайку, физкультурный зал или даже баскетбольную площадку.

Важное преимущество мини-футбола еще и в том, что он не ограничивается лишь ролью ознакомления школьников младшего и среднего возраста с азами большого футбола, а вовлекает в ряды своих активных почитателей старшеклассников и даже людей, давно закончивших школу. Это объясняется тем, что, несмотря на свою простоту, мини-футбол обладает рядом интереснейших особенностей, делающих эту игру по-своему своеобразной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях (а это приятно); во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов (а это тоже интересно); в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая оборонять свои ворота и атаковать чужие. Добавим, что при игре в зале и в некоторой степени и на хоккейных площадках мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок (это повышает зрелищность состязания).

Для школьников, занимающихся в секции по футболу, мини-футбол может служить как средство физической и технико-тактической подготовки на этапе начального обучения и тренировки.

Общепринятых правил игры в мини-футбол не существует. Везде, где увлекаются этой игрой, правила имеют свои особенности. Это объясняется прежде всего различием условий проведения соревнований, а также существованием практически нескольких вариантов «малого

футбола»: игры на открытых площадках, игры в помещениях и игры в хоккейных «коробках». Отсюда немалые трудности в создании единых правил соревнований по мини-футболу. И все же для правил игры в «малый футбол», где бы они ни составлялись, характерно одно: они строятся на основе правил игры в футбол. Предлагаемые нами правила игры разработаны с учетом применения их в условиях школы.

*Размеры поля.* Поле представляет собой прямоугольник длиной от 18 до 50 м и шириной от 12 до 35 м. Длина поля всегда должна быть больше ширины. Для игры могут быть приспособлены площадки для гандбола, физкультурный зал, хоккейная «коробка».

*Разметка.* Поле размечается ясно видимыми линиями шириной 5 см. Ширина линий входит в размеры поля и тех площадей, которые они обозначают. На одинаковом расстоянии от линий ворот поперек поля проводится средняя линия, посередине которой делается отметка, обозначающая центр.

*Площадь ворот.* Площадь ворот представляет собой полукруг, образованный линией ворот и дугой окружности радиусом 3 м с центром посередине ворот.

*Штрафная площадь.* Ее форма зависит от ширины поля. Если ширина поля более 20 м, то штрафная площадь представляет собой полукруг, образованный линией ворот и дугой окружности радиусом 10 м с центром посередине ворот. Если ширина поля менее 20 м, то штрафная площадь ограничивается прямой линией, проведенной в 10 м от линии ворот. В каждой штрафной площади, напротив середины ворот, на расстоянии 8 м от линии ворот делается отметка для выполнения 11-метрового удара.

*Ворота.* На линии ворот устанавливаются ворота, состоящие из двух вертикальных стоек и поперечной перекладины. Высота ворот — 2 м, ширина — от 3 до 5 м. Сзади на ворота навешивается сетка. Для проведения соревнований по мини-футболу можно использовать гандбольные ворота или для хоккея с мячом.

*Мяч и экипировка игроков.* Мальчики 9—12 лет играют волейбольными или облегченными футбольными мячами, а ребята более старшего возраста футбольными мячами. Форма игроков состоит из футболки (или майки), трусов, гетр и мягкой обуви (кеды, тапочки). Одежда вратаря должна по цвету отличаться от одежды других игроков обеих команд. В прохладную погоду игрокам разрешается надевать тренировочные костюмы. На футболке должен быть номер, соответствующий номеру, под которым игрок записан в протоколе игры.

*Участники игры.* В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе от четырех до восьми игроков вместе с вратарями. Численность игроков в командах в каждом конкретном случае зависит от размеров поля. В заявочный список на игру каждой команде разрешается вписать до двенадцати игроков. Командам разрешается заменять игроков неограниченное число раз, причем разрешается и обратная замена; порядок ее таков: замена может производиться через боковую линию в любой момент игры; в тот момент, когда мяч находится в игре, запас-

ной игрок не имеет права выходить на поле до тех пор, пока игрок, которого он заменяет, не покинет поля.

*Продолжительность игры.* Продолжительность игры зависит от возраста участников. Команды мальчиков 9—10, 10—11 лет играют 30 мин. Команды мальчиков 12—13 лет — 40 мин, а команды мальчиков 14—15 лет — 50 мин. Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними.

*Начало игры.* Начальный удар производится с центра поля по сигналу судьи одним из игроков команды, начинающей игру. При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля. Игроки команды, не выполняющей начального удара, располагаются от мяча на расстоянии не менее 5 м до тех пор, пока не будет произведен удар. После гола игра возобновляется так же, как и в начале игры, одним из игроков команды, пропустившей гол. После перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком команды, которая не производила его в начале игры.

*Вбрасывание мяча.* Когда мяч полностью вышел за боковую линию по земле или в воздухе, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где пересек линию. Если игра проводится в хоккейной «коробке» или в зале и боковую линию поля фактически представляет бортик «коробки» или стена помещения, мяч, коснувшийся стены, считается в игре.

*Угловой, свободный, штрафной удары и удар от ворот.* На открытой площадке угловой удар производится с точки пересечения боковой линии и линии ворот. Если же игра проводится в зале или хоккейной «коробке» и мяч уходит на угловой, он вводится в игру ударом ноги с точки пересечения средней линии поля с боковой. Если же игра проводится на хоккейной площадке или в зале, где линия ворот фактически совпадает с бортиком или стеной помещения, то мяч, коснувшийся бортика или стены, остается в игре. При выполнении углового, свободного и штрафного ударов, а также удара от ворот игроки противоположной команды должны располагаться не менее чем в 5 м от мяча.

*Игра у бортика и стены.* Если игра проводится в зале или на хоккейной площадке, игрокам при борьбе за мяч запрещается держаться за борт или стену.

*Игра от потолка.* Если игра проводится в зале и мяч в ходе игры касается потолка и отскакивает в поле, считается, что мяч в игре.

*Судейство.* Для проведения игры назначается один судья. Правило «вне игры» не применяется.

## МЕСТА ЗАНЯТИЙ И ИХ ОБОРУДОВАНИЕ

Качество занятий с юными футболистами во многом зависит от состояния материально-спортивной базы школы: наличия футбольного поля, площадки для мини-футбола, достаточно просторного физкультурного зала, их оснащенности подсобным инвентарем и оборудованием.

*Футбольное поле* должно иметь ровную поверхность, желательно

с травяным покровом. Почва поля должна быть упругой и достаточно мягкой. Для проведения занятий в зимний период на открытом воздухе снежный покров выравнивается и плотно укатывается катком.

**Физкультурный зал.** Для проведения занятий по футболу зал следует соответственно приспособить. В 1—1,5 м от стен (где устанавливаются ворота) натягиваются сетки. Сетки могут быть от футбольных

ворот, скрепленные между собой, или специальные капроновые. Они натягиваются на стальной трос или толстый шнур, которые пропускаются сквозь небольшие металлические кольца, прикрепленные к краям сетки. Такая сетка, висящая во всю ширину зала (от одной боковой стены до другой) и спускающаяся от потолка до пола, предохраняет стенку зала от сильных ударов и способствует интенсивности занятий, так как мячи, отражаясь от сетки, быстро возвращаются к игрокам. На сетке с той и другой стороны лентами цветной материи можно обозначить уменьшенные ворота.

Особое значение в занятиях с юными футболистами имеет подсобный инвентарь и оборудование. Их применение на занятиях положительно сказывается как на уровне технической, так и физической подготовленности занимающихся. Часть такого инвентаря и оборудования школьники могут изготовить сами под руководством педагогов в школьных технических мастерских.

