

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

**ДОКЛАД**  
**«Анализ техники и методика обучения**  
**ударам в футболе»**

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

Прочитан на городском методическом  
объединении организаций  
физкультурно-спортивной  
направленности  
02 октября 2014 г.

Если в школе учатся писать, читать буквы, слова, фразы и т.д., то при освоении техники футболисты должны сначала научиться выполнять отдельные приемы и их сочетания, из которых строится игра. Ясно, что в освоении этой «азбуке» футбола огромную роль играют личное стремление, занимающихся, овладеть техникой и их упорная работа над собой.

В ходе матча футболистам все время приходится то останавливать мяч, то вести его, то передавать друг другу, то ударять по воротам и т.д. Если игроки выполняют эти действия (приемы) медленно и не совсем точно, то команда затрачивает больше усилий и это препятствует достижению победы.

Уровень технической подготовки определяется той легкостью, непринужденностью, быстротой и точностью, с которыми игроки выполняют всевозможные приемы в игре. Среди различных технических приемов удары по мячу занимают наиболее важное место, т.к. вполне понятно, большая часть игры в техническом отношении ведется при помощи самых различных ударов ногами или головой.

Почти в каждой игре футболисты десятки раз пытаются поразить ворота соперников. Однако нередко мяч после их ударов летит мимо ворот. Это происходит чаще всего потому, что игроки при нанесении ударов не попадают в нужную точку мяча. Например, при ударе мяч подпрыгнул на неровности поля или соперник подтолкнул игрока, который в это время собирался бить по мячу. Подобная ситуация в какой то мере может оправдать игрока, но зачастую ошибки вызываются небрежностью, невнимательностью, непониманием, недостаточностью тренированности. Наиболее опытные футболисты, выполняя штрафные удары, тщательно устанавливают мяч. Определяют возможности взятия ворот, прицеливаются, стараясь очень точно нанести удар по мячу. Они хорошо знают цену точности приложения удара, выбирая определенное место (дольку), по которому надлежит нанести удар. Надо заметить, что, например, при ударе с 20 метров достаточно ошибиться в точке приложения удара лишь на 1 метр, чтобы мяч ушел от цели, например по горизонтали, почти на 2 метра сторону. Чтобы выполнять удары, нужно знать теоретические обоснования выполнения этих ударов, а в упражнениях находить их практический смысл.

### **СИЛА УДАРА**

Умение сильно и точно ударить по воротам, разумно и точно передать мяч нужно любому игроку, независимо от номера на спине. Силу удара можно развить точно так же, как быстроту, прыгучесть и другие физические качества.

Посмотрим, от чего же зависит сила удара, а следовательно, дальность и скорость мяча. Прежде всего, надо помнить, что скорость движения каких-либо тел после удара зависит от удара от скорости столкновения их масс (веса) и упругости. Поскольку вес игрока и мяча, а так же упругие свойства мяча и соприкасающиеся с ним поверхности бутсы довольно постоянны, то можно заключить, что при ударе по неподвижному мячу скорость его полета зависит от скорости движения, с которой футболист наносит удар. Согласно законом механики, если при ударе вес одного тела ( игрока ) во много раз превышает вес другого ( мяча ) , то более легкое тело после удара

будет двигаться почти в 2 раза быстрее другого тела (ударяющей ноги). Иначе говоря, при ударе по неподвижному мячу, он приобретает скорость в 2 раза большую, чем скорость махового движения ноги. Отсюда следует общий вывод сила удара зависит от скорости махового движения ноги. В свою очередь, скорость махового движения складывается из трех компонентов: 1. Быстроты махового движения бедра при выносе ноги вперед ( движение в тазобедренном суставе ), 2. Быстроты махового движения голени ( при разгибе коленного сустава ). 3. Быстроты движения игрока в момент удара. Ясно, для наибольшей силы удара должны быть выполнены все три условия одновременно. Только кропотливая и регулярная тренировка позволит добиться слитности этих движений. При ударе с места ( без разбега ) по лежащему мячу зачастую поступательное движение игрока сменяется резким поворотом ( вращением ) на опорной ноге, что также создает большую силу удара. На силу удара влияют и упругие свойства мяча и соприкасающаяся с ним поверхность ботинка, которые в определенной степени изменяют скорость полета мяча. Ботинки должны быть плотно подогнаны к ноге желательно также, чтобы носки обуви были жесткими. Ко всему этому нужно добавить, что в момент удара нога должна быть напряжена, иначе удар ослабится за счет амортизации. Наиболее сильные удары получаются в тех случаях, когда они наносятся по движущемуся навстречу вам мячу или над некоторым углом. Внимательный взгляд на мяч, быстрый разбег, правильная постановка опорной ноги, резкое маховое движение и точное приложение бьющей ноги обеспечивают сильный и точный удар.

