

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт
Физической культуры и спорта

Кафедра
«Гимнастика и спортивные игры»

Направление подготовки
Профиль

44.03.01 Педагогическое образование
Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
на тему

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ
В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Студент

подпись, дата

Конаплев Алексей Витальевич

Руководитель

подпись, дата

Симаков А.В..

Нормоконтролер

подпись, дата

Тихонова Ю.И.

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «___» _____ 2017 г. № _____

Заведующий кафедрой

подпись

Нестеровский Д.И.

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «___» _____ 2017г. № _____

Секретарь ГЭК

подпись

Кочеткова Е.Ф.

Пенза 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИЗУЧАЕМОГО ВОПРОСА.....	7
1.1. Объем голов забиваемых со «стандартных положений»	7
1.2. Общая характеристика пенальти.....	8
1.2.1. Частота назначения и объем голов, забитых с пенальти.....	9
1.2.2. Специфика исполнения пенальти.....	12
1.2.3. Сила удара и манера исполнения пенальти	15
1.3. Общая характеристика угловых ударов.....	18
1.3.1. Специфика исполнения угловых ударов	21
1.4. Общая характеристика штрафных и свободных ударов	27
1.4.1. Целевая направленность штрафных и свободных ударов	30
1.4.2. Эффективность реализации штрафных и свободных ударов	31
1.4.3. Специфика исполнения штрафных и свободных ударов	35
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ «СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ» В ФУТБОЛЕ	43
2.1. Методические особенности совершенствования 11-метрового удара	43
2.1.1. Особенности методики постановки 11-метрового удара	44
2.2. Совершенствование эпизодов игры при исполнении углового удара	51
2.2.1. Особенности методики постановки исполнения угловых ударов	54
2.3. Совершенствование техники эпизодов игры начинающих с угловых ударов.....	57
2.4. Методические особенности постановки исполнения штрафных ударов	63
2.4.1. Совершенствование "техники эпизодов игры, начинающих со штрафных и свободных ударов	73
ВЫВОДЫ	89
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	Error! Bookmark not defined.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

 Атакующий игрок  Партнер атакующего игрока

 Обороняющийся игрок  Вратарь  Мяч

 Перемещение
игрока без мяча

 Перемещение
игрока с мячом

 Удар по воротам

 Передача мяча
по поверхности поля

 Передача мяча над
поверхностью поля

   Ограниченное пространство

 Манекен
футболиста

 Ограничительная
стена

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Рассматривая футбол как зрелище, мы с полной уверенностью можем сказать, что большинство эпизодов игры заранее запланированы и хорошо подготовлены. От качества подготовки взаимодействий игроков их технического мастерства зависит результат игры в целом. При условии, когда игроки в командах имеют примерно равную физическую, техническую подготовленность, на первый план выходит качество организации игры.

Вся игра состоит из различных эпизодов, которые тренеры заранее просчитывают, комбинируют, а затем составляют определенные схемы и комбинации, для отработки и совершенствования. В большинстве команд существует свой «рисунок» игры, который складывается из отработанных и правильно составленных тактических установок, к этому прибавляется умение использовать все возможные промахи соперников. В частности речь идет о реализации игрового преимущества при выполнении штрафных, свободных ударов, вбрасывания мяча из-за боковой, выполнения 11-ти метрового и штрафных ударов, т.е. так называемых «стандартных положений». Именно эффективное исполнение «стандартных положений», на сегодняшний день дает преимущество в игре и в достижении выигрышного результата.

Объект исследования – тренировочный процесс квалифицированных футболистов.

Предмет исследования – методические особенности тренировки выполнения стандартных положений квалифицированных футболистов.

Цель нашей работы заключается в изучении особенностей повышения результативности реализации стандартных положений в футболе.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать имеющуюся научно-методическую литературу по изучаемому вопросу.

2. Обобщить имеющийся теоретический и практический материал по совершенствованию реализации стандартных положений в тренировочном процессе для повышения результативности соревновательной деятельности футболистов.

Методы исследования:

В процессе работы на различных ее этапах, для решения поставленных задач исследования следующие методы:

- анализ литературных источников дал возможность ознакомиться и проанализировать материал, накопленный в различных методических и научных изданиях, которые отражают на своих страницах вопросы по организации и методике совершенствования стандартных положений в футболе;
- педагогическое наблюдение позволило осуществить наблюдение за прохождением тренировок спортсменов футбольных команд «Зенит» Пенза, «Союз» Заречный, «Дорожник» Каменка.
- метод беседы наиболее продуктивен при непосредственном контакте с тренерами команд, что дало возможность подчеркнуть ценные сведения, полученные из их практической работы. Метод беседы был использован также в работе с ведущими футболистами Пензенской области, что дает представление о физических и психологических изменениях, претерпеваемых спортсменами в ходе игровых матчей и тренировок;

Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов:

На первом этапе исследования изучались научно-теоретические положения проблемы, определялся комплекс методов исследования.

На втором этапе продолжались педагогические наблюдения, беседы с тренерами, накопленный материал обобщался и частично оформлялся с добавлением теоретических исследований.

Третий этап - предусматривал обработку полученных результатов, формулировку выводов и оформление дипломной работы.

Практическая значимость: Результаты исследования могут быть полезны тренерами детско-юношеских спортивных школ и команд различной квалификации при построении учебно-тренировочного процесса. А также студентам институтов и факультетов физической культуры, обучающимся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» профилю подготовки «Физкультурное образование» и специализирующимся в группах педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по футболу, для расширения знаний теории и методики спортивной тренировки.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИЗУЧАЕМОГО ВОПРОСА

1.1 Объем голов забиваемых со «стандартных положений»

В данной работе под термином "стандартные положения" будут пониматься действия футболистов в эпизодах игры, связанных с выполнением пенальти, угловых, штрафных и свободных ударов.

На протяжении последних десятилетий при выполнении пенальти, угловых, штрафных и свободных ударов, вбрасывания мяча из-за боковой линии забивается примерно 30% из всех голов в футболе (рис. 1), причем наблюдается незначительная тенденция к увеличению объема голов, забиваемых со "стандартных положений"

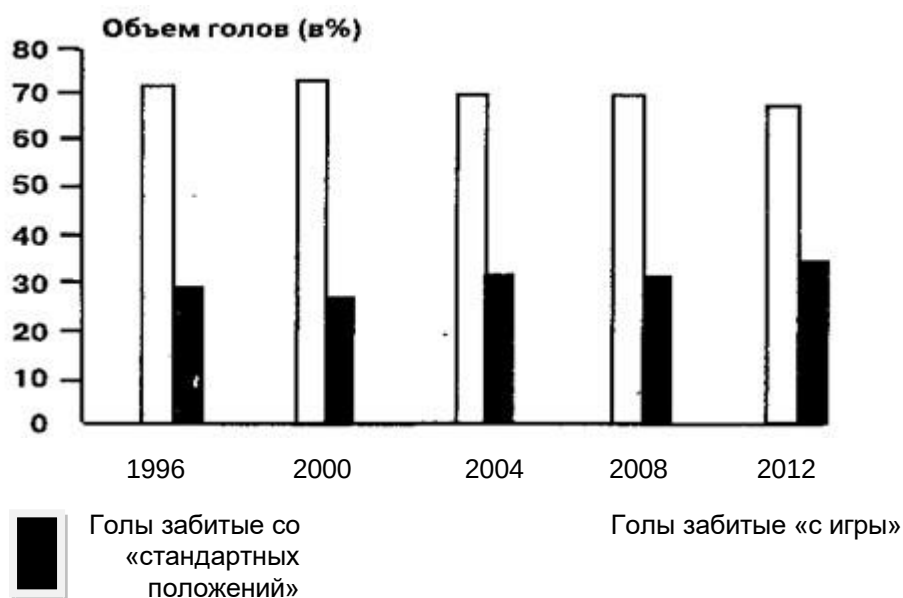


Рисунок 1 - Объем голов (в % от общего количества), забитых в играх Кубков Мира в эпизодах, начинающихся после отбора или перехвата мяча у соперника ('с игры') и с ввода мяча в игру с пенальти, угловых, штрафных и свободных ударов, вбрасывания мяча из-за боковой линии ('со стандартных положений')

1.2 Общая характеристика пенальти

Есть мнение, что голы, забитые с пенальти, закономерны, а если 11-метровый удар не реализуется, это просто невезение или случайность. Но не слишком ли много случайного, когда даже в играх команд высокой квалификации не реализуются в среднем два пенальти из каждых десяти, а в некоторых командах более низкого класса эффективность реализации пенальти порой достигает всего 60%.

Пробитие пенальти часто рассматривается как просто нанесение удара по воротам с 11 м без помех соперника и без ограничения времени. На самом деле это эпизод игры, в котором происходит поединок двух футболистов (игрока и вратаря), находящихся в разных с точки зрения степени ответственности условиях.

Ошибки в исполнении пенальти, как правило, связаны с недостаточной готовностью игроков выполнять такой удар в соревновательных матчах, что можно объяснить недооценкой значения **целенаправленной подготовки** футболиста - исполнителя 11 -метровых ударов.

Отработке пенальти, одного из важнейших эпизодов игры, следует уделять специальное внимание, тем более что для повышения эффективности их выполнения имеются значительные резервы. Исполнение пенальти должно быть отработано как цирковой трюк, при выполнении которого ошибки недопустимы.

Эффективность реализации пенальти в принципе определяется:

- а) силой и точностью ударов;
- б) индивидуальными особенностями психического состояния игрока, выполняющего пенальти, и вратаря;
- в) биомеханическими факторами двигательных действий вратаря.

В связи с этим "процесс пробития 11-метровых ударов" в настоящей книге рассматривается с двух точек зрения:

- с позиции фундаментальных исследований в области биомеханики и психологии (в таких разделах, как построение ударных действий, ловля

и отражение движущихся объектов, специфические двигательные реакции антиципации);

- на основании данных наблюдений за выполнением пенальти в играх сильнейших национальных сборных и клубных команд мира в 1990-2000 гг. с позиций направления посылы мяча, силы нанесения удара, манеры исполнения, латерального предпочтения и т. д. (всего было проанализировано 173 пенальти, из них 59 - выполнявшихся в игровое время, и 114 - послематчевых).

1.2.1 Частота назначения и объем голов, забитых с пенальти

Статистика матчей Кубков Мира показывает, что на протяжении многих лет пенальти назначаются в среднем один раз каждые три-четыре игры (рис. 2).



Рисунок 2 - Количество пенальти назначаемых на Чемпионатах Мира

Объем голов, забитых с пенальти, постоянно повышался. Если в 30-50-е годы их доля в общем количестве голов составляла порядка 4-5%, то начиная с конца 70-х годов наблюдается тенденция к стабилизации "вклада" голов, забиваемых с пенальти, на уровне порядка 10% (рис. 3).

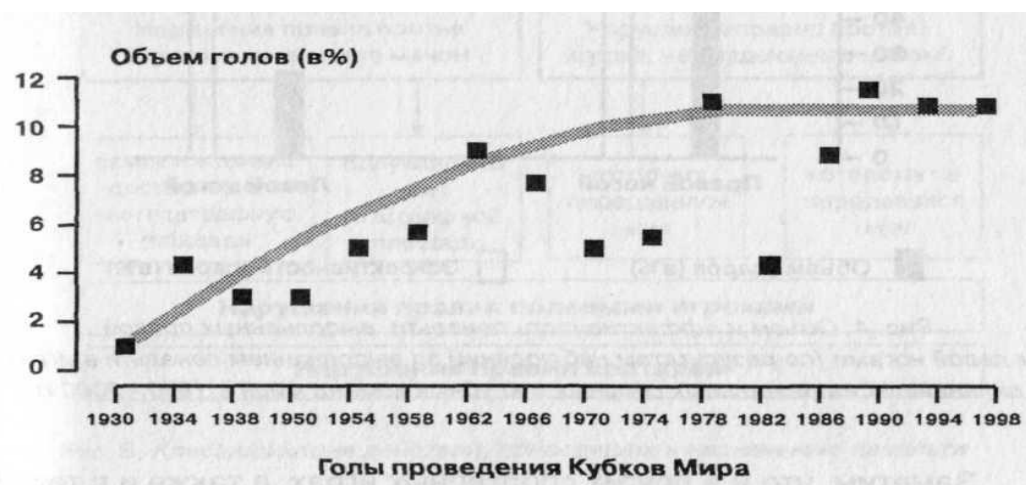


Рисунок 3 - Количество голов забитых с пенальти

Объем и эффективность пенальти, выполненных правой и левой ногами

Более чем в 70% случаев футболисты выполняют 11-метровые удары правой ногой, что объясняется наличием природного латерального предпочтения.

Игроки, пробивающие пенальти левой ногой, показывают более высокую эффективность при реализации 11-метровых ударов (примерно 90%) в сравнении с футболистами, выполняющими пенальти правой ногой (рис. 4).