**Тренировочная стенка** (рис. 63) служит для обучения юных футболистов различным ударам по мячу ногой и головой, остановок мяча, вбрасывания. Она устанавливается вдоль боковых линий поля и представляет собой деревянный забор с гладкой поверхностью, врытый в землю. Его высота — 4—5 м, длина — 9—10 м. Толщина досок — 4—5 см. Значительная отражающая площадь стенки позволяет упражняться большому числу игроков. Кроме того, на стенке красной или желтой краской наносятся футбольные ворота с цифровой разметкой. Для задержания мячей, идущих мимо или выше стенки, по бокам и сверху можно укрепить металлические сетки.

**Переносной щит-забор** служит для той же цели, что и стенка. Основное требование к его конструкции — легкость и устойчивость. Размеры его могут быть различными.

**Футбольный батут** (рис. 64), или вертикальная гасящая сетка, служит для тех же целей, что стенка и переносной щит. Батут повышает интерес к занятиям, так как мячи, отраженные от сетки, легко и мягко возвращаются к игрокам для повторного удара. Устанавливается батут в любом месте поля. Два игрока, расположившись по обе стороны от батута, могут упражняться одновременно.

**Стойки** (рис. 65) служат для проведения упражнений в ведении мяча, эстафет, для разметки дистанций, площадок, сооружения пере-

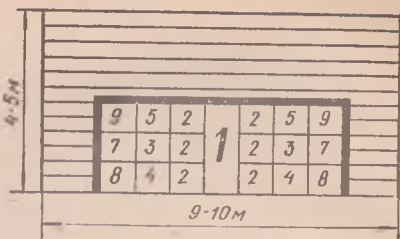


Рис. 63

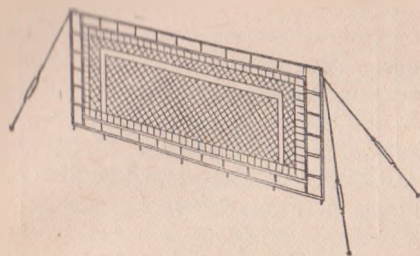


Рис. 64

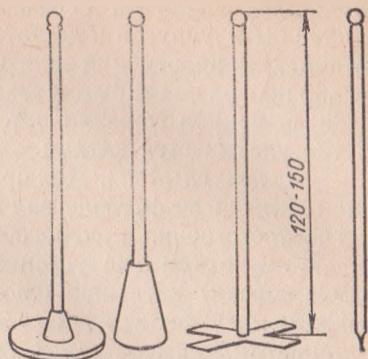


Рис. 65

носных ворот и пр. Изготавливаются стойки из деревянных брусков или полых металлических труб.

*Ворота переносные* могут быть нормальных или уменьшенных размеров, в том числе и совсем небольшие (например,  $1 \times 2$  м). Такие ворота применяются для проведения тренировки вратарей, игровых упражнений, совершенствования точности ударов ногами и головой. Они изготавливаются из труб легких металлов.

*Манекены-защитники* (рис. 66) служат в качестве статистов при разучивании угловых и штрафных ударов (выстраивание стенки), стандартных комбинаций, ведения мяча ногами. Они изготавливаются из досок или толстой фанеры.

*Кольца-мишени* (рис. 67) используются для совершенствования точности ударов ногами и головой, вбрасывания мяча. Изготавливаются они из металла.

*Рама с подвесными мячами* используется для обучения и тренировки ударов по мячу ногами и головой, отбивания мяча. Изготавливается она из металла: на стойке высотой 2,5—3 м крепится полая труба, на которой устанавливаются несколько кронштейнов для подвешивания мячей с таким расчетом, чтобы можно было свободно регулировать их высоту.

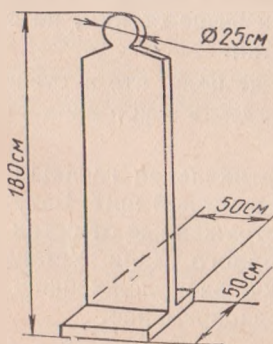


Рис. 66

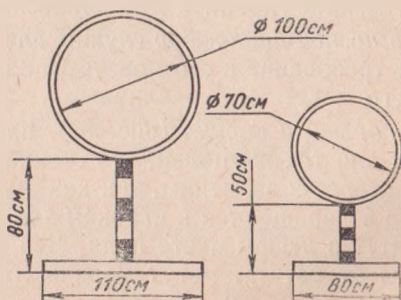


Рис. 67

*Простейший футбольный городок* способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса с юными футболистами. Размеры городка определяются наличием соответствующей площадки, необходимым инвентарем и оборудованием, они могут быть 30×20 м, 40×30 м, 50×40 м, 65×45 м и пр. Наиболее удобный вариант городка — 65×45 м. При необходимости, убрав оборудование и инвентарь, такой городок можно приспособить одновременно для проведения соревнований на приз клуба «Кожаный мяч», так как в его площадь вполне вписывается футбольное поле 60×40 м, размеры которого рекомендуются как раз для организации таких турниров. С лицевых сторон (или хотя бы с одной стороны) городок или его часть огораживается деревянным забором высотой до 3—4 м. Он используется в качестве тренировочной стенки. На нем яркой краской размечается несколько ворот разных размеров с цифровой разметкой. С боковых сторон городок ограничивается металлической сеткой. Площадь городка делится продольной и поперечной линиями на четыре сектора размером 30×22,5 м. В двух из них устанавливаются гандбольные ворота для мини-футбола и делается дополнительная разметка: треугольники, квадраты, прямоугольники, которые служат для проведения игровых упражнений. Здесь же можно проводить общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты. В двух других размещается специальное оборудование и инвентарь и делается дополнительная разметка: восьмерки, круги и пр.

## ФУТБОЛ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Программный материал IV—VI классов включает элементы волейбола, баскетбола, ручного мяча и футбола. В зависимости от имеющихся условий и квалификации преподавателей школе предоставляется право из упомянутого числа спортивных игр выбрать не менее двух для обучения учащихся основным элементам с той целью, чтобы дети могли использовать полученные навыки в свободное от уроков время.

С VII класса программа по физической культуре предусматривает обучение детей лишь одной спортивной игре. Выбор обуславливается материально-спортивной базой школы, квалификацией преподавателей и т. д. Если школа выбрала для обучения мальчиков футбол, то девочки продолжают обучаться одной из трех других спортивных игр.

Программой по физической культуре предусматривается следующая сетка учебных часов по классам:

Раздел	Классы							
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол)	16	16	16					
Спортивная игра по выбору из четырех перечисленных				16	16	16	16	

Распределение учебного материала по футболу в IV—X классах

Учебный материал	Классы						
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Передвижение игрока без мяча шагом и бегом, скрестными и приставными шагами	X						
Удар по неподвижному мячу средней частью подъема	X						
Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	X						
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	X						
Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема		X					
Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		X					
Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге		X					
Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема			X				
Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема			X				
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе			X				
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости				X			
Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема				X			
Удар по летящему мячу серединой лба с места				X			
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места				X			
Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы					X		
Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема					X		
Удар по мячу серединой лба с места в цель					X		
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом					X		
Игра в мини-футбол					X		
Удар по летящему мячу средней частью подъема						X	
Удар по мячу головой в прыжке с места и с разбега						X	
Стойка вратаря						X	
Ловля катящихся и летящих мячей						X	
Отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо						X	

