

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»

**ДОКЛАД**  
**«Стандартные положения в футболе»**

Подготовила: Шаповалова Т.С.,  
тренер-преподаватель по футболу

Прочитан на городском методическом  
объединении организаций  
физкультурно-спортивной  
направленности  
05 февраля 2015 г.

## Стандартные положения в футболе

В современном футболе исполнение стандартных положений является важной частью определяющей класс команды. Поэтому Игроки, обладающие хорошо поставленным ударом и умеющие «исполнять» удары в стандартных положениях, всегда привлекают внимание тренера профессиональной команды и ценятся.

В технологии, основной на индивидуально – групповом методе обучения, работа над ударами в стандартных положениях (штрафной и свободный удар, пенальти, угловой удар) может и должно занимать значимое место. Это связано с несколькими важными причинами.

1. Удар производится по неподвижному мячу и с предварительной подготовкой. Это позволяет в тренировке практически стопроцентно (если не брать во внимание психологический аспект) смоделировать игровую ситуацию и совершенствовать удар в стандартном положении.

2. Удар отражает «чистую» технику выполнения движения. Все огрехи видны и могут корректироваться в тренировочной работе.

3. Качественное выполнение удара серьезно влияет на командный успех и поэтому Игроки умеющие «исполнить» ценятся и пользуются заслуженным уважением.

4. В современном футболе до 40 процентов голов забивается после использования стандартных положений или в ближайшей доигровке.

5. Возможность забить гол вдохновляет Игрока на тяжелые тренировки по отработке ударов, а забитые голы со стандартов являются дополнительным мотивом продолжать самостоятельные тренировки.

6. Игрок, умеющий качественно выполнять стандартные положения имеет дополнительные возможности в конкурентной борьбе за место в основном составе команды.

7. Отработка ударов для выполнения стандартных положений может вестись вне командных занятий и является идеальной возможностью для индивидуальной подготовки юного футболиста.

Тренер должен понимать, что работа над техникой выполнения определенного удара не значит, что идет обучение выполнения штрафного или пенальти, углового или свободного удара. Каждое стандартное положение имеет свою специфику выполнения конкретного удара и специальной тренировки.

Если тренер решил совершенствовать технику удара для выполнения стандартного положения, то надо проанализировать способность футболиста, его личные особенности развития, технического обеспечения и психологических свойств игрока. Психологическая устойчивость особенно важна для исполнителя пенальти. Если футболистка не обладает устойчивой психикой, не является признанным лидером команды, уверенным в себе игроком, то лучше повременить претендовать на исполнение пенальти в команде, даже если его технические возможности позволяют это делать. **Пенальти** это то стандартное положение в котором бьющий игрок при ошибке подвергается сильному психологическому давлению и не каждый его может выдержать без ущерба для уверенности в своих силах. Возможно, в таком случае, лучше сосредоточиться на отработке других стандартов (угловые, вбрасывание).

Также из своей практике с футболистками старших возрастных групп хотела бы продемонстрировать некоторые розыгрыши стандартных положений.

### Причины тренировки стандартных положений

1. Возможность смоделировать игровую ситуацию и совершенствовать удар в стандартном положении.

2. Все огрехи при выполнении удара видны и могут корректироваться в тренировочной работе.

3. Качественное выполнение удара серьезно влияет на командный успех и поэтому Игроки умеющие «исполнить» ценятся и пользуются заслуженным уважением.

4. В современном футболе до 40 процентов голов забивается после исполнения стандартных положений.

5. Возможность забить гол вдохновляет Игрока на тяжелые тренировки по отработке ударов, а забитые голы со стандартов являются дополнительным мотивом продолжать самостоятельные тренировки.

6. Игрок, умеющий качественно выполнять стандартные положения имеет дополнительные возможности в конкурентной борьбе за место в основном составе команды.

7. Отработка ударов для выполнения стандартных положений может вестись вне командных занятий и является идеальной возможностью для индивидуальной подготовки юного футболиста.

### **Штрафные или свободные удары**

1. Игрок 2 всем своим видом показывает, что будет выполнять удар. Двигаясь к мячу, он пробегает мимо него и выполняет забегание за стенку с внешней стороны. В этот момент Игрок 1 делает передачу в центр на Игрока 3, которые выполняет передачу мяча Игроку 2 за стенку и направляется в Штрафную площадь для завершения атаки. Игрок 2 в одно касание завершает атаку ударом по воротам или катит мяч под удар Игрокам 3 и 4.

2. Пять игроков становятся для выполнения удара. Игрок 1 пробегает мимо мяча и двигается в штрафную площадь. За ним Игрок 2,3,4 выполняют тоже самое, а Игрок 5 наносит удар по воротам. В следующих розыгрышах удар наносит уже любой из игроков данной пятетки.