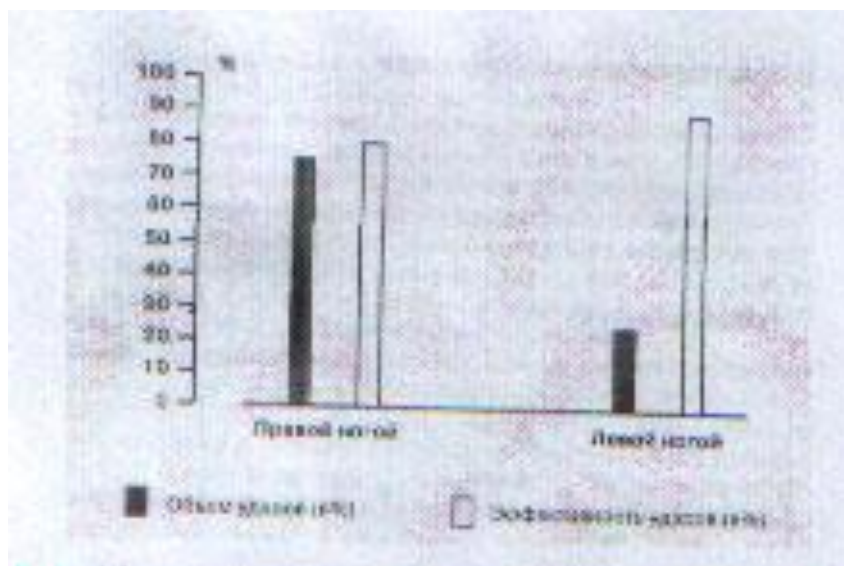


Рисунок 4 - Сравнительный анализ выполнения ударов с 11 метров

Более высокую эффективность игроков-левшей в реализации пенальти можно объяснить тем, что вратарям сложнее противодействовать таким футболистам. Видимо, это связано с тем, что левшей в футболе меньше, и поэтому вратари обладают меньшим опытом отражения мячей после 11-метровых ударов, выполненных левой ногой.

Заметим, что и в других спортивных играх, а также и в таких видах спорта как, например, бокс и фехтование, соперники левшей также всегда испытывают определенные дополнительные трудности.

Как "зарабатываются" пенальти.

Пенальти в футболе зарабатываются в различных ситуациях. Те или другие действия игроков в штрафной площади в разной мере связаны с назначением 11-метровых ударов (рис. 5).

Анализ проведенных наблюдений показывает, что примерно каждое десятое нарушение правил, приводящее к назначению пенальти, - это касания полевыми игроками мяча рукой (игра рукой). Кроме того, на долю полевых игроков приходится еще более 70% всех нарушений, которые связаны с грубыми действиями против соперника. Шестую часть всех пенальти "зарабатывают" вратари (табл. 1).

Нарушения правил со стороны полевых игроков и вратаря,

заканчивающиеся назначением 11-метровых ударов, могут быть вызваны разными действиями атакующих игроков. Почти в 70% случаев недозволенные приемы применялись против футболистов, владеющих мячом. Каждое пятое нарушение, приводящее к назначению пенальти, совершалось против игроков, которым передавался мяч.



Рисунок 5 - Классификация действий, приводящих к назначению пенальти

Таблица 1 - Соотношение действий (в %), приводящих к назначению пенальти

Действия, приводящие к назначению пенальти	Объем случаев (в % от общего количества)
Касания мяча рукой полевыми	10
Нарушения правил вратарями	17
Нарушения правил полевыми игроками (исключая случаи касания мяча рукой)	73

1.2.2 Специфика исполнения пенальти

Направление посылы мяча в ворота и вероятность отражения мяча вратарем.

Есть области ворот, в которых вратари примерно в одной трети случаев

отражают мячи, посланные с 11-метровой отметки, и области ворот, в которых им лишь в единичных случаях удавалось перекрыть путь мячу.

Чаще всего вратари отражают мячи в нижней половине ворот на расстоянии не далее примерно 2,6-2,7 м от середины ворот.

Области ворот, попадание в которые практически всегда приводит к голу (так называемые "мертвые зоны"), находятся на расстоянии около 1 м от боковых стоек, а также в середине ворот над головой вратаря (рис. 6).



Рисунок 6 - Области ворот, в которых вратари наиболее часто отражают мячи после пробития пенальти, и области ворот, которые вратари не могут перекрыть при сильном ударе с 11 м, если в момент нанесения удара они находятся в середине ворот

Принято считать, что если мяч с 11-метровой отметки посылается с достаточной силой в угол ворот, вратари не могут отражать такие удары только ввиду особенностей двигательных реакций: зрительной реакции на полет мяча и непосредственного выполнения движения к мячу.

В настоящее время правилами игры вратарям при пробитии пенальти разрешается начинать перемещение по линии ворот до нанесения удара, что позволяет им в большей мере использовать реакции предвосхищения или вне зависимости от действий бьющего игрока просто закрывать заранее определенную область ворот. В связи с этим значение простых двигательных реакций для отражения 11-метровых ударов на самом деле невелико.

Объяснить существование "мертвых зон" можно следующим.

Пространство, которое могут перекрыть вратари за счет прыжка, вытянутых рук и туловища, составляет около трех метров. Таким образом, они просто физически не могут перекрыть область ворот шириной примерно

0,7 м, находящиеся у боковых стоек, тем более если мячи направляются в верхние углы ворот. С этих позиций проблема реализации пенальти заключается только в *точности посылы мяча с достаточной скоростью его полета*.

Если говорить о "мертвой зоне", находящейся по центру ворот близко к перекладине, то в этом случае трудность отражения пенальти объясняется принципиально другими причинами.

Во-первых, вратарям необходимо определенное время на то, чтобы поднять руки вверх.

Во-вторых, если мяч летит в область над головой, то оценивать скорость полета мяча и расстояние до него в отдельные моменты времени вратари вынуждены преимущественно за счет конвергентного варианта прослеживания (за счет сближения -рачков глаз), который является наиболее сложным (рис. 7).

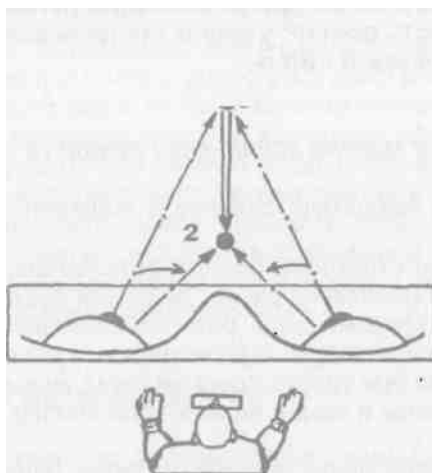


Рисунок 7 - Движения глаз вратаря при прослеживании мяча, летящего прямо на вратаря

При сильном ударе с 11 м, когда скорость движения мяча составляет примерно 30 м/с, мяч долетает до линии ворот менее чем за 0,4 с. В этих случаях время, которое вратари тратят на конвергентное прослеживание полета мяча и движение руками, превышает время полета мяча до ворот.

Заметим, что и в других видах спортивных игр (гандболе,) хоккее с мячом и с шайбой, водном поло) вратари испытывают большие сложности

при отражении мячей (шайб), посланных с коротких расстояний и пролетающих близко от головы.

Еще одной причиной наличия "мертвой зоны", находящейся по центру ворот близко к перекладине, является то, что вратари во многих случаях заранее настраиваются на прыжок в тот или иной угол ворот и, естественно, оставляют середину открытой.

Чтобы забить гол с пенальти, направив мяч в "мертвую зону" над головой вратаря, необходимо выдержать по крайней мере два условия.

Первое. Очень высокая точность удара, так как область, в которую нужно попасть мячом, значительно меньше "мертвых зон", находящихся у боковых стоек ворот.

Второе. Большая сила удара, поскольку время полета мяча до ворот должно быть меньше, чем время, которое вратарь тратит на зрительное восприятие и оценку параметров полета мяча и выполнение движения руками вверх.

Таким образом, можно сделать следующее заключение.

Главной проблемой при реализации пенальти в футболе является точность посылы мяча в так называемые "мертвые! зоны" с необходимой силой.

1.2.3 Сила удара и манера исполнения пенальти

Сила удара напрямую связана с манерой исполнения пенальти.

Когда игроки стремятся реализовать пенальти прямолинейным ударом, не принимая в расчет действий вратаря, то чаще используют удары средней силы, реже - максимальной и лишь иногда - слабые по силе удары. Эффективность реализации пенальти самая высокая при ударах средней силы, меньше - при ударах максимальной силы и самая низкая - при слабых по силе ударах (рис. 8).

Слабые по силе удары вратари отражают чаще, видимо, потому, что им легче антиципировать такие удары по действиям бьющего игрока, несколько

замедленно выполняющего само ударное движение, и в этих случаях увеличено время полета мяча. Относительно низкая эффективность ударов максимальной силы объясняется их малой точностью. После таких ударов мячи часто летят мимо ворот или попадают в стойки и перекладину ворот.

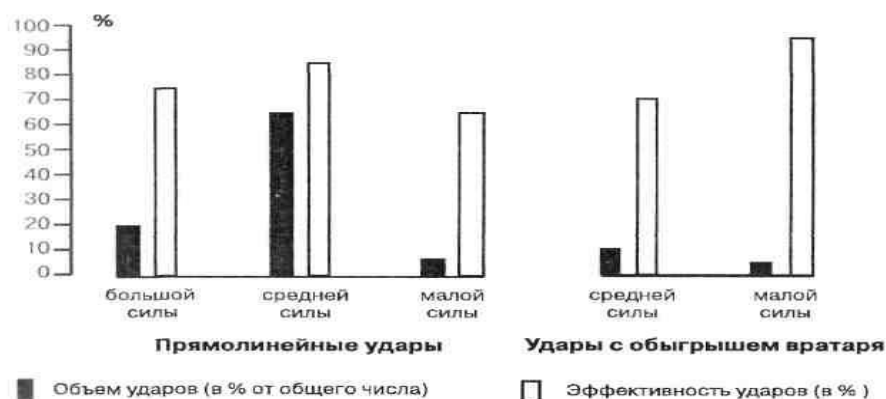


Рисунок 8 - Объем и эффективность пенальти, выполненных в разной манере ударами различной силы
(по результатам наблюдений за выполнением пенальти в играх сильнейших национальных сборных и клубных команд мира в 1998 – 2012 г.г.)

Футболистам, пытающимся реализовать 11-метровые удары за счет обыгрыша вратаря, чтобы оценить его действия и послать мяч в незащищенную часть ворот, необходимо относительно много времени.

Некоторая задержка момента нанесения удара по мячу для того, чтобы направить мяч именно тогда, когда вратарь оказывается в явно невыгодном для отражения пенальти положении, приводит к снижению силы удара. Однако в этих случаях имеются предпосылки для достижения максимальной эффективности, так как сильный удар в принципе и не нужен, а область ворот, незащищенная вратарем, значительна.

Количество шагов при разбеге.

Очень короткий (до двух шагов) и очень длинный (девять-одиннадцать шагов) разбег при пробитии пенальти наблюдается редко. Чаще всего (почти в 50% случаев) перед нанесением 11-метрового удара игроки выполняют пять-шесть шагов.

Между количеством шагов при разбеге и эффективностью реализации

пенальти прослеживается взаимосвязь: с увеличением количества шагов растёт и эффективность удара (рис. 9).

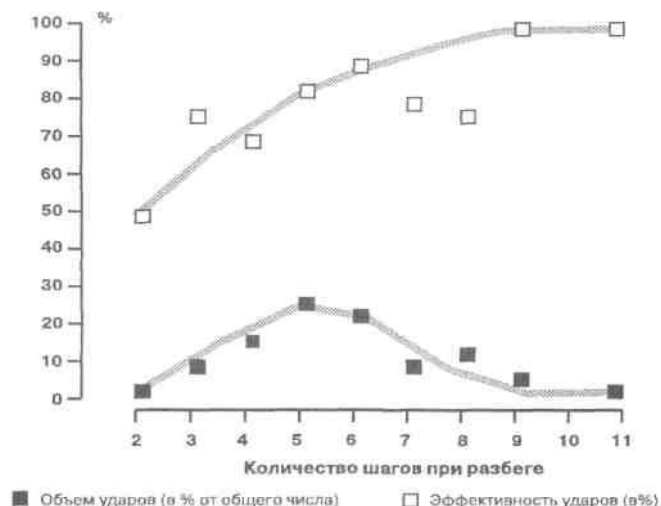


Рисунок 9 - Объем и эффективность пенальти, выполненных с разным количеством шагов при разбеге
(по результатам наблюдений за выполнением пенальти в играх сильнейших национальных сборных и клубных команд мира в 1998 - 2012 гг.)

Большие или меньшие объемы выполнения 11 -метровых ударов после разного количества шагов можно объяснить тем, что игроку выбирают наиболее удобный способ набора необходимой скорости разбега и прослеживания действий вратаря во время разбега.

Динамика эффективности реализации пенальти при разбегах с разным количеством шагов в какой-то степени представляется неожиданной. Скорее всего, рост эффективности связан не с количеством шагов как таковым, а со временем от начала перемещения игрока к мячу до момента нанесения удара. Основанием для этого служит то, что высокая степень концентраций внимания может удерживаться вратарем ограниченное время:

Направление разбега и направление посылы мяча в ворота.

Направление разбега игрока, выполняющего пенальти, и направление посылы мяча относительно разбега имеют принципиальное значение с точки зрения организации движений.