Учебный материал	Классы						
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Учебная игра						X	X
Удар по мячу ногой и головой							X
изученными способами							X
Остановка мяча грудью							X
Отбор мяча у соперника подкатом							X
Ловля мяча катящегося и летящего							X
в стороне от вратаря							X
Ловля мяча на выходе							X
Обманные движения							X
Обводка соперника							X
Зонная персональная защита							X

Таблица 5

## Требования к учащимся по освоению учебного материала по футболу

Основные требования	Классы						
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Знать правила поведения на занятиях	X						
Уметь играть в подвижные игры	X						
Уметь передвигаться без мяча	X						
Уметь передавать и принимать мяч							
изученными способами	X						
Уметь выполнять изученные действия с группой партнеров	X	X	X				
Уметь выполнять удар по катящемуся мячу в заданном направлении				X			
Уметь вести мяч с изменением направления и скорости				X			
Уметь выполнять удар по летящему мячу внутренней стороной стопы					X		
Уметь останавливать опускающийся мяч изученными способами					X		
Уметь выполнять изученные приемы в игре						X	X
Уметь судить учебную игру							X

Следует иметь в виду, что предусмотренное в сетке часов распределение учебного времени на прохождение разделов программы, в том числе и раздела по футболу, является примерным. В зависимости от конкретных условий школе предоставляется право в пределах нескольких часов варьировать распределение учебного времени.

Ниже приводим распределение учебного материала по футболу по годам обучения, начиная с IV по X класс, и основные требования по его усвоению.

Планируя учебный материал по футболу, преподаватель должен учитывать, что в программе представлен лишь новый учебный мате-



риал, но не исключен материал, необходимый для повторения и совершенствования. В связи с этим преподаватель должен включать в уроки физической культуры ранее изученный материал в целях его повторения и совершенствования.

В ходе освоения учебного материала по футболу учащиеся разучивают и правила игры в футбол. В X классе учащиеся должны уметь по заданию преподавателя судить учебную игру.

В целях более эффективного освоения учебного материала преподаватель может планировать проведение с учащимися подвижных игр с элементами футбола, игры в мини-футбол и учебные игры. При этом целесообразно преследовать конкретную цель. Например, организуя игру в мини-футбол, преподаватель дает учащимся задание в целях совершенствования удара средней частью подъема забивать мяч лишь этим приемом и т. д. Игры в футбол строго по правилам можно проводить лишь во внеурочное время.

Для успешного освоения учащимися материала преподаватель может использовать домашние задания. Основная цель таких заданий — подтягивание отстающих в подготовке или совершенствование изучаемых приемов. Одновременно учащимся могут даваться задания и для совершенствования физических качеств. В качестве материала для домашних заданий преподаватель может использовать комплексы по физической подготовке и примерные упражнения на разучивание технических приемов.

## СОРЕВНОВАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Соревнования юных футболистов являются важной составной частью учебно-тренировочного процесса, способствующей совершенствованию мастерства их участников, развитию физических и морально-волевых качеств. Они по существу являются итогом учебно-тренировочной, воспитательной и организационной работы с детьми и позволяют на практике проверить эффективность этой работы, а при необходимости дают возможность внести соответствующие коррективы. Вместе с тем внутришкольные, городские, районные соревнования школьников — это хорошая агитация за систематические занятия спортом для зрителей, большую часть среди которых всегда составляют школьники.

Среди различного уровня соревнований юных футболистов на особом месте стоят внутришкольные турниры. Первостепенная задача, стоящая перед такими соревнованиями, — их массовость. Внутришкольные соревнования по футболу или мини-футболу могут проводиться по возрастным группам, как правило, между командами классов. Они организуются при должном педагогическом руководстве, в торжественной обстановке, при квалифицированном судействе, в присутствии учителей, родителей, старших товарищей. Четкая и умелая организация таких мероприятий благоприятно воздействует на юных футболистов, положительно сказываясь на их воспитании.

*Организация семинара юных судей.* Чтобы четко и одновременно увлекательно проводить массовые внутришкольные соревнования по футболу, преподавателю без помощи физкультурного актива не обойтись. Значительную помощь в этом плане, безусловно, могут оказать юные судьи. Естественно, их подготовке необходимо уделять серьезное и постоянное внимание. Проведение работы по подготовке школьных судейских кадров рекомендуется начать с выявления учащихся, желающих участвовать в судействе соревнований по футболу. Когда выявится достаточная по численному составу группа школьников, проявивших повышенный интерес к судейству, организуется специальный семинар. Его можно успешно организовать также силами нескольких школ, а в масштабе города или района местным комитетом по физической культуре и спорту и отделом народного образования. В семинар включаются теоретические и практические занятия.

Теоретическая часть семинара, организуемая в форме лекций и бесед, проводится преподавателем физкультуры или опытным судьей по футболу. В ходе таких занятий школьники изучают правила соревнований по футболу, знакомятся с действиями судей в различных игровых ситуациях, методикой судейства. Развивая интерес слушателей к определенному вопросу, руководитель семинара приводит примеры из практики, приглашает учащихся к обсуждению сложных для судейства игровых ситуаций. Для иллюстрации правил игры и разъясняемых игровых моментов на занятиях широко используются макет футбольного поля, плакаты, схемы, учебные фильмы.

### Примерный план теоретической части семинара

Тема 1. Краткий обзор развития футбола в СССР. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Влияние занятий футболом на организм школьников (1 ч).

Тема 2. Положение о соревнованиях по футболу среди команд классов, отрядов, ЖЭКов. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов (1 ч).

Тема 3. Продолжительность игры для футболистов различного возраста. Начало игры. Мяч в игре и мяч не в игре. Результат игры. Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков (1 ч).

Тема 4. Штрафной, свободный, 11-метровый удары, удар от ворот и угловой удар. Вбрасывание мяча (1 ч).

Тема 5. Положение «вне игры» (1 ч).

Тема 6. Судья, судьи на линии. Их обязанности, одежда, судейский инвентарь. Подготовка судей к соревнованиям (1 ч).

Тема 7. Сносыбы судейства соревнований по футболу. Взаимодействие судьи с судьями на линии (2 ч).

Тема 8. Руководство игрой. Замечания и указания судьи и возобновление игры. Сигналы и жесты судьи. Сигнализация флагом судьи на линии (3 ч).

Тема 9. Правила соревнований по мини-футболу. Особенности судейства соревнований по мини-футболу (1 ч).

Практическую часть семинара занимающиеся проводят в роли судьи в поле или судьи на линии при обслуживании внутришкольных, лагерных, дворовых соревнований. Для ведения учета практической деятельности слушателей семинара на каждого заводится специальная карточка, в которую заносятся данные о выполнении задания, оценки за качество судейства. Это также способствует повышению ответственности юных арбитров за порученное дело. После окончания некоторых игр, обслуживаемых слушателями семинара, полезно практиковать разбор судейства в присутствии всех членов семинара. В ходе таких разборов школьникам предлагается оценить знание судьями правил игры и умение их применять в различных игровых ситуациях, знание и точность жестикуляции, вежливость и требовательность.