### **ВИДЫ УДАРОВ**

Удары по мячу являются главным разделом технической подготовки. Конечно, и все остальные технические приемы (остановка мяча, ведение и прочее ) также имеют очень большое значение и вместе с ударами должны быть освоены в совершенстве.

С точки зрения механики, удары по мячу можно разделить на два вида:

центральные ( прямые ) и эксцентричные ( косвенные ).

Удар считается центральным, если его направление проходит через центр тяжести тела (мяча). В футбольной практике центральные удары принято называть прямыми.

Удар, направление которого проходит в стороне от центра тяжести ( мяча ), называется эксцентричным или основным. В футболе такие удары обычно называют резанными.

### **ПРЯМОЙ УДАР**

При прямом ударе движение мяча осуществляется по направлению наносимого удара. Очевидно, отсюда и произошло название удара-прямой. Для того

чтобы попасть в точку А, надо наносить удар по мячу так, чтобы направление удара проходило через центр тяжести мяча и совпадало с этой точкой.

Прямой удар ( или резанный ) может быть произведен различными способами:

подъемом, внутренней или внешней сторонами стопы, носком, головой и т.д.

Наиболее сильные удары выполняются серединой или внутренней частью подъема.

При ударах сходу ( по летящему мячу ) можно сделать сильный удар и внешней частью подъема.

При прямом ударе мяч летит по более короткому пути (по прямой), поэтому он быстрее достигает цели. Однако, сделать такой удар не очень легко, поскольку не так просто попасть точно против центра тяжести мяча. Зато при четком выполнении этого удара мяч попадает точно в цель. Неспроста при одиннадцатиметровых ( пенальти ) большинство футболистов пользуются именно прямым ударом. Иногда некоторые игроки при выполнении пенальти применяют подкрутку мяча, чтобы обмануть вратаря, но практика показала, что гораздо лучше тщательно прицелиться и послать мяч точно в помеченное место прямым ударом. Выполняя всевозможные передачи и удары по воротам как ногой, так и головой, игроки пользуются в большинстве случаев прямым ударом. Так что он является наиболее распространенным.

### **РЕЗАННЫЙ УДАР**

При малейшем смещении точки удара он получается резанным.

Для того, чтобы резанным ударом попасть в ту же точку А, что и при прямом ударе, удар надо нанести под некоторым углом, чтобы сила, вызывающая поступательное движение, была направлена в цель с учетом некоторого отклонения в сторону вращения.

При резаном ударе его сила, а следовательно, скорость и дальность полета мяча будут несколько меньшими, чем при прямом ударе. Резанный удар менее точен, чем прямой, поскольку очень трудно придать полет мяча строго определенную кривизну, зато он имеет в некоторых ситуациях свои преимущества.

Нередко на футбольном поле можно видеть такую картину: нападающий прорвался к воротам соперника, сейчас последует сильнейший удар, но вместо этого мяч срезается с ноги и летит в совершенно неожиданном направлении. Бывает, что из-за такой срезки игрок забивает мяч в собственные ворота. Вместе с тем нельзя и сказать, что футболисты, в совершенстве освоили резанные удары, успешно их используют, выполняя или эффектную передачу или, направляя мяч в ворота соперника, который долго не может понять, как же был забит этот гол.

Обычно резанные удары не придают большого вращения мячу. Кривизна его полета не слишком большая. Чтобы придать мячу дугообразную траекторию полета, опытные игроки производят резанные удары с дополнительным подкручивающим движением. Полет мяча после такого удара получил весьма лирическое название — "сухой лист". Такой резанный удар может быть выполнен как серединой подъема, так и его внутренней или внешней частью. Нога как бы скользит по поверхности мяча, продолжая движение вслед за ним. Мяч при этом прокатывается с верхней части носка на подъем и, получая сильное вращение, летит по более крутой траектории.