Если рассматривать различные сочетания вариантов разбега и посылы мяча в ворота, то возможны три вида технического выполнения пенальти:

- мяч посылается в ворота в том же направлении, в каком выполнялся разбег;
- наиболее естественный удар, когда мяч направляется в ворота под некоторым углом относительно направления разбега в сторону опорной ноги;
- очень сложный удар, когда мяч посылается под некоторым углом относительно направления разбега в сторону, противоположную месту расположения опорной ноги.

В подавляющем большинстве случаев игроки используют первые два вида исполнения пенальти, причем *чаще (примерно в 60% случаев) посылают мячи под некоторым углом относительно направления разбега в сторону опорной ноги.*

Что касается эффективности реализации пенальти, выполняемых технически по-разному (с посылom мяча под углом относительно разбега в сторону опорной ноги и с посылom мяча в том же направлении, в котором производили разбег), то она практически одинакова (рис. 10).

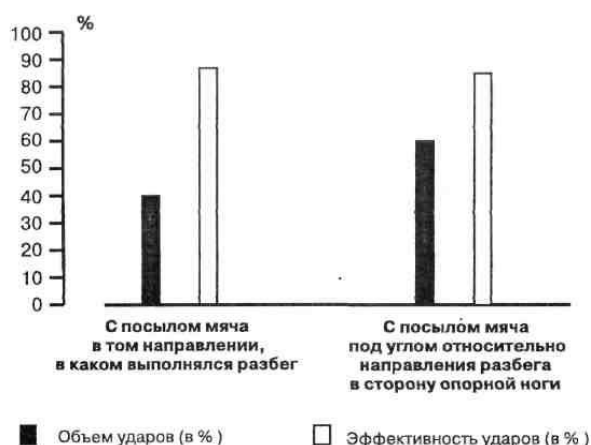


Рисунок 10 - Объем и эффективность пенальти, выполненных при разных сочетаниях направления разбега и направления посылa мяча
(по результатам наблюдений за выполнением пенальти в играх сильнейших национальных сборных и клубных команд мира в 1998 - 2012 гг.)

1.3 Общая характеристика угловых ударов

Вклад голов, забиваемых в футболе после ввода мяча в игру с угловых ударов, в общую результативность относительно невелик, но может быть

увеличен, если будут задействованы имеющиеся резервы.

Эти резервы заключаются в совершенствовании техники исполнения передач мяча с угловых ударов, выборе более рациональной траектории посылы мяча, посыле мяча в те области поля, где условия для взятия ворот наиболее благоприятны, а также в совершенствовании атакующими игроками индивидуальных и групповых тактических действий в данных эпизодах игры.

При выполнении угловых ударов мяч может передаваться в расчете на импровизацию игроков, на то, что спонтанно создадутся благоприятные условия для взятия ворот. Такой подход несравнимо менее эффективен, чем использование заранее подготовленных вариантов выполнения угловых ударов.

Чтобы подготовить наигранные комбинации и реализовать отработанные в тренировках взаимодействия в игре, необходимо следующее:

- определить закономерности, отражающие вероятность "выигрыша" мяча атакующими и обороняющимися игроками при посыле мячей с угловых ударов в разные области штрафной площади и по разным траекториям, на основании которых можно было бы строить тактические действия;
- иметь футболиста, который в полной мере владеет техникой выполнения угловых ударов и может стабильно посылать мячи в нужную точку с заданной траекторией.

В свою очередь, у обороняющихся игроков есть возможности снизить вероятность взятия ворот при вводе мяча в игру с угловых ударов.

Эти возможности видятся, в том числе и в использовании при построении игры в обороне статистических закономерностей, отражающих вероятность овладения мячом атакующими и обороняющимися игроками при передачах мяча с угловых ударов в штрафную площадь.

В данной главе приводятся материалы наблюдений за выполнением угловых ударов в играх команд высокой квалификации в 1998-2012 гг. (всего

было проанализировано 824 угловых удара), в том числе в матчах Кубка Мира 1998 года и Первенства Европы 2010 года.

Рассматриваются особенности техники исполнения передач мяча с угловых ударов, определены закономерности, отражающие вероятность "выигрыша" мяча атакующими и обороняющимися игроками при посыле мячей с угловых ударов в штрафную площадь, а также предлагается методика постановки угловых ударов и совершенствования "техники эпизодов игры", начинающихся с ввода мяча в игру с угловых ударов.

Количество угловых ударов, выполняемых командой в матче, может колебаться в очень больших пределах - от нуля до десяти-пятнадцати. В соревнованиях высокого уровня за игру обе встречающиеся команды выполняют в среднем десять-двенадцать угловых ударов.

Несколько больше угловых ударов назначается с правой (с точки зрения атакующей команды) стороны, что, скорее всего, можно объяснить наличием латерального предпочтения при выполнении человеком двигательных действий.

"Вклад" голов, забитых при выполнении угловых ударов, в общую результативность в последние годы в соревнованиях команд высокой квалификации варьируется от 5 до 11% (рис. 11).

Угловые удары в принципе игроки выполняют двумя способами:

- первым касанием посылают мяч непосредственно в штрафную площадь обороняющейся команды (примерно в 90% случаев);
- разыгрывают мяч, выполняя в ходе доставки мяча на ударную позицию несколько действий.

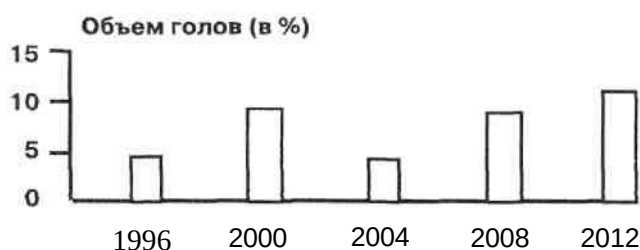


Рисунок 11 - Объем голов (в % от общего количества), забитых при выполнении угловых ударов в играх Кубков Мира

Эффективность этих способов выполнения угловых ударов с точки зрения вероятности взятия ворот примерно одинакова (порядка 3%) и сопоставима с эффективностью ударов по воротам, наносимых футболистами из-за штрафной площади с игры.

1.3.1. Специфика исполнения угловых ударов

При розыгрыше угловых ударов мяч первым касанием, как правило, передается на короткое расстояние, и поэтому в этих случаях в технике исполнения передач с угловых ударов нет какой-либо специфики.

Если мяч с угловых ударов первым касанием посылается непосредственно в штрафную площадь соперника, то в технике исполнения передач наблюдаются четко выраженные специфические особенности, которые определяются выбором траектории посылы мяча и области, в которую он направляется.

В зависимости от того, по какой траектории и в какую область штрафной площади будет передаваться мяч, меняется степень вероятности "выигрыша" мяча атакующими и обороняющимися игроками.

Траектории посылы мяча первым касанием в штрафную площадь

Мяч, посланный по очень высокой траектории, летит относительно долго, и поэтому проследить его движение и определять место, где его можно перехватить, намного легче. Вратарю и полевым игрокам обороняющейся команды значительно труднее действовать в тех ситуациях, когда мяч летит с высокой скоростью по невысокой траектории (меньше по времени находится в полете).

Наблюдения показали, что при посыле мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь в подавляющем большинстве случаев мячи направляются на разной высоте над поверхностью поля с закручиванием (с боковым или с сочетанием бокового и верхнего вращений) в сторону ворот или в сторону от ворот, а объем случаев, когда мячи посылаются по

траектории, близкой к прямолинейной, составляет всего 1%.

Соотношение случаев посылки мяча по дугообразной траектории с закручиванием в сторону ворот и в сторону от ворот при выполнении угловых ударов с правой и левой сторон отличается. Когда угловые удары выполняются справа (с точки зрения атакующей команды), наблюдается примерно одинаковое соотношение случаев закручивания мяча в сторону ворот и в сторону от ворот, а когда слева, то более чем в два раза мячи чаще закручиваются в сторону ворот (рис. 12).

Чем можно объяснить то, что при выполнении угловых ударов справа и слева соотношение случаев закручивания мяча в сторону ворот и в сторону от ворот значительно отличается?

Исполнение передач с закручиванием мяча зависит от технических возможностей футболиста и от того, какая нога является у него ведущей с точки зрения латерального предпочтения. Правшам, которых в футболе намного больше, легче вращать мяч в сторону от ворот (внутренней частью подъема стопы правой ноги), выполняя угловые удары справа (с точки зрения атакующей команды), и в сторону ворот при выполнении угловых ударов слева. С левой стороны закручивать мяч в сторону от ворот правой ногой (внешней частью подъема стопы) намного сложнее технически и к тому же в этих случаях создает помехи угловой флаг.

Существует точка зрения, что при закручивании мяча в сторону ворот вероятность выигрыша мяча игроками атакующей команды больше. Но так ли это на самом деле?

Практический опыт и исследования в разных видах спорта показывают, что ловить мяч руками и отбивать его теми или другими частями тела намного удобнее, когда мяч движется к спортсмену, и труднее, когда мяч, двигаясь по дуге, как бы уходит от него.

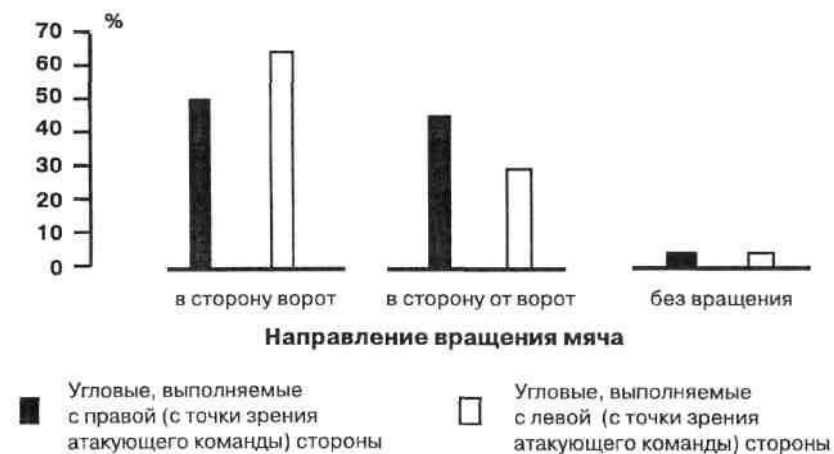
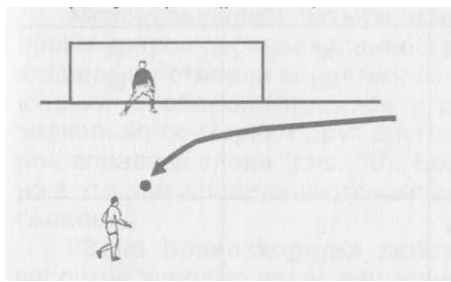
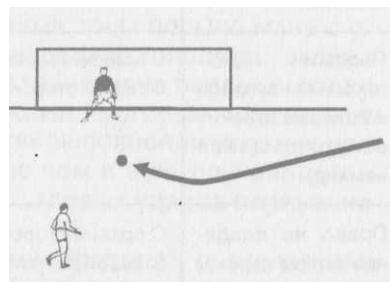


Рисунок 12 - Объем случаев (в %) вращения мяча в разных направлениях при посыле мячей с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь (по результатам наблюдений игр команд высокой квалификации в 1998- 2012 гг.)

Это обусловлено многими причинами, главным образом особенностями глазодвигательных реакций и биомеханическими факторами. Поэтому вратарю и полевым игрокам обороняющейся команды в принципе легче отражать мячи, посланные с угловых ударов, именно в тех случаях, когда они закручиваются в сторону ворот (рис. 13).



Вариант посылы мяча, благоприятный для игроков атакующей команды и неблагоприятный для вратаря и игроков обороняющейся команды



Вариант посылы мяча, благоприятный для вратаря и игроков обороняющейся команды и неблагоприятный для игроков атакующей команды

Рисунок 13 - Разная благоприятность принятия мяча игроками атакующей и обороняющейся команд при посыле мячей с угловых ударов с закручиванием в сторону ворот и в сторону от ворот

Анализ выполнения угловых ударов в матчах команд высокой квалификации подтвердил, что игроки атакующей команды действительно реже касаются мяча первыми, если мячи закручиваются в сторону ворот. Кроме того, при закручивании мяча в сторону ворот почти в три раза чаще, чем при закручивании мяча в сторону от ворот, возникают ситуации, когда

право на владение мячом переходит к обороняющейся команде ввиду нарушений правил атакующими игроками и выхода мяча за пределы поля (табл.2).

Таблица 2 - Объем случаев (в %) касаний мяча первыми игроками атакующей и обороняющейся команд при послыле мячей с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь с вращением в разных направлениях (по результатам наблюдений игр команд высокой квалификации в 1998 - 2012 гг.)

Варианты развития игровых ситуаций	Место выполнения угловых ударов (с точки зрения атакующей команды)	Направление вращения мяча	
		в сторону ворот	в сторону от ворот
Первыми касались мяча игроки атакующей команды	С правой стороны	23	39
	С левой стороны	28	35
Первыми касались мяча вратарь и полевые игроки обороняющейся команды	С правой стороны	65	60
	С левой стороны	62	58
Право на владение мячом переходило к обороняющейся команде	С правой стороны	12	1
	С левой стороны	10	7

Если рассматривать только действия вратарей в тех случаях, когда при выполнении угловых ударов мячи первым касанием посылались в штрафную площадь с закручиванием в сторону ворот и в сторону от ворот, то разница в эффективности их действий (в выполнении первыми касаний мяча), выражена еще более четко. При закручивании мячей в сторону ворот вратарям удастся первыми касаться их в каждом третьем-четвертом случае, а в сторону от ворот - в несколько раз реже (табл. 3).