### **Угловые удары**

1. Игрок 2 выполняет рывок из площади ворот под передачу от Игрока 1 и в одно касание возвращает ему в ход. Игрок 1 делает прострельную передачу на выбегающих Игроков 3 и 4 или проходит дальше и наносит удар по воротам.

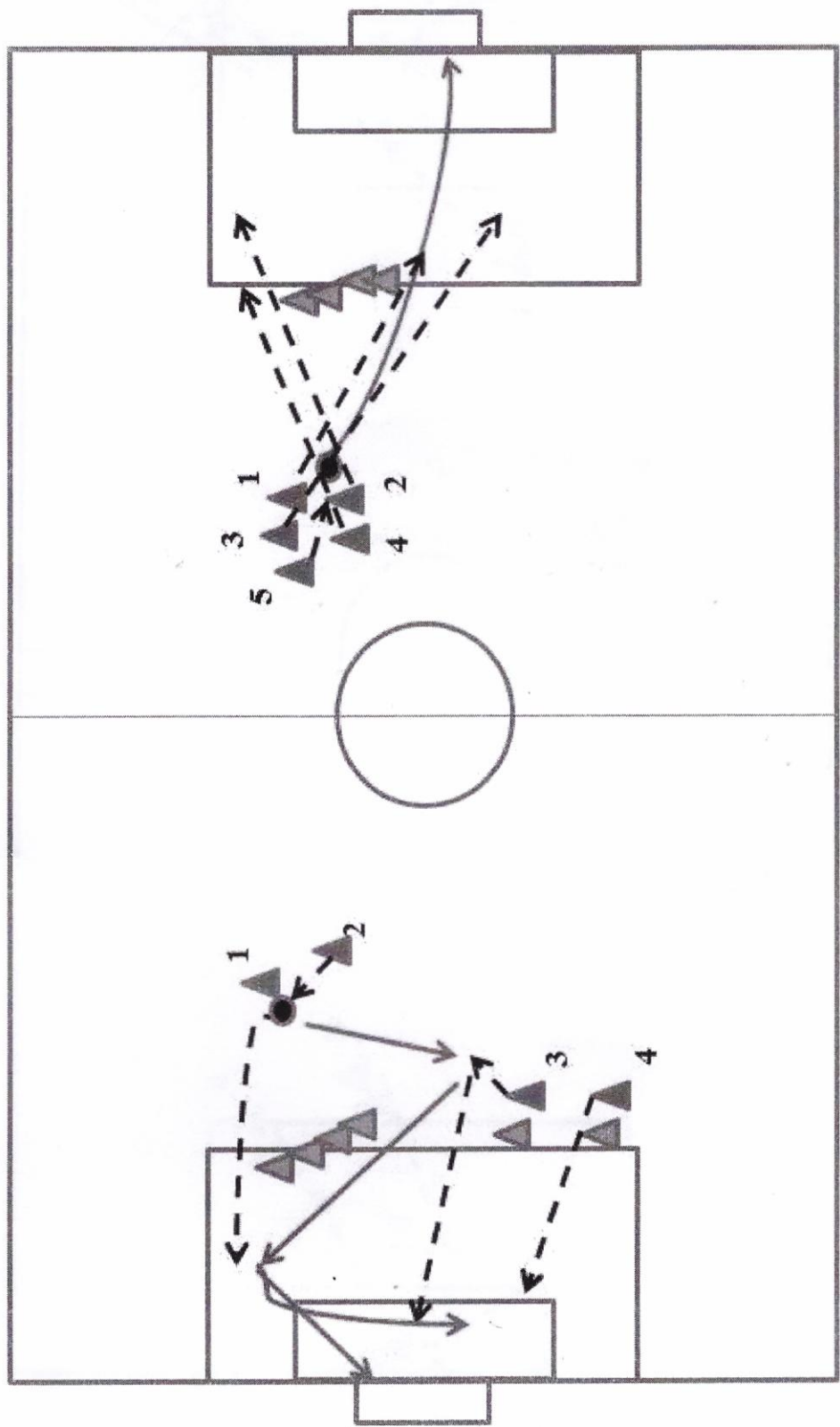
2. Игрок 2 и 3 одновременно примерно по одной линии открываются под передачу от Игрока 1. Игрок 1 сильным ударом низом выполняет передачу открывающимся Игрокам. Игроки 2 и 3 последовательно пропускают мяч, а завершает атаку Игрок 4.