Коллективный разбор судейства под руководством преподавателя или опытного судьи способствует повышению уровня знаний слушателями семинара, уверенности в своих действиях. При разборе первых и потому не всегда удачных случаев судейства руководитель семинара, подводя итоги, в первую очередь должен остановиться на положительных моментах в действиях арбитров и лишь в заключение в тактичной форме выявить допущенные ошибки. Применяя такой «щадящий»

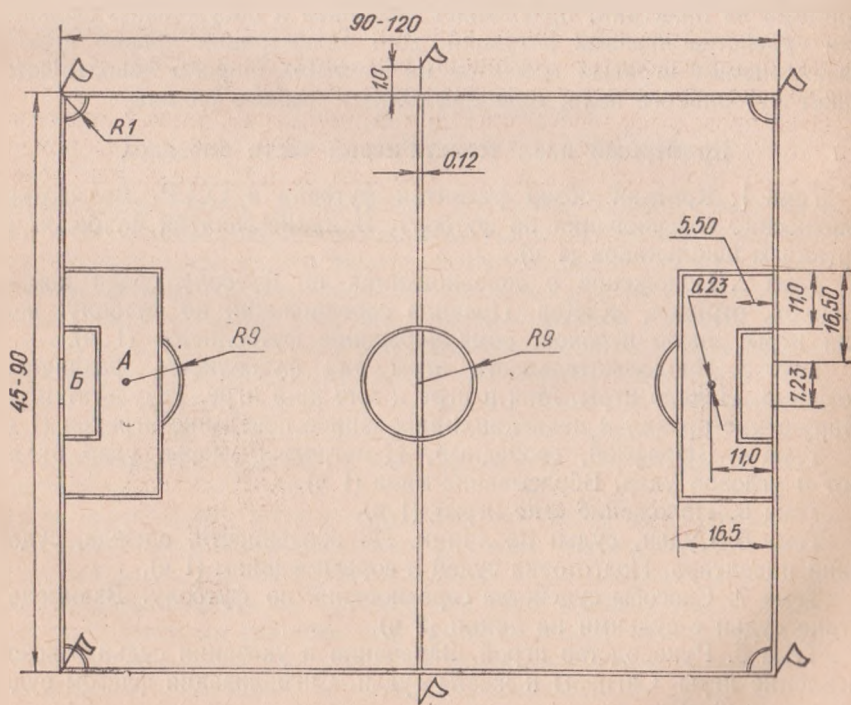


Рис. 68

А — отметка 11-метрового удара; Б — площадь ворот.

подход к юным арбитрам, следует исходить из того, что они, как правило, обостренно переживают неудачи и могут сделать поспешный и необоснованный вывод о своей неспособности к судейской деятельности.

По окончании семинара слушателям 12—16 лет, успешно сдавшим зачет, присваивается звание судьи III категории. Наиболее квалифицированные юные арбитры рекомендуются для обслуживания городских или районных соревнований по футболу.

*Основные положения правил соревнований по футболу и действия судей в некоторых игровых ситуациях.* Игра проводится на футбольном поле, представляющем собой прямоугольник (рис. 68). На середине той и другой линий ворот устанавливаются ворота. Их размер —  $2,44 \times 7,32$  м (по внутреннему измерению). Ворота изготавливаются из дерева или металла. В сечении они могут быть квадратными, круглыми, эллиптическими. В практике используются в основном ворота круглого сечения. Их диаметр — 12 см. В условиях школы допускается поле с минимальными размерами  $60 \times 40$  м с уменьшенными воротами  $2 \times 6$  м и уменьшенными штрафными и вратарскими площадями. Разметка поля производится мелом. Минимальная ширина линий — 12 см. Ширина линий разметки входит в размеры поля, а также ограничиваемых ими площадей. Вот почему мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Если же он катится по линии или хотя бы его проекция какой-либо частью будет находиться на линии, мяч считается в игре (рис. 69, а). Аналогично определяется и взятие ворот (рис. 69, б).

Игра проводится мячом, имеющим форму шара с длиной окружности 68—71 см. Масса мяча в начале игры — 396—453 г. Для команд мальчиков 10—13 лет можно использовать волейбольные или облегченные футбольные мячи.

В игре участвуют две команды, в их составе по одиннадцать основных игроков, включая одного вратаря. Минимальное число игроков в команде может быть 8. В ходе игры любой игрок может поменяться

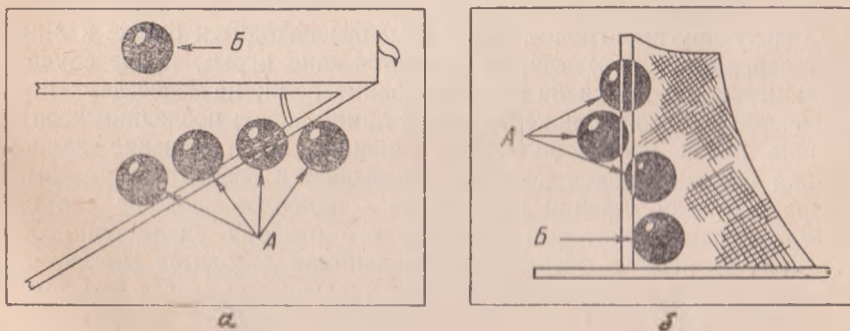


Рис. 69

а. А — мяч в игре; Б — мяч вышел за пределы поля. б. А — мяч не прошел в ворота; Б — мяч засчитывается.

местами с вратарем, предварительно известив об этом судью. Разрешается замена основных игроков запасными в количестве, предусмотренном положением о соревнованиях.

Продолжительность игры — 90 мин, разделенных на два периода по 45 мин. Длительность перерыва — 10 мин. Для команд мальчиков 10—11 лет игра длится 30 мин, для 12—13 лет — 40 мин, для 14—15 лет — 60 мин и 16—17 лет — 80 мин.

Для проведения игры назначается судья в поле и двое судей на линии. Решения судьи по всем фактам, имеющим место в игре, являются окончательными. В обязанность судей на линии входит сигнализация поднятием флага о выходе мяча за пределы поля, определение права на вбрасывание мяча, угловой удар, удар от ворот, а также сигнализация о возникшем положении «вне игры». Они должны еще и указывать место, с которого следует ввести мяч в игру.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля или начального удара. Мяч для начального удара ставится в центре поля. По сигналу судьи ударом ноги игрока команды, начинающей игру, мяч посылается в сторону соперников. При начальном ударе игроки той и другой команд располагаются лишь на своей половине поля. К тому же игроки противоположной команды находятся не ближе 9 м от мяча. Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается. Игрок, выполняющий начальный удар, не имеет права коснуться мяча вторично раньше других игроков. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и при начальном ударе игроком команды, пропустившей гол. После перерыва команды меняются местами, и начальный удар осуществляется уже игроком той команды, которая не производила его в начале игры.

«Спорный мяч» назначается, если судья остановил игру по причине, не предусмотренной правилами. «Спорный мяч» разыгрывается так. Судья держит мяч в руках, затем выпускает его, давая упасть перед собой в том месте, где он находился в момент остановки игры. Как только мяч коснется земли, считается, что он находится в игре. До этого момента ни один игрок не имеет права до него дотронуться.

Положение «вне игры» определяется так. Если игрок в момент удара по мячу другим игроком своей команды находится ближе к линии ворот соперников, чем мяч, он считается «вне игры», кроме случаев, когда: игрок находится на своей половине поля; не менее двух игроков соперников стоят ближе него к их линии ворот; последним коснулся мяча игрок противоположной команды. За нарушение данного правила провинившаяся команда наказывается свободным ударом.

Правило о положении «вне игры» — наиболее сложное для восприятия юными арбитрами. Поэтому его разбору уделяется особое внимание. В первую очередь до школьников доводится мысль, что, увидев игрока в положении «вне игры», далеко не всегда есть смысл останавливать игру. Прежде всего следует убедиться, направлен ли мяч в сторону этого игрока, влияет ли он на игру, мешает ли он соперникам. Кроме того, юные судьи должны четко уяснить, что положение «вне игры» фиксируется не в момент, когда футболист принимает мяч, а в момент удара по мячу одним из его партнеров. Вот почему, если

широк, не будучи в положении «вне игры» в момент передачи ему мяча партнером, переместился вперед и принял мяч, имея между собой и линией ворот менее двух игроков команды соперников, «вне игры» не фиксируется. Не считается также нарушением, если игрок принимает мяч непосредственно после удара от ворот, углового удара, вбрасывания из-за боковой линии и розыгрыша «спортивного мяча».