Таблица 3 - Объем случаев (в %) касаний мяча первыми вратарями при послыле мячей с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь с вращением в разных направлениях (по результатам наблюдений игр команд высокой квалификации в 1998 - 2012 гг.)

Место выполнения угловых ударов (с точки зрения атакующей)	Из всех случаев закручивания мяча в сторону ворот	Из всех случаев закручивания мяча в сторону от ворот
С правой стороны	24	9
С левой стороны	30	4

Основные области посылы мяча первым касанием в штрафную площадь.

Можно выделить четыре основные зоны посылы мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь, отличающиеся по степени вероятности касания мяча первыми атакующими и обороняющимися игроками, которые фактически зеркально повторяют друг друга при выполнении угловых ударов справа и слева (рис. 14). Более чем в 90% случаев именно в эти зоны направляются мячи с угловых ударов первым касанием.

"Зона превосходства действий вратаря" располагается напротив ворот не далее примерно 6-7 м от линии ворот.

Если мячи посылаются в эту зону, то в большинстве случаев именно вратари первыми взаимодействуют с мячом. Намного реже в этой зоне касаются мяча первыми полевые игроки обороняющейся команды, а атакующие игроки выигрывают здесь мячи в редких случаях, как правило, при грубых ошибках вратарей.



- Зона № 1 - "зона превосходства действий вратаря"
- Зона № 2 - "зона превосходства действий полевых игроков обороняющейся команды"
- Зона № 3 - "зона, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам"
- Зона № 4 - "зона, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча"

Рисунок 14 - Основные области посылы мячей с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь, отличающиеся по степени вероятности касания мяча первыми игроками атакующей и обороняющейся команд

"Зона превосходства действий полевых игроков обороняющейся команды" располагается между ближней (относительно места выполнения

углового удара) стойкой ворот и местом, находящимся в 2-3 м от ближнего (относительно места выполнения углового удара) угла площади ворот за пределами площади ворот. Когда мячи направляются в данную зону или пересекают ее на такой высоте, на которой футболисты могут перехватить мяч в прыжке, то более чем в 70% случаев первыми мяча касаются полевые игроки обороняющейся команды.

"Зона, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам", имеет вид эллипса, располагающегося под некоторым углом относительно линии ворот. Она начинается примерно напротив ближней (относительно места выполнения углового удара) стойки ворот у линии площади ворот, а большая ее часть находится между линией площади ворот и отметкой 11 м. При посыле мячей в эту зону атакующие игроки в 40% случаев первыми касаются мяча, причем 60% этих случаев составляют удары по воротам.

"Зона, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча" также имеет вид эллипса и располагается под некоторым углом относительно линии ворот между дальним (относительно места выполнения углового удара) углом штрафной площади и местом, находящимся на линии площади ворот напротив дальней (относительно места выполнения углового удара) стойки ворот. Если мячи посылаются в эту зону, то атакующие игроки первыми касаются мяча уже примерно в 60% случаев, причем в одной половине этих случаев они выполняют удары по воротам, а в другой - передачи мяча (табл. 4).

Объем случаев посылы мяча с угловых ударов первым касанием в каждую из вышеназванных зон штрафной площади в играх команд высокой квалификации отличается (табл. 5).

Таблица 4 - Характеристика действий игроков атакующей и обороняющейся команд при посыле мячей с угловых ударов первым касанием в разные области штрафной площади (по результатам наблюдений игр команд высокой квалификации в 1998 - 2012 гг.)

Области посылы мяча	Объем случаев (в % от всех случаев) посылы мячей в			
	первыми касаются мяча вратари	первыми касаются мяча полевые игроки обороняющейся команды	Первыми касаются мяча игроки атакующей команды	право на владение мячом переходит к обороняющейся команде
"Зона превосходства действий вратаря"	67	15	10	8
"Зона превосходства действий полевых игроков обороняющейся"	2	71	20	7
"Зона, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам"	7	48	40	5
"Зона, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча"	5	30	60	5

Таблица 5 - Объем случаев (в % от всех случаев) посылы мячей с угловых ударов первым касанием в разные области штрафной площади (по результатам наблюдений игр команд высокой квалификации в 1998 - 2012 гг.)

"Зона превосходства действий вратаря"	"Зона превосходства действий полевых игроков обороняющейся команды"	"Зона, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам"	"Зона, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча"
30	20	35	10

1.4 Общая характеристика штрафных и свободных ударов

Назначение штрафных и свободных ударов является одной из форм наказаний, когда право на владение мячом передается команде, против игроков которой были нарушены правила.

Однако не всегда передача права на ввод мяча в игру оказывается существенным наказанием для игроков, нарушивших правила, так как при

одних и тех же нарушениях правил значимость штрафных и свободных ударов с точки зрения вероятности забить гол или доставить мяч в штрафную площадь соперника значительно отличается в зависимости от того, в каком месте поля произошло нарушение правил. Из одних зон мяч может быть просто введен в игру, из других - могут быть выполнены голевые передачи, из третьих - мяч со штрафных ударов может быть непосредственно направлен в ворота.

Во всех случаях, когда мяч вводится в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передачи, имеют место определенные закономерности, отражающие изменение эффективности атак в зависимости от места их начала и быстроты проведения. С точки зрения техники и рациональности исполнения передачи мяча со штрафных и свободных ударов из разных зон поля выполняются со специфическими особенностями.

Знания о закономерностях проведения атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов, а также о специфике исполнения передач и непосредственных ударов по воротам со штрафных и свободных ударов могут быть использованы для поиска наиболее рациональных вариантов ведения игры, повышения эффективности ударов по воротам и при построении тренировочных упражнений.

Для выявления этих закономерностей и специфики исполнения передач и непосредственных ударов по воротам со штрафных и свободных ударов были проведены наблюдения игр Кубка Мира 2002 года и Первенства Европы 2010года (всего проанализировано более 2000 случаев выполнения штрафных и свободных ударов).

Регистрировались место выполнения штрафных и свободных ударов и их целевая направленность, место потери или приема мяча партнерами (с нанесением удара по воротам или с продолжением действий с мячом).

Определялась эффективность атак, начинающихся с ввода мяча со штрафных и свободных ударов путем выполнения передачи. В качестве критериев эффективности атак рассматривались следующие показатели: гол

и назначение пенальти, доставка мяча в штрафную площадь соперника, нанесение удара по воротам из-за штрафной площади.

В данном разделе приводятся материалы наблюдений за выполнением штрафных и свободных ударов в играх Кубка Мира 2002 года и Первенства Европы 2010 года, а также предлагается методика постановки различных вариантов выполнения ударов по воротам непосредственно со штрафных ударов и совершенствования "техники эпизодов игры", начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов.

"География" штрафных и свободных ударов

Места, с которых мяч вводится в игру со штрафных и свободных ударов, распределены по всему полю.

Примерно половина всех штрафных и свободных ударов выполняется в средней зоне поля. В зонах обороны (не далее 35 м от линии ворот команды, выполняющей штрафной или свободный удар) и атаки (не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды) мяч вводится в игру со штрафных и свободных ударов примерно в равных объемах (табл. 6).

При более детальном анализе распределения на поле мест выполнения штрафных и свободных ударов можно выделить три области, в каждой из которых количество случаев фиксации нарушений правил увеличено (рис. 15).

Таблица 6 - Объем случаев (в % от общего количества) выполнения штрафных и свободных ударов в разных зонах поля (средние данные по результатам наблюдений игр Кубка Мира 2002 г. и Первенства Европы 2010 г.)
Место выполнения штрафных и свободных ударов

Зона обороны (не далее 35 м от линии ворот команды, вводящей мяч в игру)	Средняя зона (между зонами обороны и атаки)	Зона атаки (не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды)
25%	50%	25%

Одна из этих областей в виде прямоугольника находится в зоне атаки на расстоянии примерно от 20 до 35 м от линии ворот обороняющейся команды по ширине штрафной площади. В ней выполняется около 10%

штрафных и свободных ударов.

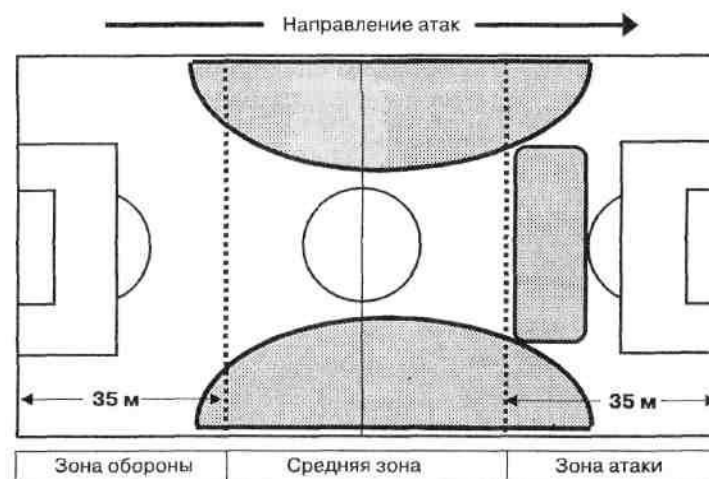


Рисунок 15 - Области поля, где наблюдается повышенное количество случаев выполнения штрафных и свободных ударов (по результатам наблюдений игр Кубка Мира 2002 г. и Первенства Европы 2010 г.)

Две другие области зеркально повторяют друг друга и представляют собой полуovalы неправильной формы, которые примыкают к боковым линиям поля, углубляясь в поле на расстояние примерно 20 м. Они начинаются в зоне обороны команды, вводящей мяч в игру со штрафных или свободных ударов, проходят через всю среднюю зону поля и занимают небольшое пространство в зоне атаки, которое находится на расстоянии примерно от 20 до 35 м от линии ворот обороняющейся команды. В этих двух областях (примерно в равных объемах) выполняется в сумме около половины всех штрафных и свободных ударов.

Следует отметить, что на три вышеуказанные области приходится более половины (примерно 55%) всех случаев ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов, хотя их суммарная площадь составляет менее одной третьей части площади всего футбольного поля.

1.4.1 Целевая направленность штрафных и свободных ударов

С точки зрения целевой направленности все штрафные и свободные удары можно разделить на две категории:

- непосредственные удары по воротам, которые составляют 7-10%

всех случаев ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов;

- передачи мяча.

Среди передач мяча можно выделить три вида, отличающиеся по целевой направленности:

- "выводящие партнеров на завершающий удар";
- "преодолевающие";
- "конструирующие" (рис. 16).



Рисунок 16 - Передачи, "выводящие партнеров на завершающий удар", составляют 15-20% всех случаев выполнения передач со штрафных и свободных ударов. Часть их них составляют передачи мяча на короткие расстояния от 0,5 до 3-4 м параллельно линии ворот.

За счет "преодолевающих" передач собственно и доставляется мяч к воротам обороняющейся команды. Для перевода мяча вперед и в направлении ворот соперника используются передачи, разные и по дальности, и по направлению (с посылком мяча перпендикулярно или под некоторым углом относительно линии ворот соперника).

"Конструирующие" передачи - это передачи мяча назад и поперек поля, которые выполняются игроками с целью как просто удержания мяча, так и поиска наилучшего направления доставки мяча на ударную позицию. Как правило, в этих случаях мячи посылаются партнерам, которых соперники не опекают плотно.

1.4.2 Эффективность реализации штрафных и свободных ударов

Обычно при определении эффективности реализации штрафных и свободных ударов учитываются голы, забитые непосредственно ударами по

воротам, и голы, которые забиваются в ситуациях, когда после ввода мяча в игру до голевого удара выполняется не более трех-четырех передач. При таком подходе к подсчету объем голов, забитых при реализации штрафных и свободных ударов, из общего количества всех голов в футболе составляет в последние десятилетия от 11 до 16% (рис. 17).

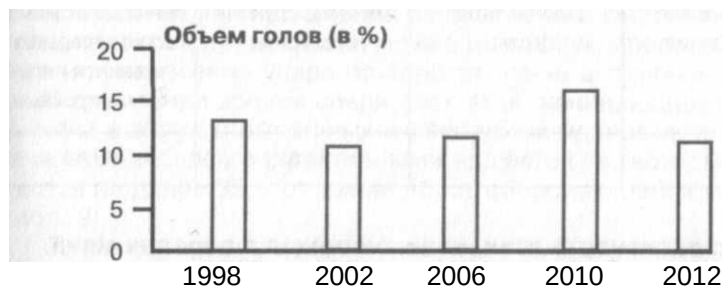


Рисунок 17 - Объем голов (в % от общего количества), забитых при выполнении штрафных и свободных ударов в играх Кубков Мира (без учета голов, забитых после ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов и выполнения пяти и более передач)

Если брать во внимание все голевые атаки и атаки, заканчивающиеся назначением пенальти, которые начинаются после ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов, вне зависимости от их длительности, то доля голов, забитых при реализации штрафных и свободных ударов, возрастает еще на несколько процентов. При таком подсчете, например в матчах Кубка Мира 1998 года она составляет уже 17% (из 171-го гола после ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов был забит 21 гол и было назначено 3 пенальти).