Очень трудны для вратаря и защитников резанные удары, поданные с углового и направленные непосредственно в ворота.

Угловой можно также произвести с подрезкой внутрь поля. В этом случае удар наносится со стороны линии ворот. Такие подачи коварны для вратарей, потому что мяч при снижении отклоняется в противоположную от ворот сторону, как бы выманивая к себе вратаря.

Удар с подсечкой выполняется серединой подъема стопы. Стопа прикладывается верхней частью носка ниже центра тяжести мяча ( под мяч ), мяч

«Вкатывается» на подъем. Сам удар выполняется больше за счет разгибания коленного сустава. При таком ударе мяч, приобретая вращение в сторону бьющего игрока и двигаясь по восходящей прямой несколько дальше зависает в воздухе, а в конце полета круто снижается. Этим ударом можно воспользоваться для переброски мяча через вратаря или «стенку» на небольших расстояниях.

Эффективным и неожиданным приемом является подсечка мяча, двигающегося на встречу игрока. Удар наносится также по нижней стороне мяча движением с носка на подъем. Удар мяча при подсечке, вращаясь в сторону игрока, поднимается вверх и, перелетев через него, сразу же снижается. Быстро повернувшись, игрок может произвести удар по воротам или уйти от соперника, не ожидавшего такого приема.

Резанным ударом легко можно воспользоваться при выполнении скрытого паса. Сущность такой передачи заключается в том, что игрок, производя удар в каком-либо направлении, бьет по боковой части мяча. В результате, производя удар в направлении первого партнера, игрок на самом деле передает мяч резанным ударом второму. Соперник, как правило, бывает обманут.

Резанные удары применяют не только нападающие, но и защитники и полузащитники. Например, выбивая мяч из под ног нападающего, защитник не имеет возможности прямым ударом передать его своему партнеру, так как мяч немедленно уйдет за боковую линию и выгодный момент для быстрой контратаки будет потерян. В этом случае, применив резанный удар, защитник легко и точно передаст мяч своему нападающему.

Хорошо освоенные резанные удары дают большое преимущество в игре. Изучать их надо с самого раннего возраста, чтобы не только хорошо их освоить, но и развить подвижность голеностопного сустава, что очень важно для футболистов.

### **УДАРЫ НОГАМИ**

Удары по мячу ногами разделяются по следующим способам выполнения:

- а) Удар средней частью подъема.
- б) Удар внутренней частью подъема.
- в) Удар внешней частью подъема.
- г) Удар внутренней стороной стопы.
- е) Удар внешней стороной стопы.
- ж) Удар носком.
- з) Удар пяткой.

Иногда применяются удары подошвой, коленом, бедром и т.д.

Удары по мячу ногами выполняются из самых различных положений: во время бега, в прыжке, при повороте, в падении, по неподвижному или двигающемуся мячу.

Наиболее часто в игре применяются удары подъемом. Следует заметить, что удары внутренней, средней или внешней частью подъема имеют общие черты

исполнения. Изменяется лишь положение стопы, которая то несколько разворачивается во внешнюю сторону или внутрь, то держится прямо.

Во всех случаях перед выполнением удара надо внимательно посмотреть на мяч, чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом. Последний шаг перед ударом по возможности делается несколько большим, для чего опорная нога выносится чуть вперед и ставится сбоку от мяча. Для увеличения амплитуды замаха, бьющая нога как бы оставляется сзади ( задерживается ), сгибаясь в коленном суставе. За тем она резким движением выносится вперед и перед самым ударом разгибается в коленном суставе. Во время удара нога находится в напряженном состоянии и выносится вперед вслед за мячом. Положение туловища и рук зависит от создавшегося игрового момента.

Удар внутренней стороны стопы обычно производится по неподвижному или идущему к игроку мячу с какой-либо стороны по земле или воздуху. Удар выполняется стопой, повернутой вперед по ходу удара. Бьющая нога, несколько согнута, отводится назад. Стопа удерживается параллельно за счет движения в тазобедренном суставе ( для чего нога выносится вперед ) и незначительно разгибается в коленном суставе. Этот удар чаще всего применяется для посылания мяча на небольшие расстояния, поскольку является недостаточно сильным, но зато, как уже говорилось, самым точным.