В борьбе за мяч игрокам разрешается применять толчок соперника плечом в плечо или, если он блокирует подход к мячу, толчок в разрешенную область спины. Но толчки не должны носить грубый или опасный характер. Блокировка соперника разрешается только в непосредственной борьбе за мяч и на игровом расстоянии от него (которое определяется как расстояние, равное 2 м). Блокировать соперника — значит умышленно находиться между ним и мячом, препятствуя туловищем его продвижению. Блокировка соперника, осуществляемая в целях предоставления возможности партнеру по команде овладеть мячом, считается ошибкой.

За неправильную игру футболисты наказываются штрафным или свободным ударом. Штрафной назначается, если игрок умышленно ударит или попытается ударить ногой соперника, попытается его свалить, наклонившись перед ним или за ним, а также сделав подножку, прыгнет на соперника, ударит или попытается ударить рукой, толкнет соперника сзади, не блокирующего его, будет держать соперника, толкнет его недозволенным способом или сыграет рукой.

Если игрок допустит аналогичные нарушения в пределах своей штрафной, нападающая команда получает право на пробитие 11-метрового удара. Свободный удар назначается, если футболист сыграл опасно, толкнул соперника, когда тот находился не на игровом расстоянии от него; не владея мячом, применил блокировку, препятствуя перемещению соперника; толкнул вратаря, кроме случаев, когда вратарь держит мяч в руках, блокирует соперника, находится вне площадки своих ворот, совершает более 4 шагов, держа мяч в руках. Мяч, забитый со штрафного, засчитывается, а со свободного — нет.

11-метровый удар производится с 11-метровой отметки. Все игроки, кроме вратаря и игрока, выполняющего удар, должны находиться внутри поля, не ближе 9 м от мяча. Вратарь должен занять позицию на линии ворот между стойками, не перемещая ног до момента удара. Игрок, выполняющий удар, должен направить мяч только вперед и не имеет права коснуться его вторично, прежде чем это сделает любой другой футболист.

При выходе мяча за боковую линию производится вбрасывание в поле в любом направлении игроком команды, не виновной в выходе мяча за боковую линию. Мяч вбрасывается двумя руками из-за головы. При этом игрок должен стоять обеими ногами на боковой линии или за ней вне пределов поля. Обе ступни игрока должны касаться земли. При нарушении правил игроком, вбрасывающим мяч, право на вбрасывание передается другой команде. Игрок, вбрасывающий мяч, не имеет права его касаться второй раз подряд. В противном случае назначается свободный удар. Гол, забитый непосредственно с

вбрасывания, не защищается (производится свободный удар от ворот). А если мяч брошен в свои ворота, назначается угловой удар.

При выходе мяча за линию ворот от игрока защищающейся команды назначается угловой удар. Он производится из углового сектора с той стороны поля, где мяч вышел за линию ворот. Игроки другой команды располагаются не ближе 9 м к мячу. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового, засчитывается.

При выходе мяча за линию ворот от игрока нападающей команды назначается удар от ворот. Он производится с той половины площади ворот, которая ближе к месту пересечения мячом линии ворот. Удар от ворот должен быть направлен за пределы штрафной площади. Мяч считается при этом в игре, если он пересечет ее линию. Все игроки противоположной команды при выполнении удара от ворот располагаются за пределами штрафной площади. Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается, а передается соперникам для выполнения удара от своих ворот. Если же мяч забит в свои ворота, назначается угловой удар.

Многие начинающие судьи смешивают два различных понятия: опасное нападение и опасная игра. Опасное нападение — это нападение на соперника грубым и опасным приемом, за что виновная команда наказывается штрафным ударом, а игрок, допустивший нарушение, подвергается предупреждению или удалению с поля. Опасная игра — эта игра с мячом вблизи от единоборствующих игроков, в результате чего возникает опасность нанесения сопернику травмы. За это виновная команда наказывается свободным ударом. Например, защитник стремится выбить мяч, летящий на уровне головы соперника, играющего головой. Это является опасной игрой. Случаются и другие ситуации, когда защитники по своей вине подвергают себя преднамеренно опасности. Например, стремясь предотвратить остроту у своих ворот, защитник бросается под удар соперника головой вперед. Но это не служит поводом для наказания нападающего, и гол, забитый в этой ситуации, засчитывается. Если же судья остановил игру из-за создавшейся опасности для самого защитника, игра возобновляется свободным ударом в сторону защищающейся команды.

Не всегда юным арбитрам под силу разобраться в правильности такого сложного технического приема, как подкат. И это понятно. В игре нередко встречается ситуация, когда игрок, правильно выполняющий этот прием, выбивает мяч из-под ноги соперника. Но последний, после того как мяч уже отбит, двигаясь по инерции, спотыкается об ногу лежащего защитника и падает. Или же при отборе мяча защитник просто ставит ногу на пути мяча, который ведет соперник. Споткнувшись о задержанный мяч, соперник падает. В этих ситуациях лишь создается обманчивое впечатление о нарушении защитником правил. На самом же деле судья обязан разобраться в том, что нарушения правил не произошло.

Правила игры требуют от судьи наказания игроков не только за совершенное нарушение, но и за попытку совершить его. Например, один из игроков попытался ударить в ходе игры ногой или рукой

соперника, но последний увернулся — и удар не достиг цели. Как должен действия этого игрока оценить арбитр? Необходимо расценить действия этого игрока как совершившуюся попытку. В связи с этим судья должен наказать виновного со всей строгостью. Если же в ответ на совершенное против него нарушение игрок лишь замахивается на соперника рукой или ногой, судья расценивает этот поступок по-другому. Если игра остановлена, судья может предупредить или даже удалить этого игрока с поля. Если же игра не остановлена, чтобы не дать преимущества провинившейся команде, судья не оставляет проступок игрока без внимания и накладывает на него взыскание при первом же выходе мяча из игры.

*Методика судейства.* Значительное по размерам футбольное поле, быстрота смены игровых ситуаций требуют от судьи умения контролировать игру так, чтобы, перемещаясь, не мешать действию футболистов и одновременно иметь возможность контролировать ее ход. В практике существуют два способа судейства — параллельный и диагональный. Наиболее распространенным и прогрессивным является второй, который и разбирается подробно преимущественно диагонального способа, с помощью которого судья имеет возможность успешно контролировать значительную часть середины поля, где, как правило, завязывается большинство атак и, таким образом, имеется возможность быть в непосредственной близости от игроков, ведущих борьбу за мяч. Благодаря же действиям судей на линии судья имеет под контролем ту и другую боковую линию поля.