Эффективность непосредственных ударов по воротам

Анализ выполнения ударов по воротам непосредственно со штрафных ударов в матчах команд высокой квалификации показал, что их эффективность невысока (голом заканчиваются только три-шесть ударов из ста) и сопоставима с эффективностью ударов, наносимых из-за штрафной площади "с игры".

После ударов по воротам, выполняемых непосредственно со штрафных ударов, примерно 30% мячей парируется вратарями, а в двух третях случаев мячи просто не попадают в створ ворот или перехватываются полевыми

игроками соперника (табл. 7).

Таблица 7 - Результат выполнения ударов по воротам непосредственно со штрафных ударов *(по результатам наблюдений игр сильнейших национальных сборных и клубных команд мира в 2002 - 2010 гг.)*

Объем ударов (в %), после которых			
мячи попадают в створ ворот	Забиваются голы	мячи парируются вратарями	мячи летят мимо ворот и перехватываются полевыми игроками
32-37	3-6	28-33	63-68

Эффективность атак, начинающихся с передач мяча

Если рассматривать эффективность атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем передачи, в целом вне зависимости от места их начала, то вероятность гола и назначения пенальти после таких атак составляют примерно 1 %. В то же время эффективность таких атак значительно отличается в зависимости от того, из каких зон поля они начинаются (табл. 8).

Таблица 8 - Эффективность атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передач в разных зонах поля *(средние данные по результатам наблюдений игр Кубка Мира 2002 г. и Первенства Европы 2010 г.)*

Количество случаев ввода мяча в игру со штрафных		
В зоне обороны (не далее 35 м от линии ворот команды, вводящей мяч в игру)	В средней зоне (между зонами обороны и атаки)	В зоне атаки (не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды)
150	140	30

Вероятность гола и назначения пенальти после атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передачи из средней зоны или из зоны обороны команды, вводящей мяч в игру, исключительно мала и составляет всего 0,6-0,7%. Если атаки начинаются не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды, то вероятность гола и назначения пенальти уже в несколько раз выше

(примерно 3-4%).

Положительным результатом атаки можно считать не только забитый гол или назначение пенальти, но и выполнение атакующими игроками доставки мяча в штрафную площадь соперника или нанесение удара по воротам из-за штрафной площади. С этой точки зрения среди всех атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем передачи, также более эффективными являются те, которые начинаются не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды (табл. 9).

Таким образом, в целом более чем в 80% случаев атаки, начинающиеся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передач, не достигают логического конца: мяч не доставляется в штрафную площадь соперника и не наносится удар по воротам из-за штрафной площади.

Необходимо отметить также тот факт, что при вводе мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передач атакующая команда в 20% случаев сразу же теряет мяч.

Таблица 9 - Вероятность (в %) доставки мяча в штрафную площадь соперника и нанесения удара по воротам из-за штрафной площади после атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передач в разных зонах поля (средние данные по результатам наблюдений игр Кубка Мира 2002 г. и Первенства Европы 2010 г.)

Результат атаки	Атаки, начинающиеся			В целом
	в зоне обороны (не далее 35 м от линии ворот команды, вводящей мяч в игру)	в средней зоне (между зонами обороны и атаки)	в зоне атаки (не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды)	
Доставка мяча в штрафную площадь соперника	6	12	26	12
Нанесение удара по воротам из-за штрафной площади	1,2	4,5	7	4

1.4.3 Специфика исполнения штрафных и свободных ударов

Область, условия и способы выполнения ударов по воротам непосредственно со штрафных ударов

В матчах сильнейших команд мира удары по воротам непосредственно со штрафных ударов выполняются в достаточно большой области в виде полукруга, диаметр которого несколько больше ширины штрафной площади, на расстоянии до 35 м и даже более от линии ворот соперника. Голы после таких ударов забиваются, как правило, из относительно небольшого пространства, находящегося на расстоянии примерно от 18 до 28 м от ворот, ширина которого меньше ширины штрафной площади (рис. 18).

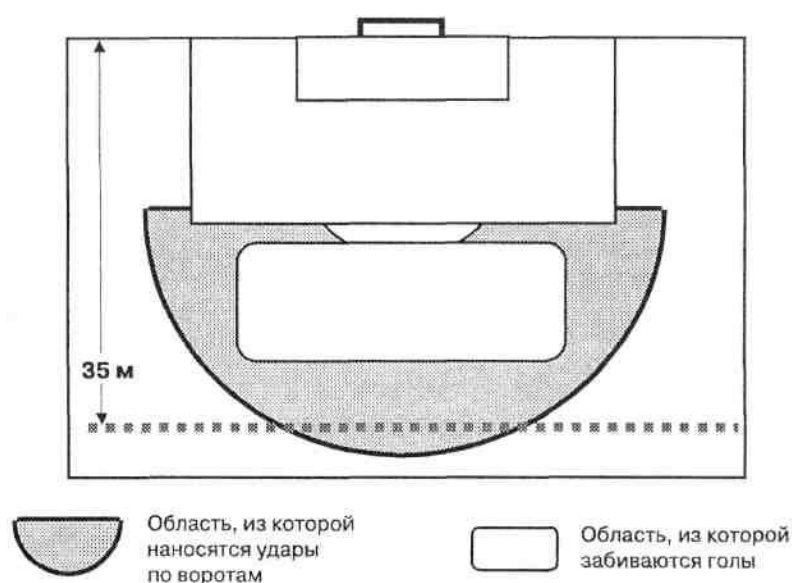


Рисунок 18 - Области поля, из которых преимущественно выполняются удары по воротам и забиваются голы непосредственно со штрафных ударов

Несмотря на то, что удары по воротам непосредственно со штрафных ударов выполняются в "комфортных" условиях (по неподвижному мячу фактически без помех соперника избранным способом при достаточном времени на подготовку), их эффективность невысока. Объяснить это можно следующим образом.

Первое. В большинстве случаев при выполнении ударов по воротам непосредственно со штрафных ударов обороняющиеся игроки выстраивают

"стенку", закрывая определенную область ворот, что увеличивает требования к точности посылки мяча. Кроме того, исполнение удара затрудняется тем, что футболисту, выполняющему штрафной удар, необходимо проследить за областью ворот, в которую посылается мяч, и расположением обороняющихся игроков, образовавших "стенку".

Второе. Расстояние, с которого наносятся удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, большое или очень большое. Поэтому игроки вынуждены наносить удары с большой силой, так как при ударах средней силы вратарь может отражать мячи, посланные с дальних дистанций, даже если будет нужно переместиться на несколько метров.

С точки зрения техники удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, как правило, выполняются двумя способами:

- максимально сильный удар с посылкой мяча без вращения мимо "стенки" обороняющихся игроков в расчете на ошибку вратаря, на рикошет мяча от "стенки" обороняющихся игроков и от атакующих и обороняющихся игроков, располагающихся на пути движения мяча;
- с вращением мяча (с боковым или с сочетанием бокового и верхнего вращений) с посылкой мяча по дугообразной траектории в область ворот, не защищенную вратарем в исходном положении, или в ту область, которую вратарь в исходном положении перекрывает, но оставляет незащищенной, так как до нанесения удара по мячу начинает перемещаться в противоположную часть ворот.

Области и особенности выполнения разных по целевой направленности передач со штрафных и свободных ударов

Целевая направленность и место выполнения передач при вводе мяча в игру со штрафных и свободных ударов определяют специфические особенности в их исполнении. В связи с тем, что выполнение "конструирующих" передач, когда мячи, как правило, передаются игрокам,

которые могут без помех продолжить свои действия, не представляют собой сложности для квалифицированных футболистов, нет необходимости рассматривать технику исполнения таких передач.

Передачи, "выводящие партнеров на завершающий Удар"

Среди передач, "выводящих партнеров на завершающий удар", можно выделить передачи на короткие (от 0,5 до 3-4 м) и средние расстояния.

Передачи на короткие расстояния выполняются, как правило, в 20-30 м от линии ворот соперника напротив штрафной площади с посылком мяча параллельно линии ворот.

Путем передач на средние расстояния мячи доставляются непосредственно в штрафную площадь соперника. Выполняются такие передачи в зоне атаки из областей неправильной формы, зеркально повторяющих друг друга, которые примыкают к боковым линиям поля, углубляясь в поле на разное расстояние.

Направления передач на средние расстояния ограничиваются определенными секторами с правой и левой сторон, так как в принципе мячи посылаются в относительно небольшую область, расположенную в штрафной площади напротив ворот (рис. 19).

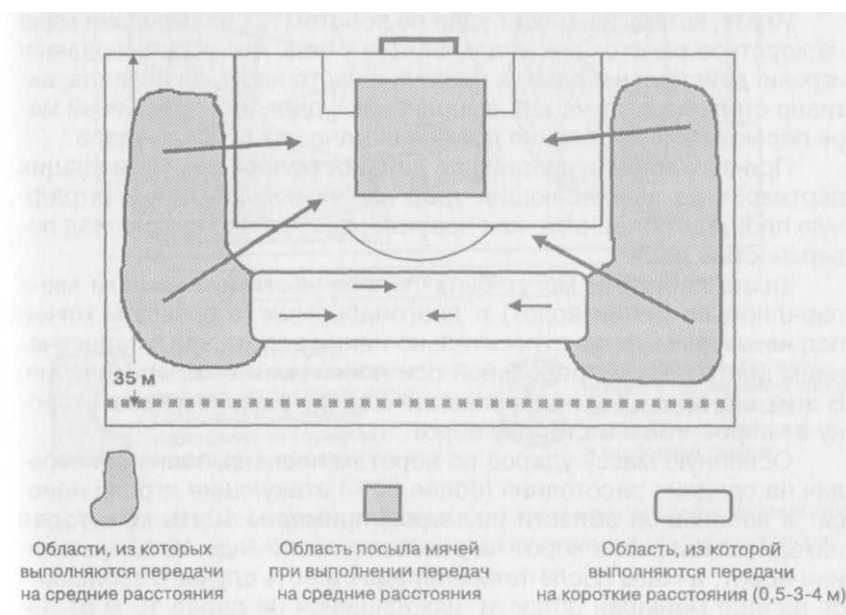


Рисунок 19 - Области, из которых выполняются передачи мяча со штрафных и свободных ударов на короткие и средние расстояния, "выводящие партнеров на завершающий удар", и направления передач

После передач на короткое расстояние параллельно линии ворот, "выводящих партнеров на завершающий удар", голы забиваются редко. Объяснить это можно тем, что при всей кажущейся простоте таких передач с точки зрения техники исполнения на самом деле очень сложно добиться согласованности в действиях игрока, выполняющего пас, и игрока, который наносит удар по воротам.

От футболиста, передающего мяч на короткое расстояние для удара по воротам, требуется:

- посылать мяч с необходимой скоростью и точно по направлению, чтобы игрок, наносящий удар, "встретился" с ним в определенном месте;
- своевременно выполнять передачу, чтобы послать мяч набегающему партнеру "под ногу" с учетом ритма его бега;
- скрытность исполнения передачи, так как обороняющиеся игроки, чтобы сократить расстояние с футболистом, наносящим удар по воротам, стремятся начинать перемещаться еще до момента касания мяча игроком, выполняющим передачу.

Игрок, который наносит удар по воротам после передачи мяча на короткое расстояние, сталкивается с тем, что обороняющиеся игроки, действуя и в рамках правил, и часто нарушая правила, активно стараются помешать выполнению удара или по крайней мере перекрыть направление движения мяча сразу после удара.

При выполнении средних по дальности передач, "выводящих партнеров на завершающий удар", мячи посылаются в штрафную площадь соперника, как правило, достаточно высоко над поверхностью поля.

Такие передачи могут быть поперечными (с посылком мяча параллельно линии ворот) и диагональными (с посылком мячей под некоторым углом относительно линии ворот), как с пересечением центральной продольной оси поля, так и без пересечения. В этих случаях мячи направляются с

закручиванием как в сторону от ворот, так и в сторону ворот.

Основную массу ударов по воротам после выполнения передач на средние расстояния (более 90%) атакующие игроки наносят в небольшой области размером примерно 10х10 м, которая находится напротив ворот на расстоянии от 2-3 до 12-13 м от линии ворот, а голы после таких передач в 90% случаев забиваются из еще меньшей области, находящейся не далее 10 м от линии ворот.

Анализ выполнения голевых передач на средние расстояния показал, что в большинстве случаев при их исполнении мячи посылаются в направлении воображаемого ориентира, который находится напротив середины ворот на расстоянии примерно 7 м от линии ворот.

"Преодолевающие передачи"

Передачи вперед в направлении ворот соперника на большие расстояния (35 м и более) со штрафных и свободных ударов, как правило, выполняются игроками на своей половине поля, а именно из зоны обороны и из относительно небольших областей, примыкающих к боковым линиям поля, которые находятся в средней зоне. Мячи в этих случаях посылаются перпендикулярно или под некоторым углом относительно линии ворот соперника, причем с большой силой по высоким траекториям (рис. 20).