### **Вбрасывание из – за боковой линии**

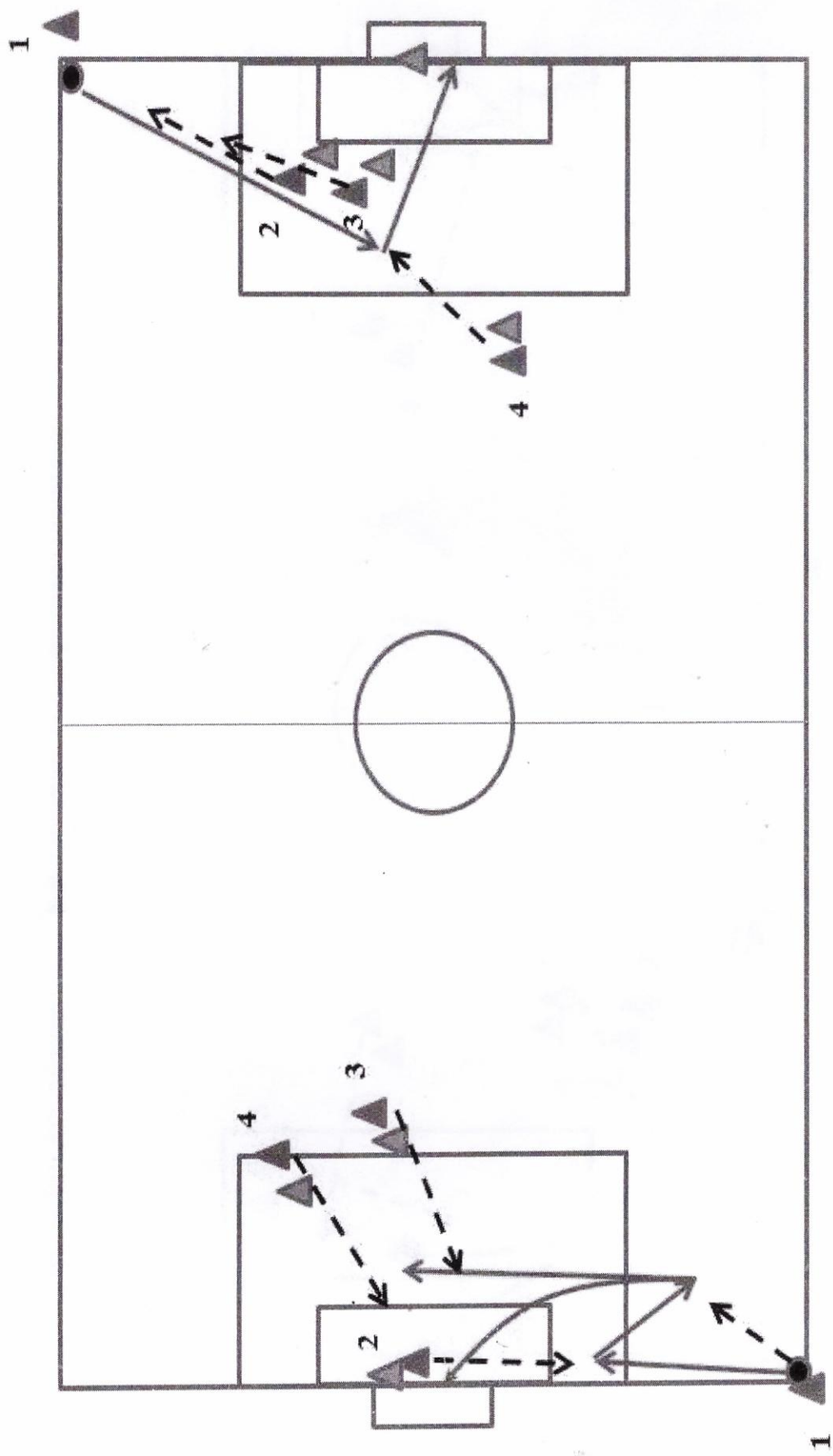
1. Игрок 1 вбрасывает мяч Игроку 2, который открывается под сброс мяча. Затем Игрок 2 возвращает обратно в одно касание Игроку 1 и двигается в штрафную площадь. В это время игрок 3 открывается в свободную зону под передачу от Игрока 1, получает мяч и простреливает в штрафную площадь Игрокам 4 и 5 либо двигается далее завершает атаку ударом.

2. Игроки 2 и 3 двигаются на встречу друг другу. Игрок 1 вбрасывает мяч в свободную зону Игроку 3, который делает прострельную передачу Игрокам 4 и 5 или двигается дальше для завершения атаки ударом по воротам.

## Примеры розыгрышей штрафных или свободных ударов



## Примеры розыгрышей угловых ударов



**Примеры розыгрышей вбрасывания мяча из-за боковой линии**