На что же в основном обращается внимание слушателей семинара при прохождении данной темы? В первую очередь следует остановиться на особенности перемещения судей (рис. 70). Судья в процессе игры передвигается по воображаемой диагонали поля ДЕ, отклоняясь от него в случае необходимости в ту или иную сторону. Судьи на линии СЛ-1 и СЛ-2, заняв позиции на противоположных сторонах поля,

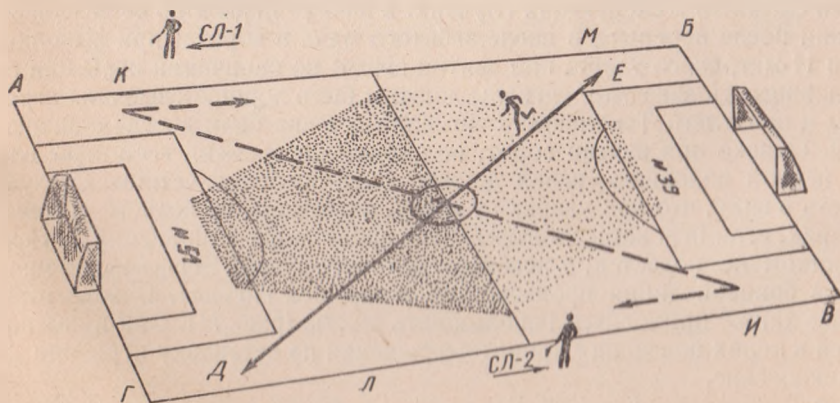


Рис. 70



условно как бы образуют вторую диагональ, сдвигающуюся по мере передвижения судьи. Например, если судья переместился к точке Д, то судья на линии СЛ-1 должен передвинуться в зону между точками А и К. Если же судья окажется около точки Е, то судья на линии СЛ-2 должен занять место между точками И и В. В процессе игры действия судей на линии будут практически ограничены лишь одной половиной поля. Так, судья на линии СЛ-1 практически будет находиться только на половине поля команды школы № 51, ведя наблюдение за атакой команды школы № 39. При этом непосредственно при осуществлении атаки он занимает позицию на линии с последним защитником команды школы № 51, передвигаясь синхронно с ним. Вот почему ему по существу не приходится переходить на половину поля команды школы № 39. Аналогично контролирует половину поля команды школы № 39 и судья на линии СЛ-2.

Изучая диагональный способ судейства, юные арбитры должны уяснить, что неправильное передвижение в ходе игры судей может нарушить смысл диагонального способа. Этот момент особо подчеркивается руководителем семинара и приводятся необходимые примеры. Например, такая ситуация может возникнуть, если судья на линии СЛ-1 займет позицию между точками М и Б в тот момент, когда судья будет находиться у точки Е. Подобная ситуация будет и тогда, когда судья будет у пункта Д, а судья на линии СЛ-2 займет позицию между точками Л и Г.

Какую же диагональ для перемещения должен выбрать судья и чем этот выбор определяется? В первую очередь учитывается положение солнца (оно не должно светить в лицо), не рекомендуется также передвигаться навстречу ветру, особенно сильному. В ходе игры погодные условия могут перемениться. В этом случае судья тоже может поменять диагональ своего перемещения.

*Сигналы и жесты судьи.* Осуществляя судейство игры, судья дает сигналы с помощью свистка. Лучше всего применять свисток с горошиной, обладающий сильным звуком. Свисток используется для подачи сигналов в следующих случаях: в начале игры и по ее возобновлении после перерыва и после забитого мяча в ворота; при выполнении 11-метрового удара; при взятии ворот; по окончании игры ее половины. Подаваемые сигналы должны быть хорошо слышимы игрокам и зрителям. Тональность сигналов должна быть всегда одинаковой. Однако при взятии ворот, по окончании времени всей игры или ее первой половины сигнал должен быть особенно четким. Следует иметь в виду, что при ударах от ворот, штрафном, свободном, угловом ударах, если игроками соблюдены все правила их выполнения, сигнал свистком не подается, а используется жест рукой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится также без сигнала. В ходе игры судье также приходится использовать жесты (рис. 71). Они применяются в целях пояснения принятого решения на остановку игры или ее продолжение.

*Сигнализация флагом судьи на линии.* Судья на линии имеет флаг (длина древка — 45 см, диаметр — 1,5 см; длина полотнища — 40 см,



Рис. 71. Жесты судьи.

1. Толчок соперника руками. Две полусогнутые в локтях руки с раскрытыми кистями перемещаются от себя и на себя. 2. Удар или грубый толчок. Энергичное движение согнутой в локте руки. 3. Прыжок на соперника. Кисти рук, поднятые на уровне плеч, имитируют облакачивание игрока на соперника. 4. Подножка. Приподнятая и полусогнутая в колене нога выпрямляется вперед. 5. Удар ногой по ногам. Руки касаются голени согнутой в колене ноги. 6. Свободный удар. Судья повернувшись лицом к воротам провинившейся команды и подняв руку вверх. 7. Штрафный удар. Рука вытянута в сторону ворот команды, нарушившей правила. 8. Конец игры или ее половины. Одновременно с сигналом свистком судья поднял руку вверх (пальцы сжаты в кулак). 9. Остановка игры не будет. Судья разведет руки в стороны и движением кистей показывает, что игра будет продолжаться с целью не дать преимуществу провинившейся команде. 10. Нера по мячу рукой. Судья кистью энергично касается другой руки. 11. Жест, указывающий место нарушения, откуда следует ввести мяч в игру. 12. Добавление потерянного времени. Количество добавляемого времени указывается числом раскрытых пальцев на поднятой руке. 13. Предупреждение или удаление игрока. Судья поднимает вверх карточку перед игроком, находясь примерно в 1 м от него.

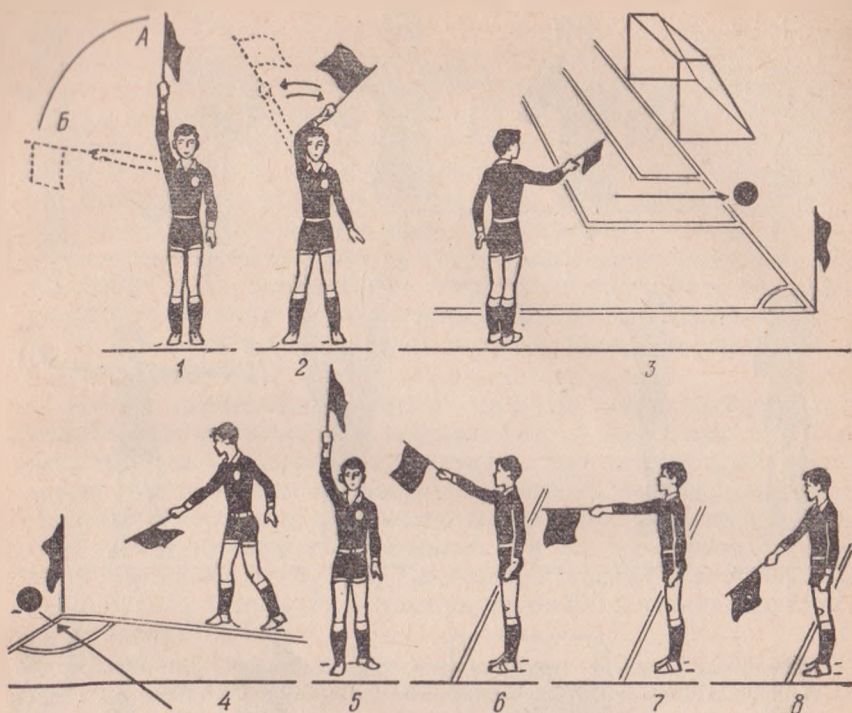


Рис. 72. Сигнализация флагом судьи на линии.