Эффективность передач мяча вперед в направлении ворот соперника на большие расстояния очень низкая, так как после их выполнения в девяти случаях из десяти атакующие игроки теряют мяч.

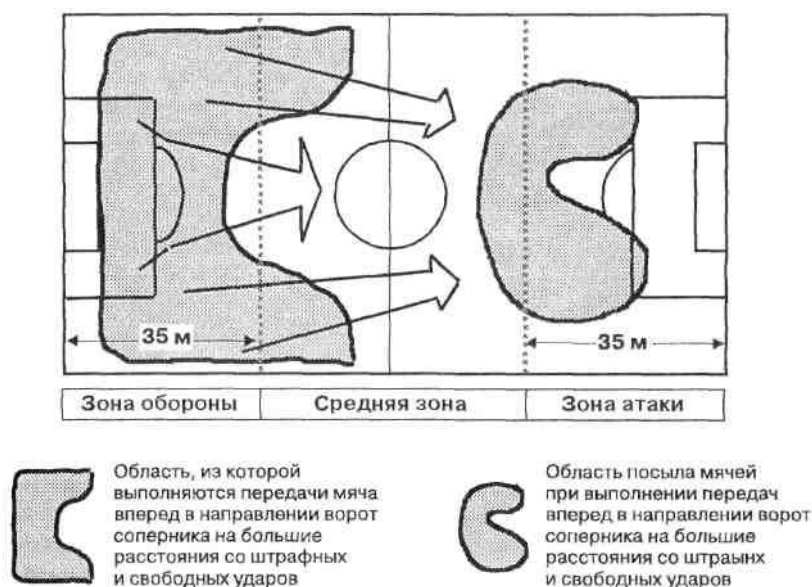


Рисунок 20 - Область, из которой выполняются передачи мяча вперед в направлении ворот соперника на большие расстояния со штрафных и свободных ударов, и направления передач

Это можно объяснить несколькими причинами.

Первое. Само выполнение передач на большое расстояние, а значит, с очень большой силой в принципе не позволяет добиваться высокой точности.

Второе. Время полета мяча таково, что обороняющиеся игроки успевают оценить движение мяча и сыграть на перехвате.

Третье. Атакующим игрокам трудно принимать мячи после таких передач в ходе перемещения к воротам соперника, так как в этих случаях мячи являются для них уходящими, а для вратаря и игроков обороняющейся команды - встречными.

"Преодолевающие" передачи на средние расстояния в основном выполняются в средней зоне на половине поля обороняющейся команды, а мячи, как правило, посылаются в следующие области, находящиеся:

- у линии штрафной площади напротив площади ворот;
- в штрафной площади напротив площади ворот;
- у углов штрафной площади в самой штрафной площади и за ее пределами (рис. 21).

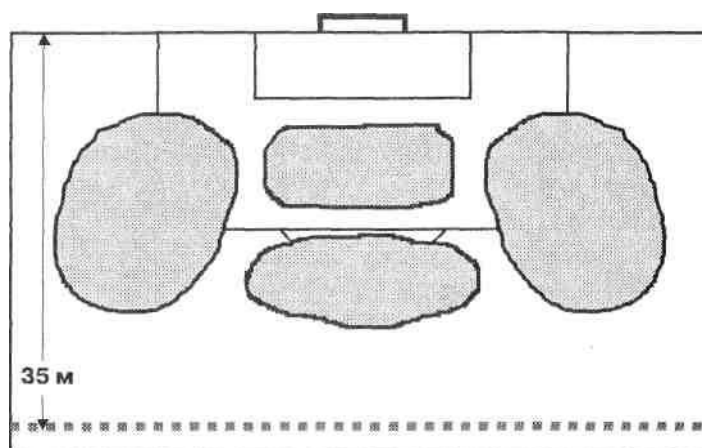


Рисунок 21 - Области, в которые преимущественно посылаются мячи при выполнении "преодолевающих" передач на средние расстояния со штрафных и свободных ударов в средней зоне на половине поля обороняющейся команды

В данные области мячи посылаются либо перпендикулярно, либо под некоторым углом относительно линии ворот соперника.

Наибольший интерес представляют те передачи, которые сразу или после ряда действий игроков приводят к доставке мяча в штрафную площадь соперника.

Эффективность "преодолевающих" передач на средние расстояния с точки зрения вероятности доставки мяча в штрафную площадь соперника определяется направлением посылы мяча и местом, в которое направляется мяч.

Наибольшая эффективность наблюдается в тех случаях, когда мячи посылаются под некоторым углом относительно линии ворот в те области, которые расположены у углов штрафной площади в самой штрафной площади и за ее пределами, при условии, что мячи пересекают центральную продольную ось поля. После таких передач осуществляется примерно 70% всех случаев доставок мяча в штрафную площадь соперника при выполнении "преодолевающих" передач на средние расстояния со штрафных и свободных ударов.

В значительном числе случаев при выполнении "преодолевающих" передач на средние расстояния мячи направляются в область, которая находится у линии штрафной площади соперника напротив площади ворот.

Однако такие передачи (вне зависимости от того, посылаются мячи перпендикулярно или под некоторым углом относительно линии ворот) с точки зрения вероятности доставки мяча в штрафную площадь крайне неэффективны, потому что только в 20% случаев атакующие игроки все-таки "встречаются" с мячом в штрафной площади, а в 80% случаев право на владение мячом переходит к игрокам обороняющейся команды.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ «СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ» В ФУТБОЛЕ

2.1 Методические особенности совершенствования 11-метрового удара

Если футболист не реализовал пенальти в соревновательной игре, значит, удар был нанесен слишком слабо или мяч послан неточно. В любом случае движения игрока, выполняющего 11-метровый удар, были неточными ввиду испытываемого психического воздействия.

Снижение точности в условиях повышенной ответственности может быть вызвано резким повышением активности мышц-антагонистов, увеличением длительности предреализационной фазы ударного действия, более низкой скоростью движения ударяющего звена перед соприкосновением с мячом.

Однако не все футболисты в непривычных с точки зрения психического состояния условиях снижают точность ударов. Есть игроки, которые в условиях возросшей ответственности, выполняют движения так же точно, а некоторые даже находят резерв для повышения точности (рис. 22).

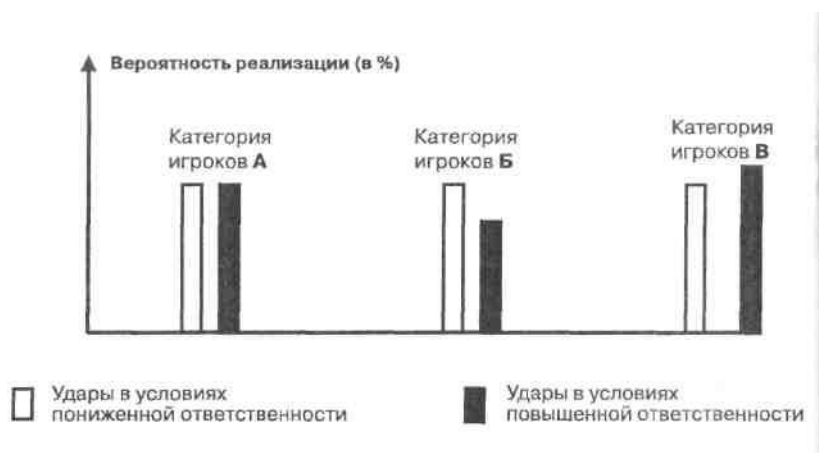


Рисунок 22 - Изменение вероятности реализации пенальти, выполняемых футболистами с разной психической устойчивостью, в условиях пониженной и повышенной ответственности за результат действий

Чтобы выбрать футболиста, которому следует поручить выполнение пенальти, желательно провести предварительный отбор с учетом именно

психической устойчивости игроков.

2.1.1 Особенности методики постановки 11-метрового удара

Перед постановкой 11-метрового удара игрок может выбрать наиболее подходящую для себя манеру исполнения пенальти с точки зрения сочетания скорости разбега и силы нанесения удара попробовав выполнить 11-метровые удары последовательно таким образом:

- быстрый разбег - сильный удар;
- быстрый разбег - не сильный, но максимально точный удар;
- небыстрый разбег - сильный удар;
- небыстрый разбег - не сильный, но максимально точный удар.

При выполнении ударов в момент соприкосновения стопы с мячом центральное зрение игрока должно быть направлено в ту сторону мяча, куда предполагается нанести удар (рис. 23). Это объясняется двумя причинами.

Во-первых, природой предопределено то, что более предпочтительны реакции на стимул, контролируемый не центральным, а периферическим зрением. Для игрока, выполняющего пенальти, таким стимулом является вратарь.

Во-вторых, движения человека наиболее точны в том месте пространства, в которое направлен взгляд и ориентирована голова, причем когда это место контролируется именно центральным зрением.



Рисунок 23 - Направление взгляда и точность нанесения удара при выполнении пенальти

Для достижения максимальной точности место нанесения удара (точка на мяче) должно контролироваться центральным зрением достаточно длительное время, и поэтому взгляд на мяч игроку следует "бросать" не в тот момент, когда началось ударное движение ноги, а несколько раньше.

Таким образом, мнение о том, что перед непосредственным касанием мяча при выполнении пенальти игроку желательно центральным зрением контролировать действия вратаря, на самом деле ошибочно.

Чтобы добиться высокой эффективности исполнения 11-метровых ударов, можно просто выполнять большое количество повторений таких ударов без каких-либо дополнительных заданий, но на это потребуется очень много времени. Если использовать определенные методические приемы (метод заданных серий и метод сближаемых заданий), достичь поставленной цели можно быстрее.

Постановка удара с обыгрышем вратаря

При выполнении пенальти с обыгрышем вратаря мяч посылается относительно несильным ударом в незащищенную часть, ворот после того, как вратарь начал перемещаться. Игрок своими различными действиями вынуждает вратаря поверить в то, что мяч будет направлен в определенную область ворот, и сдвинуться в эту сторону, а затем с **некоторой задержкой направляет** мяч в открытую часть ворот.

Такая задержка в нанесении удара по мячу может быть достигнута несколькими способами:

- варьированием скорости разбега;
- замедлением выполнения замаха;
- замедлением исполнения самого ударного движения.

Футболисту, который стремится при выполнении пенальти обыграть вратаря, необходимо все время контролировать его действия (особенно в момент непосредственно перед нанесением удара по мячу), чтобы отличить истинные намерения от ложных.

В момент удара центральное зрение игрока должно быть направлено на

мяч, а действия вратаря он должен контролировать периферическим зрением. Такое распределение внимания между неподвижным мячом и перемещающимся вратарем дает наилучшие результаты.

Научиться обыгрывать вратаря без него самого практически невозможно, но для предварительной подготовки футболистов к выполнению пенальти (для развития двигательной чувствительности) может быть использовано упражнение и без участия вратаря. Оно построено на основе метода сближаемых заданий и позволяет игрокам выработать высокую точность посылки мяча в любую точку ворот.

Упражнение заключается в следующем.

Футболист выполняет удары с 11 м в ограничительную "стену", чтобы иметь возможность точно контролировать точку попадания мяча после каждого удара.

На ограничительной "стене" обозначаются пять ориентиров (мишеней) шириной 0,5 м и высотой 1,5 м на расстоянии 1 м друг от друга. Игрок последовательно наносит удары, **обязательно сохраняя в разных попытках одно и то же направление разбега**, с посылкой мяча:

- первым ударом - в крайний левый ориентир А;
- вторым ударом - в крайний правый ориентир Д;
- третьим ударом - во второй ориентир слева Б;
- четвертым ударом - во второй ориентир справа Г.

Затем футболист выполняет серию из 4-5 ударов, направляя мяч в ориентир В, находящийся в середине (рис. 24).

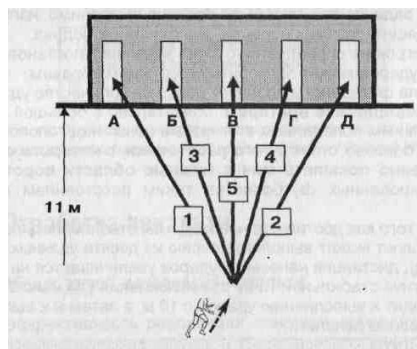


Рисунок 24 - Организация упражнения на развитие двигательной чувствительности для улучшения точности выполнения 11 -метровых ударов
Последовательность выполнения и количество ударов в ограничительную "стену" с посылком мяча в разных направлениях: 1.Один удар в ориентир А. 2. Один удар в ориентир Д. 3. Один удар в ориентир Б. 4. Один удар в ориентир Г. 5. Серия из 4-5 ударов в ориентир В

Такое задание повторяется несколько раз. Игрок может начинать с нанесения относительно слабых по силе ударов, а затем постепенно увеличивать скорость посылки мяча.

Следует подчеркнуть, что в данном упражнении двигательная чувствительность развивается эффективно в том случае, если время между выполнением ударов с посылком мяча в разных; направлениях предельно короткое.

Постановка сильного удара с посылком мяча в "мертвые зоны"

При постановке сильного удара с посылком мяча в определенную точку ворот лучше всего использовать метод заданных серий.