Удар внешней стороной стопы выполняется в основном так же, как и внешней частью подъема, только стопа еще больше поворачивается внутрь. Наиболее эффектный удар ( передача ) внешней стороной стопы получается в тех случаях, когда мяч снижается к игроку с какой-либо стороны или несколько сзади.

Удар носком по своему выполнению довольно простой, тем более что в большинстве случаев производится по неподвижному мячу. В то же время он требует и большой точности, с которой надо попасть по мячу. Маховое движение делается так же, как и при ударе серединой подъема, но стопа идет носком вперед. Движение мячу сообщается за счет более резкого разгибания ноги в коленном суставе. Благодаря большой жесткости носка удар получается достаточно сильным.

Ударом пяткой можно сделать очень хорошую и неожиданную передачу назад или немножко в сторону. Выполняется он следующим образом: игрок, двигаясь с мячом или приближаясь к нему в момент удара, ставит опорную ногу сбоку от мяча, а другую переносит через мяч, делая энергичное движение бедром и голенью назад, ударяет по мячу пяткой. Конечно, удар таким приемом получается несильным. Удар пяткой можно выполнить по мячу, летящему через игрока. В этом случае игрок, наклоняясь вперед и стоя на опорной ноге, другую ногу выносит назад- вверх и производит удар.

### **УДАРЫ ГОЛОВОЙ**

Удары по мячу головой — весьма важный технический прием игры. Головой легко сделать необходимые передачи, сильные отбои от ворот, точные и опасные удары по воротам и т.д. Даже вратари иногда при выходе из штрафной площадке спасают свои ворота ударом головой. А какая «дуэль» игроков возникает во время подачи углового или штрафных ударов!

Удары головой позволяют футболистам выполнять различные действия с мячом на большой высоте. Тот, кто умеет хорошо играть головой, получает большое преимущество.

Удары головой делятся на удары серединой лба и удары боковой частью лба. Выполняются удары головой без прыжка, в прыжке и в падении.

Удар серединой лба наиболее точный, так как площадь соприкосновения с мячом довольно большая, и некоторые смещения в приложении удара не изменяют его направления и, следовательно, направление движения мяча. При ударах серединой лба игрок имеет возможность, хорошо видя мяч, точно принять его, наблюдая одновременно за обстановкой на поле.

Когда мяч опускается впереди игрока и нет необходимости доставать его в прыжке, удар может быть сделан с разбега. В этом случае хорошо используется скорость движения игрока и мяч летит на большее расстояние.

При выполнении любого другого удара головой мышцы шеи должны быть напряжены, иначе игрок может получить неприятное ощущение от удара, да и мяч не полетит далеко.

Если игровая обстановка заставит футболиста выполнить удар с места и мяч должен быть послан на большее расстояние, футболист делает маховое движение туловища и головой. Для этого вначале производится отклонение туловища и головы назад, потом туловище резко выпрямляется и делается наклон вперед. Удар наносится в момент вертикального положения туловища, причем в этот момент выполняется дополнительное движение головой вперед на мяч (кивок). Положение ног при этом может быть различным, так как игровые моменты застают футболистов в самых неожиданных позах. Для наибольшей устойчивости ноги ставят в положение шага.

Удары в сторону можно сделать также серединой лба. Голова и туловище в этом случае поворачиваются по необходимости в сторону удара.

Удар выполняется иногда через себя. Голова и туловище при этом наклоняются назад, и мяч, соприкоснувшись с серединой лба, перелетает через игрока назад.

При ударе мяча в прыжке можно отталкиваться как одной ногой, так и двумя. Прыжки с двух ног производятся в тех случаях, когда мяч пролетает над игроком и тот не имеет возможности сделать разбег.

Если же удар по мячу наносится в наивысшей точке прыжка, то для того, чтобы попасть мячом в нужном направлении, производится (так же при выполнении удара без прыжка) маховое движение туловищем и головой. Этот удар является наиболее сложным и эффективным.

Прыжки с одной ноги выполняются в том случае, если мяч летит в сторону от игрока. При таком способе отталкивания достигается наибольшая высота прыжка. Он выполняется вперед-вверх (по ходу разбега), в этот же момент производится удар.

В этом и в другом случае ноги после отталкивания выпрямляются, а при приземлении несколько сгибаются для амортизации.