1. *Нарушение правил.* А—флаг поднят в целях привлечь внимание судьи. Б—сигнал после свистка судьи, указывающий в сторону какой команды должен быть назначен свободный или штрафной удар. 2. *Сигнал в целях привлечь внимание судьи к незначительному или нарушению правил.* Подняв флаг над головой, судья делает им несколько отмашек. 3. *Удар от ворот.* Флаг резко поднят на уровне плеч и указывает в направлении ворот защищающейся команды. 4. *Флаг резко поднят и указывает в направлении углового сектора.* 5. *Положение «вне игры».* Флаг резко поднят над головой. 6. *Положение «вне игры» было на противоположной от судьи на линии стороне поля.* Флаг находится чуть выше уровня плеча. 7. *Положение «вне игры» было в средней части поля.* Флаг находится на уровне плеча. 8. *Положение «вне игры» было на ближней стороне поля.*

ширина — 30 см). Цвет флага должен быть отличным от цвета формы игроков обеих команд и достаточно ярким. В практике судейства чаще всего применяются красные, желтые и оранжевые. Главное требование к подаче сигналов судьями на линии — их своевременность и четкость. На рис. 72 изображены основные сигналы флагом судьи на линии. При замене судья, взяв флаг за конец древка, поднимает его над головой.

#### ФУТБОЛЬНАЯ ВИКТОРИНА

Футбольная викторина может быть организована в школе как самостоятельное мероприятие и как составная часть физкультурного праздника. Чтобы она прошла организованно, следует заранее провести определенную подготовку: наметить сроки проведения, определить возрастную группу участников, форму проведения викторины, установить четкую и понятную детям систему оценки результатов и

подведения итогов, подобрать в библиотеке необходимую литературу и предусмотреть для участников время на подготовку.

Провести викторину можно в два этапа. Первый — соревнования в классах. Второй — финальные соревнования с участием школьников — победителей соревнований в классах или же сборных команд классов. В зависимости от избранной формы финальную часть можно организовать как личные соревнования победителей первого этапа, как лично-командные, когда в зачет коллективу идет заранее условленное число лучших личных результатов и победителем признается команда, имеющая в итоге наименьшую сумму мест. Интересна и командная форма проведения финала. В этом случае право ответа на очередной вопрос предоставляется только одному участнику от каждой команды. При этом заранее определяется численный состав команд и устанавливается, сколько раз каждому школьнику можно участвовать в ответах на вопросы.

Финал викторины следует провести в присутствии всех ребят данной возрастной группы в актовом зале школы. На сцене для команд отводятся специальные места. Ведущий поздравляет школьников с успешным проведением первого этапа викторины, отмечает классы, где соревнования прошли более организованно, с привлечением большинства учащихся. Затем он объявляет условия проведения финала, представляет членов жюри и проверяет готовность участников. Начинаются соревнования. Задается вопрос и объявляется время, отводимое на ответ (от 20 с до 1 мин). По истечении условленного времени по сигналу ведущего ассистенты собирают листки с ответами и передают их членам жюри. Пока жюри оценивает ответы, ведущий сообщает правильный ответ на данный вопрос. Если позволяет время, он может сообщить интересные подробности, связанные с этим вопросом. Оценив ответы, жюри на специальном табло, хорошо видимое участникам и зрителям, против фамилий участников или названий команд проస్తавляет количество баллов. Таким образом соревнования продолжаютс я далее. В заключение подводятся итоги и награждаются призеры.

### Примерные вопросы викторины

#### Для школьников V—VI классов

1. Кто написал книгу «Вратарь республики»? (*Лев Кассиль.*)
2. Какой клуб, созданный ЦК ВЛКСМ, ежегодно проводит популярные соревнования по футболу среди дворовых и школьных команд? (*Клуб «Кожаный мяч».*)
3. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный? (*Баскетбольный.*)
4. Сколько шагов с мячом в руках разрешается делать вратарю? (*Не более четырех.*)
5. Входит ли футбол в программу Олимпийских игр? (*Да.*)
6. Какая команда стала победителем турнира по футболу XXII Олимпиады в Москве? (*Сборная ЧССР.*)
7. Сколько человек входит в состав

судейской бригады по футболу? (Три.) 8. Что означают аббревиатуры ЦСКА, СКА, ДЮСШ? (Центральный спортивный клуб армии; спортивный клуб армии; детско-юношеская спортивная школа.) 9. По какой системе проводится чемпионат СССР по футболу? (По круговой.)

10. Какие существуют способы ударов по мячу подъемом? (Серединной, внутренней и внешней частью подъема.) 11. Какие существуют способы ударов по мячу стопой? (Внутренней и внешней стороной.) 12. Какая самая популярная команда в Киеве? («Динамо».) 13. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот? (Нет.) 14. Какая самая популярная команда в Ленинграде? («Зенит».)

15. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.) 16. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.) 17. Сколько игроков в основном составе каждой футбольной команды? (11.) 18. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение? (Финт.) 19. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)

20. С какого места осуществляется вбрасывание мяча из-за боковой линии? (С того, где мяч пересек боковую линию, выйдя за пределы поля.) 21. Может ли игрок, производящий угловой удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.) 22. Какое решение принимается судьей, если мяч вышел за линию ворот от игрока защищающейся команды? (Назначается угловой удар.) 23. Какое решение принимается судьей, если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды? (Назначается удар от ворот.) 24. Какое решение принимается судьей, если защитник умышленно сыграл рукой в своей штрафной площади? (Назначается 11-метровый удар.)

25. В честь какого легендарного героя спортивное общество «Спартак» получило свое название? (В честь вождя восставших рабов в Древнем Риме Спартака.) 26. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площади? (Назначается штрафной удар в сторону команды провинившегося игрока.) 27. За какую московскую команду выступал прославленный советский вратарь Лев Яшин? (За команду «Динамо».) 28. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу? (Через каждые 4 года.) 29. Как называется обувь, специально предназначенная для футболистов? (Бутсы.)

30. За какую московскую команду выступал выдающийся советский футболист Игорь Нетто? (За команду «Спартак».) 31. Как наказывается игрок за подножку в своей штрафной площади? (Назначается 11-метровый удар.) 32. Как наказывается вратарь за ловлю мяча руками за пределами своей штрафной площади? (Назначается штрафной удар.) 33. Засчитывается ли гол, если мяч прокатился по линии ворот, но не пересек ее? (Не засчитывается.) 34. Что означает жест судьи: поднятая вверх рука? (Свободный удар.)

35. Что такое подкат? (Прием отбора мяча у соперника в паде-

нии.) 36. Какое решение принимается судьей, если при подаче углового мяча, летящий по дуге, полностью пересечет в воздухе линию ворот, но опустится в поле? (*Назначается удар от ворот.*)

Для школьников VII—VIII классов

1. В каком году впервые начали проводиться чемпионаты СССР среди клубных команд? (*В 1936.*) 2. В каком году был впервые разыгран Кубок СССР по футболу? (*В 1936.*) 3. Кто является автором известного футбольного марша? (*Композитор М. Блантер.*) 4. Что означают желтая и красная карточки, показанные судьей игроку? (*Желтая — предупреждение, красная — удаление.*)

5. В каком году футболисты московского «Динамо» совершили свое знаменитое турне по Англии? (*В 1945.*) 6. В каком году Лев Яшин сыграл свой первый матч в составе сборной СССР? (*В 1954.*) 7. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (*9 м*) 8. Кто из выдающихся советских спортсменов был капитаном сборной СССР по футболу и хоккею? (*Заслуженный мастер спорта В. М. Бобров.*) 9. В каком году Льву Яшину был вручен приз «Золотой мяч» — награда лучшему футболисту Европы? (*В 1963.*)

10. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (*1 м.*) 11. Какова высота футбольных ворот по внутреннему измерению? (*2,44 м*) 12. Какая команда стала победителем первого чемпионата СССР по футболу среди клубных команд? (*«Динамо» Москва.*) 13. Какая команда стала первым победителем розыгрыша Кубка СССР по футболу? (*«Локомотив» Москва.*) 14. Какова продолжительность игры в футбол? (*90 мин.*)