Суть этого метода состоит в том, что футболист задает себе число, определяющее количество выполненных подряд только удачных ударов с 11 м, и до тех пор, пока не исполнит серию успешно, не прекращает выполнения задания.

Число ударов каждый подбирает для себя индивидуально так, чтобы задание все-таки было реально выполнимо, например серия из десяти удачных попыток, выполненных подряд.

Если игрок не справляется с этим заданием, постановка 11 метровых ударов может проходить следующим образом.

Сначала футболист выполняет большое количество ударов в ворота,

защищаемые вратарем, обязательно с большой силой и обязательным попаданием в "мертвые зоны" над головой вратаря или у боковых стоек с того расстояния, с которого он может уверенно посылать мяч в нужные области ворот. Для квалифицированных футболистов таким расстоянием может быть 8 м.

После того как достигнута необходимая стабильность попаданий (футболист может выполнить серию из десяти удачных попыток подряд), дистанция нанесения ударов увеличивается на 1 м.

Достигнув стабильной точности исполнения ударов с 9 м, игрок переходит к выполнению ударов с 10 м, а затем и к выполнению собственно пенальти.

Когда футболист сильным ударом направляет мячи в "мертвое пространство" у боковой стойки ворот, ему необходимо сохранять один и тот же угол подхода к мячу при ударах с разных расстояний. Для этого удары с 8, 9 и 10 м выполняются с точек, которые располагаются на прямой линии, идущей от 11-метровой отметки и проходящей примерно в 0,7 м от боковой стойки ворот (рис. 25).

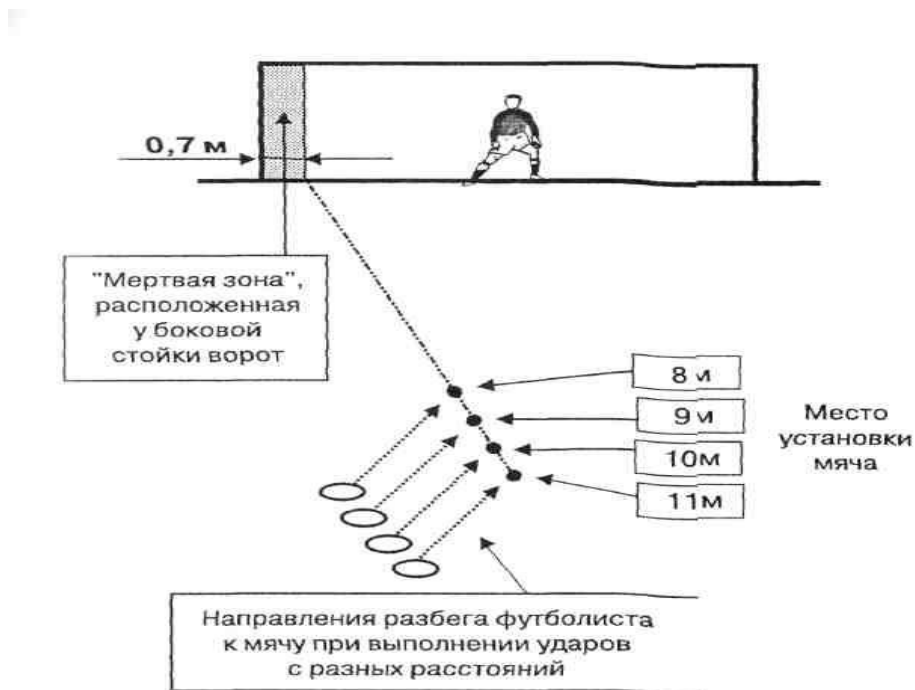


Рис. 25 - Организация упражнения для постановки 11 -метрового удара с посылком мяча в "мертвую зону", расположенную у боковой стойки ворот

Отработка пенальти "Психология" исполнения пенальти

Эффективность реализации пенальти определяется техническим мастерством игрока и его психической устойчивостью. Ввиду того что степень ответственности за результат действия отражается на величине активности (напряжения) мышц-антагонистов, длительности отдельных фаз общей структуры движений и как следствие, на точности выполнения приема, было бы идеальным, если бы при пробитии 11-метровых ударов в упражнениях удавалось создавать ситуацию, в которой имитировались бы условия игры с точки зрения психического состояния футболистов. Однако в тренировочных занятиях создать для игрока, отрабатывающего пенальти, нужную психическую атмосферу практически невозможно.

Компенсировать невозможность имитации условий игры с точки зрения психического состояния футболистов при пробитии пенальти в тренировках можно путем большого количества удачных попыток исполнения 11-метровых ударов, что позволяет игрокам приобрести уверенность в своих силах. Это относится и к тем ситуациям, когда футболисты реализуют пенальти сильным прямолинейным ударом, и к тем, когда они стремятся обыграть вратаря.

Для увеличения количества случаев пробития 11-метровых ударов в тренировках может быть использован следующий методический прием: назначение пенальти за нарушение каких-либо дополнительных условий выполнения упражнений игрового характера, например за то, что футболист не забил гол, нанося удар с расстояния ближе 11 м от линии ворот.

При выполнении пенальти игроки могут столкнуться с различными обманными действиями вратарей, которые стремятся спровоцировать их на посыл мяча в определенную зону ворот, например, могут смещаться в сторону от середины ворот и оставлять вроде бы незащищенной большую область ворот или, располагаясь в середине ворот, делать ложные движения перед ударом в одну сторону, а для отражения мяча перемещаться в другую.

Одним из способов, который может оказать сильное воздействие на психику футболиста, который готовится к исполнению пенальти, является задержка вратарем пробития удара.

При установке мяча на 11-метровой отметке перед выполнением пенальти игроки порой непроизвольно бросают взгляд в ту область ворот, в которую предполагают послать мяч. В этот момент вратари особенно внимательно следят за ними, пытаясь предвосхитить направление удара. Это дает возможность игрокам, в свою очередь, начать "поединок взглядов" с вратарем: при установке мяча избегать взгляда в ту область ворот, в которую наметили послать мяч, или вводить вратаря в заблуждение тем, что бросать взгляд в область ворот, противоположную той, в которую в действительности будет направлен мяч.

Ложный взгляд может быть также использован футболистами не только в момент установки мяча на 11-метровой отметке, но и в ходе собственно исполнения пенальти, когда удар выполняется с обыгрыванием вратаря.

Большинство вратарей - правши, а правшам более удобно выполнять броски вправо от себя (в сторону латерального предпочтения). Поэтому вратари в два раза чаще отражают мячи, летящие с правой стороны от них на расстоянии примерно 2-2,5 м от середины ворот, чем мячи, летящие на таком же расстоянии от середины ворот с левой стороны от них. В связи с этим предварительная информация о том, является вратарь соперника левшой или правой, позволяет игрокам заранее выбрать направление посылки мяча в ворота в случае назначения пенальти в предстоящей игре и отработать соответствующее исполнение 11-метрового удара в тренировках.

Подготовка к послематчевым пенальти

В отдельных соревновательных играх могут назначаться после матчевые пенальти. К таким матчам, учитывая то, что для футболистов привычной нагрузкой является игра длительностью 90 мин, необходимо готовиться специально.

Пробитие пенальти следует отрабатывать после нагрузки (игры или упражнений игрового характера) длительностью 120 мин. Если при этом все-таки будут найдены какие-либо способы для повышения ответственности каждого футболиста за успешное выполнение 11-метрового удара, то это поможет увеличить степень психической напряженности занятия, что положительно окажется на надежности выполнения после матчевых пенальти в соревнованиях.

2.2 Совершенствование эпизодов игры при исполнении углового удара

Для постановки углового удара необходимо затратить примерно 1,5-2 месяца, а может быть, и больше, при условии что футболист будет выполнять значительные объемы ударов в отдельных тренировках.

Чтобы доставлять мячи с угловых ударов в те области в штрафной площади, где у атакующих игроков больше всего шансов "встретить" мяч первыми, их необходимо посылать с достаточно высокой скоростью. Большое количество сильных ударов в отдельном занятии могут выполнять футболисты, уже обладающие ударом большой силы, но в то же время не все игроки старше 21-22 лет могут быстро осваивать новые двигательные навыки. Поэтому наиболее благоприятным временем для постановки углового удара с точки зрения многолетней подготовки является период примерно с 17 до 22 лет.

Если угловой удар поставлен, то игроку в дальнейшем достаточно регулярно и в больших объемах выполнять передачи мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь в упражнениях, используемых для совершенствования "техники эпизодов игры", начинающихся с ввода мяча в игру с угловых ударов.

Наиболее целесообразные варианты посылы мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь

Выбор траектории посылы мяча с угловых ударов первым касанием в ту или другую зону штрафной площади основывается на том, чтобы вратарю

и игрокам обороняющейся команды было как можно сложнее "встретиться" с мячом, а атакующим игрокам было удобно его принимать.

Наиболее благоприятные условия для "выигрыша" мяча атакующими игроками создаются в тех случаях, когда мячи направляются в "зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам", которая находится напротив ворот между линией площади ворот и отметкой 11 м, и в "зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча", которая располагается под углом относительно линии ворот между дальним (относительно места выполнения углового удара) углом штрафной площади и местом, находящимся на линии площади ворот напротив дальней (относительно места выполнения углового удара) стойки ворот.

В "зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам", мячи могут посылаться по траектории, близкой к прямолинейной, и с закручиванием в сторону от ворот и в сторону ворот, главное, чтобы они не были перехвачены обороняющимися игроками, которые располагаются напротив ближней (относительно места выполнения углового удара) стойки ворот. Однако если мяч направляется в эту область с закручиванием в сторону от ворот, атакующим игрокам принимать его более удобно, так как они могут "играть в мяч" на встречном движении и к тому же в этих случаях практически исключаются перехваты мячей вратарями (рис. 26).

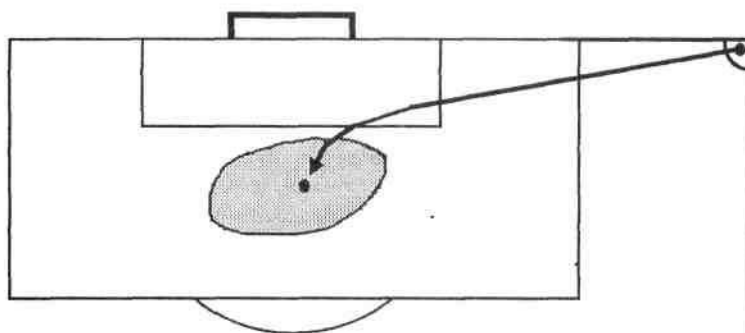


Рисунок 26 - Наиболее целесообразная траектория посылы мяча с угловых ударов первым касанием в "зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам", для "выигрыша" мяча игроками атакующей команды

Желательно, чтобы в "зону, где атакующие игроки чаще наносят удары

по воротам", мячи направлялись как можно по более низкой траектории, но с таким расчетом, чтобы они все-таки "благополучно" пересекли "зону превосходства действий полевых игроков обороняющейся команды", которая находится между ближней (относительно места выполнения углового удара) стойкой ворот и ближним (относительно места выполнения углового удара) углом площади ворот.

Мячи, которые направляются в "зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча", могут быть встречными для атакующих и уходящими для обороняющихся игроков, даже если они посланы по прямолинейной траектории (рис. 27).

Траектория посылы мяча в этих случаях не должна быть очень высокой, так как с увеличением времени полета мяча увеличиваются и шансы обороняющихся игроков первыми коснуться мяча.

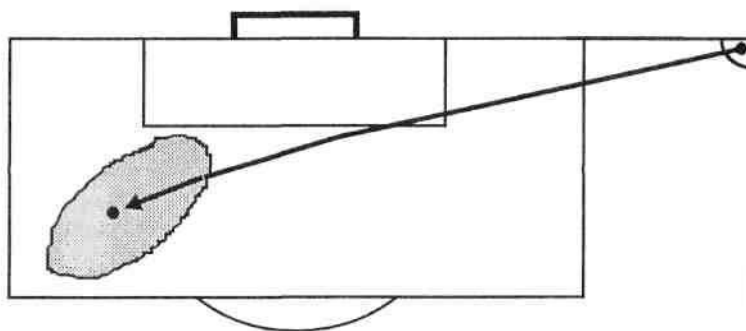


Рисунок 27 - Наиболее целесообразная траектория посылы мяча с угловых ударов первым касанием в "зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча", для "выигрыша" мяча игроками атакующей команды

Благоприятные условия для взятия ворот могут быть созданы и при закручивании мяча в сторону ворот, если мячи направляются в район дальней (относительно места выполнения углового удара) части площади ворот. Однако такие передачи очень сложны по исполнению, потому что область, в которую посылается мяч, невелика, а мяч нужно направить по очень крутой дуге так, чтобы он обогнул "зону превосходства действий вратаря", которая находится напротив ворот не далее примерно 6-7 м от линии ворот (рис. 28).