Наиболее опытные футболисты умело используют для удара по мячу головой одновременно поступательное движение вперед и маховое движение головой и туловища. Этот удар наиболее сложный, но зато сильный и красивый.

Удар боковой частью лба обычно выполняется в тех случаях, когда мяч движется с какой-либо стороны. Этот удар менее точен, так как мяч принимается угловой частью лба и при малейшей неточности изменяет направление. При этом ударе делается замах туловищем и головой: при приближении мяча слева-справа на лево, и наоборот. Удары боковой частью лба могут быть выполнены в прыжке и без прыжка.

Наиболее трудными, но эффективными являются удары в падении. Они обычно выполняются в том случае, если мяч летит вперед игрока на высоте до 1-го метра и футболист, не успевая подбежать к нему, вынужден сделать бросок вперед-вниз. Удар осуществляется за счет движения игрока и первоначального движения мяча.

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

Обучение и тренировка в футболе единый, тесно связанный процесс, в ходе которого решаются задачи всесторонней физической подготовке занимающихся, развитием качеств с учением специфики футбольной игры, овладения техникой и тактикой игры и умение успешно применять их в соревновательных условиях. В процесс обучения и тренировки воспитываются также морально-волевые качества и приобретаются теоретические знания. Обучение и тренировки нельзя разграничивать, можно лишь говорить о преобладании одной из сторон на определенных этапах подготовки футболистов.

На этапе обучения футболисту необходимо привить умение правильно выполнять технические и тактические приемы игры и обеспечить разностороннюю физическую подготовку. В процессе тренировки обеспечивается дальнейшее совершенствование техники и тактики игры, воспитание умений выполнять различные приемы в соревновательных условиях, достижение высокого уровня развития специфических физических, моральных и волевых качеств. Между технической, тактической, физической и психологической подготовкой существует определенное единство. В игре в футболе нельзя достигнуть высоких спортивных результатов, если у игроков отстает хотя бы один из этих компонентов. Поэтому, в тренировочном процессе решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки должно осуществляться одновременно и систематически. В то же время на определенных этапах тренировки одному или нескольким компонентам может быть уделено большее внимание.

### **ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ НОГОЙ ПО МЯЧУ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### **В НИХ**

Обучение технике выполнения ударов по мячу надо проводить в следующей последовательности: удар серединой подъема, затем внутренней стороной подъема, затем внешней частью подъема и, наконец, удар носком. Одновременно с изучением ударов осваивается и остановка мяча. Вначале занимающиеся производят удар в парах, сочетая его с остановками подошвой. Все упражнения должны выполняться как правой, так и левой ногой. Если у занимающихся не получается упражнение в целом, то преподаватель дает задание производить удар с 2-3 шагов по неподвижному мячу, сосредоточив внимание на постановке опорной ноги и на положение бьющей ноги в момент удара. По мере освоения удара по мячу после его остановки можно приступать к изучению удара при движении самих занимающихся. После ударов с места и в

движении по неподвижному и катящемуся мячу можно изучать удары по летящему мячу.

## **ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ И** **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В НИХ**

Вначале следует изучить удар лбом, а затем удар боковой частью головы. Эти удары вначале выполняются по подвижному мячу, а затем по мячу, подброшенному партнерами. По мере овладения этими ударами надо переходить к изучению удара в прыжке по подвижному мячу и наброшенному партнером или преподавателем, а затем к ударам, выполняемым с сопротивлением противника. При изучении удара внимание учащихся должно быть направлено на правильное положение туловища и головы, на слитность движения ног, туловища и заключительного движения головы. Основная ошибка при выполнении удара головой — несогласованные действия ног, туловища и головы. Для развития более тонкой координации движения и выработки точности удара головой в занятиях можно включать упражнения с теннисными мячами.

Для того чтобы повысить класс игры команды надо больше внимания уделять ударам по мячу как ногами, так и головой.

Надо прививать технику ударов уже в детских командах. И на этом этапе уже научить детей правильно выполнять это техническое действие, иначе сложившийся у детей неправильный стереотип будет очень трудно исправить в последующее время.

Надо больше давать футболистам заданий на совершенствования различных ударов и для сочетания своего коронного удара.

И в результате надо просто заметить, что как правило, большими мастерами становятся футболисты, обладающие сильными и точными ударами.