15. Как называется способ, применяемый в настоящее время при судействе соревнований по футболу? (*Диагональный.*) 16. Какова длина футбольных ворот по внутреннему измерению? (*7, 32 м*) 17. Какова окружность футбольного мяча? (*68—71 см*) 18. Кто играл вратарем в составе московского «Динамо» во время знаменитого турне по Англии в 1945 г.? (*Алексей Хомич.*) 19. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевали золотые медали чемпионов? (*В 1956 г., на XVI Олимпиаде в Мельбурне.*)

20. В каком году и на каком чемпионате мира в составе команды Бразилии впервые выступил знаменитый Пеле? (*В 1958 г., на VI чемпионате мира.*) 21. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (*Не имеет права играть мячом второй раз подряд раньше, чем это сделает любой другой игрок.*) 22. Кто был капитаном сборной СССР на XVI Олимпиаде в Мельбурне? (*Игорь Нетто.*) 23. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно после вбрасывания из-за боковой линии? (*Нет.*) 24. В каком году сборная СССР стала победителем розыгрыша Кубка Европы по футболу? (*В 1960.*)

25. В каком году и где состоялся первый чемпионат мира по футболу среди юниоров? (*В 1977 г., в Тунисе.*) 26. Какая команда стала победителем первого чемпионата мира среди юниоров? (*Команда СССР.*) 27. Какое решение принимается судьей, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (*Вбрасывание повторяется с того же места игроком противоположной команды.*) 28. На какое

расстояние должны быть удалены от мяча игроки противоположной команды при выполнении штрафного, свободного и углового ударов? (На 9 м.) 29. Какое решение принимается судьей, если вратарь в пределах штрафной площади сделает более 4 шагов, держа мяч в руках? (Назначается свободный удар с места нарушения.)

30. В каком случае умышленная игра рукой не считается нарушением? (В том, когда игрок закрывает лицо руками, чтобы защититься от мяча, пробитого с близкого расстояния.) 31. Что такое накладка? (Неправильный прием, когда игрок, встречая ногу соперника, опасно выставляет ему навстречу стопу.) 32. С какого места производится удар от ворот? (С той половины площади ворот, ближе к которой мяч вышел за линию ворот.) 33. Если при угловом ударе мяч попадает в стойку и вновь отскакивает к игроку, который выполнял удар, имеет ли он право играть мячом? (Не имеет.) 34. Каков диаметр 11-метровой отметки? (22 см.)

35. В чем сущность олимпийской системы соревнований? (После проигрыша команда выбывает из соревнований.) 36. Какое решение принимается судьей, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)

Для школьников IX—X классов

1. Какая общественная организация руководит развитием футбола в СССР? (Федерация футбола СССР.) 2. Какое решение принимается судьей, если защитник, стремясь преградить путь мячу в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота? (Засчитывается гол.) 3. Как называется комбинация, состоящая из двух быстрых передач между партнерами с выходом одного из них на свободное место? («Стенка».) 4. В чем сущность круговой системы соревнований? (В ходе соревнований все команды обязательно встречаются друг с другом.)

5. Фиксируется ли положение «вне игры» при угловом ударе? (Не фиксируется.) 6. Если игрок, выполняющий 11-метровый удар, направит мяч назад, какое решение принимается судьей? (Удар повторяется.) 7. В каких городах нашей страны состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпиады в Москве? (Предварительные — в Москве, Киеве, Минске, Ленинграде; финальные — в Москве.) 8. Каковы размеры штрафной площади? (16,5×40,32 м.) 9. Какая команда стала победителем XI чемпионата мира по футболу? (Команда Италии.)

10. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.) 11. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила игры в футбол? (В 1863 г., в Англии.) 12. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей матч, и как распределяются между ними обязанности? (Три человека: судья и два судьи на линии.) 13. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном — нет.) 14. Считается ли нарушением, если игрок, выполняя свободный удар, дважды подряд коснется мяча? Каково решение судьи в этом случае? (Да. Назначается свободный удар в сторону провинившейся команды.)

15. Должен ли судья остановить игру, если мяч в ходе игры отскочит в поле от углового флага? (Нет.) 16. Как должен поступить судья, если еще до касания мяча игроком, выполняющим 11-метровый удар, вратарь переместится по линии ворот или вперед? (Если мяч после удара прошел в ворота, засчитывается гол; если мяч не прошел в ворота, удар повторяется.) 17. Фиксируется ли положение «вне игры» при вбрасывании мяча из-за боковой линии? (Не фиксируется.) 18. Фиксируется ли положение «вне игры» при ударе от ворот? (Не фиксируется.) 19. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом».)

20. Какая команда стала победителем турнира по футболу VII летней Спартакиады народов СССР в 1979 г.? (Сборная команда Москвы.) 21. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх с сжатыми в кулак пальцами? (Время всей игры или ее половины истекло.) 22. Какое решение принимается судьей, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Удар от ворот повторяется.) 23. Если судья назначил 11-метровый, а время игры истекло, что им предпринимается? (Прибавляется время для выполнения 11-метрового удара.) 24. Почему клуб им. Григория Федотова получил свое название? (В память о выдающемся футболисте, первым в нашем футболе забившем 100 мячей в чемпионате страны.)

25. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? Что решает в этом случае судья? (Гол не засчитывается. Назначается свободный удар в сторону команды, пробивающей 11-метровый.) 26. Останавливается ли игра, если в ходе матча мяч попадает в судью и вновь отскакивает в поле? (Нет.) 27. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшего футболиста Европы? (Лев Яшин и Олег Блохин.) 28. Какое решение принимается судьей, если мяч брошен из-за боковой линии: в свои ворота; в ворота соперников? (Назначается угловой удар; назначается удар от ворот.) 29. Как наказывается игрок за опасную игру? (Свободным ударом.)

30. Считается ли ошибкой размахивание руками перед вратарем, чтобы помешать ему ввести мяч в игру? (Да.) 31. Считается ли ошибкой, если вратарь в момент ловли мяча выставляет ногу навстречу нападающему соперников? (Да.) 32. Как наказывается игрок за блокировку соперника? (Назначается свободный удар.)



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	3
Организация работы секции . . . . .	5
Основы методики обучения и тренировки . . . . .	9
Физическая подготовка . . . . .	17
Техническая подготовка . . . . .	34
Тактическая подготовка . . . . .	85
Подвижные игры в занятиях футболом . . . . .	112
Мини-футбол в школе . . . . .	120
Места занятий и их оборудование . . . . .	122
Футбол на уроках физкультуры . . . . .	125
Соревнования юных футболистов . . . . .	128

---

*Семен Николаевич АНДРЕЕВ*

### **ФУТБОЛ В ШКОЛЕ**

Зав. редакцией *Б. О. Хренников*

Редактор *А. А. Трапезников*

Младший редактор *М. П. Антонова*

Художник *Н. П. Лобанёв*

Художественный редактор *Е. Л. Ссорина*

Технический редактор *М. М. Широкова*

Корректор *Л. Г. Новожилова*

ИБ № 9056

Сдано в набор 18.06.85. Подписано к печати 25.02.86. Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Бумага типограф. № 2. Гарнит. литер. Печать высокая. Усл. печ. л. 9. Усл. кр.-отт. 9,25. Уч.-изд. л. 10,19. Тираж 120 000 экз. Заказ № 2336. Цена 30 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Стпечатано с матриц Саратовского ордена Трудового Красного Знамени полиграфического комбината в областной типографии управления издательств, полиграфии и книжной торговли Ивановского облисполкома, 153628, г. Иваново, ул. Типографская, 6.