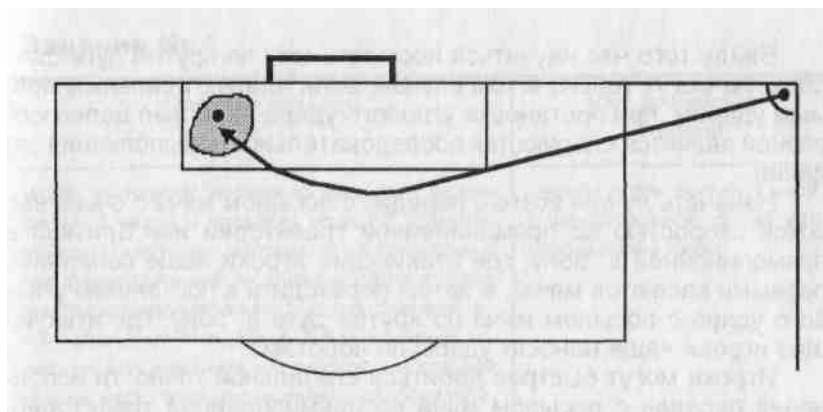


Рисунок 28 - Наиболее целесообразная траектория посылы мяча с угловых ударов первым касанием в дальнюю (относительно места выполнения углового удара) область площади ворот для "выигрыша" мяча игроками атакующей команды

2.2.1 Особенности методики постановки исполнения угловых ударов

Если исходить из того, что футболист уже обладает достаточно мощным прямым ударом, для постановки углового удара ему необходимо научиться:

- сочетать силу удара с сильным вращением мяча, чтобы посылать мяч по крутой дуге;
- посылать мяч на такой высоте (предельно низкой), чтобы обороняющиеся игроки не смогли перехватить мяч, посланный в определенную зону;
- со стабильной точностью направлять мяч в заданные зоны.

Желательно, чтобы игрок, выполняющий угловые удары, научился одинаково точно посылать мячи и в "зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам", и в "зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча", а значит, мог бы изначально вводить вратаря и игроков обороняющейся команды в состояние некоторой неопределенности.

При выполнении передач в "зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча", мяч должен посылаться с большой силой, так как эта зона находится далеко от места выполнения углового удара, но не обязательно, чтобы мяч летел по крутой дуге. Передачи в "зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам", наоборот, наиболее

опасны, когда мячи сильно закручиваются в сторону от ворот.

Ввиду того что научиться посылать мяч по крутой дуге футболисты могут только в том случае, если владеют сильным прямым ударом, при постановке углового удара наиболее целесообразной является следующая последовательность выполнения заданий.

Начинать лучше всего с передач с посылком мяча с очень высокой скоростью по прямолинейной траектории или близкой к прямолинейной в "зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча", а затем переходить к постановке углового удара с посылком мяча по крутой дуге в "зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам".

Игроки могут быстрее добиться стабильной точности исполнения передач с посылком мяча по прямолинейной траектории, если будут использовать метод заданных серий: задавать себе число, определяющее количество удачных попыток, выполненных обязательно подряд, и не прекращать упражнения до тех пор, пока не исполнят его успешно.

Число попыток каждый футболист подбирает для себя индивидуально так, чтобы задание все-таки было реально выполнимо.

Чтобы мяч, посланный с углового удара в область, находящуюся примерно напротив ворот, резко повернул в сторону от ворот, его необходимо посылать с очень высокой скоростью и сильным вращением.

В этих случаях игрокам приходится преодолевать некоторый психологический барьер, так как им в первое время кажется, что они добьются крутой дуги полета мяча, если будут сильнее вращать мяч, снизив силу удара. Это ошибочное мнение затрудняет постановку крученого удара.

Крутой дуги можно добиться, только сочетая сильный удар и сильное вращение мяча.

Механизм закручивания мяча футболисты могут почувствовать быстрее, если вначале будут использовать облегченные мячи, которые проще послать по крутой дуге. В дальнейшем для поддержания ощущений, связанных с закручиванием мяча, облегченные мячи могут применяться

эпизодически в сочетании с мячами стандартного веса в соотношении один к трем (один удар облегченным мячом - три удара мячом стандартного веса).

При постановке углового удара с закручиванием мяча в сторону от ворот последовательно выполняются следующие задания.

Задание № 1

Описание задания	Чего добиваться в
Игрок выполняет несколько ударов с максимальной силой с посылom мяча по прямолинейной траектории, направляя мячи на ориентир, расположенный на дальней (относительно места выполнения углового удара) боковой линии штрафной площади в 7-8 м от линии ворот, на той минимальной высоте, на которой они не могут быть перехвачены обороняющимися игроками	- чтобы игрок посылал мячи с максимальной силой как можно более точно

Задание № 2

Описание задания	Чего добиваться в
Игрок выполняет удары с максимальной силой и одновременно с максимальным вращением мяча, направляя мячи на ориентир, расположенный на дальней (относительно места выполнения углового удара) боковой линии штрафной площади в 7-8 м от линии ворот, добиваясь того, чтобы мяч менял направление движения в сторону от ворот в область поля, находящуюся напротив ворот между отметкой 11 м и линией площади ворот	- чтобы игрок посылал мячи по крутой дуге именно в заданную зону; - чтобы траектория посылки мяча не была слишком высокой



Задание № 3

Описание задания	Чего добиваться в
<p>Игрок выполняет передачи с посылком мяча по крутой дуге в область поля, находящуюся напротив ворот между отметкой 11 м и линией площади ворот, при повышенных требованиях к точности их исполнения.</p> <p>Примечание. Для обозначения места посылки мяча сначала могут использоваться стойки или манекены футболистов, а затем мячи могут направляться на игрока, находящегося в статическом положении.</p> <p>Обязательно устанавливаются стойки или манекены футболистов, которые обозначают обороняющихся игроков, располагающихся в нескольких метрах от линии ворот примерно напротив ближней (относительно места выполнения углового удара) стойки ворот</p>	<p>- чтобы мячи обязательно "благополучно" преодолевали зону, которую перекрывают обороняющиеся игроки, располагающиеся в нескольких метрах от линии ворот примерно напротив ближней (относительно места выполнения углового удара) стойки ворот</p>

2.3 Совершенствование техники эпизодов игры начинающих с угловых ударов

Резервы повышения эффективности реализации угловых ударов.

Анализ игр сильнейших команд мира позволяет говорить о том, что даже у игроков высокой квалификации есть резервы для повышения эффективности реализации угловых ударов вследствие улучшения техники выполнения передач мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь и передач и ударов по воротам после передач мяча с угловых ударов.

Один из главных резервов заключается в том, чтобы избежать посылки мяча в области штрафной площади, в которых преимущество в борьбе за мяч имеют полевые игроки обороняющейся команды и вратарь, а направлять мяч в те зоны, где у атакующих игроков наиболее высокие шансы его "выиграть" (в "зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам", и в "зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча").

Еще один резерв - это выбор наиболее рационального направления закручивания мяча, так как при закручивании мяча в сторону ворот и в

сторону от ворот при его посыле в определенные зоны штрафной площади создаются разные условия для "выигрыша" мяча атакующими и обороняющимися игроками (рис. 29).

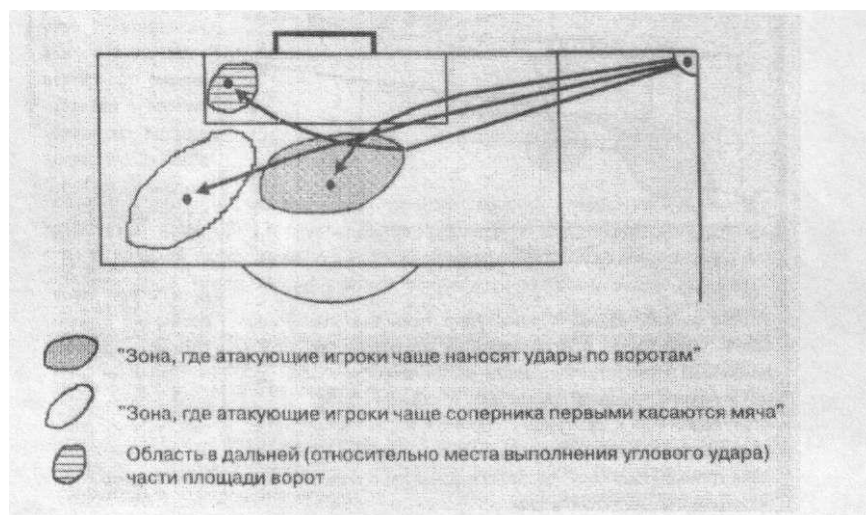


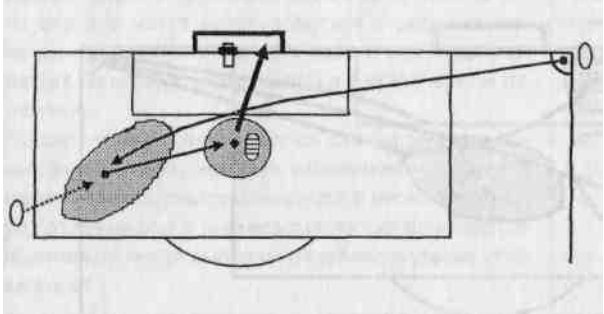
Рисунок 29 - Наиболее целесообразные траектории посылы мячей с угловых ударов в разные области штрафной площади для "выигрыша" мяча атакующими игроками

Если при выполнении угловых ударов будут исключены ошибки, связанные с выходом мяча за пределы поля, эффективность действий атакующих игроков может быть еще увеличена.

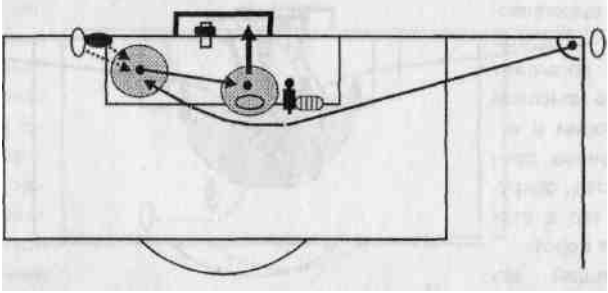
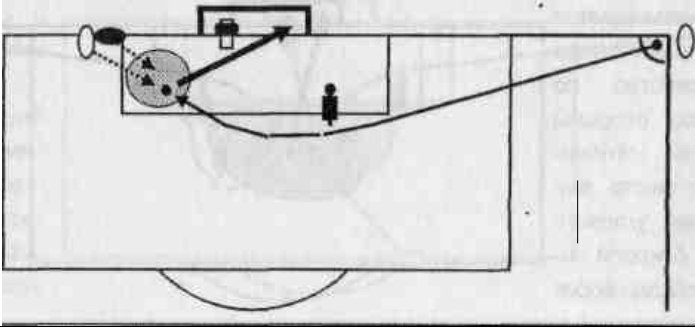
Ниже приводятся примеры упражнений для совершенствования "техники эпизодов игры", начинающихся с выполнения передач мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь.

Упражнения, в которых выполняются передачи мяча с угловых ударов в штрафную площадь

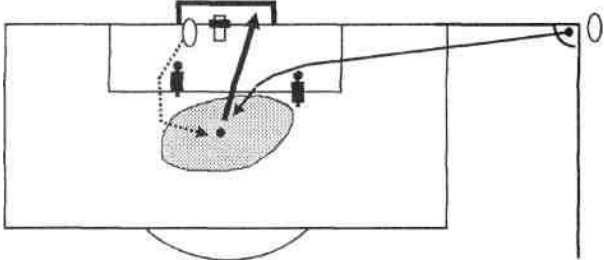
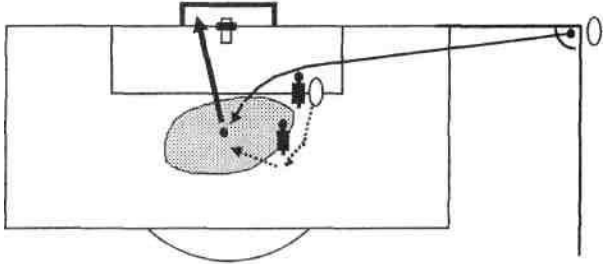
Задание № 1

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением углового удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Игрок, выполняющий угловой удар, посылает мяч по высокой траектории в ограниченное пространство между дальними (относительно места выполнения углового удара) углами штрафной площади и площади ворот. Атакующий игрок, двигаясь по прямой, перемещается в ограниченное пространство и выполняет в прыжке передачу мяча головой партнеру, располагающемуся в ограниченном пространстве напротив ворот.</p> <p>Партнер атакующего игрока наносит удар по воротам обязательно первым касанием.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) в ограниченном пространстве между дальними (относительно места выполнения углового удара) углами штрафной площади и площади ворот располагается обороняющийся игрок, который противодействует атакующему игроку только в опорном положении;</p> <p>б) в исходном положении партнер атакующего игрока располагается за пределами ограниченного пространства, находящегося напротив ворот, а затем перемещается в это ограниченное пространство для нанесения удара по воротам.</p>	<p>чтобы игрок, выполняющий угловой удар, посылал мячи точно в ограниченное пространство как можно по более низкой траектории, но так, чтобы атакующий игрок мог бы "встречать" мяч в прыжке;</p> <p>чтобы атакующий игрок своевременно относительно момента выполнения углового удара начинал перемещение в ограниченное пространство;</p> <p>чтобы атакующий игрок выполнял передачи мяча, в том числе и в физическом контакте с обороняющимся игроком</p>

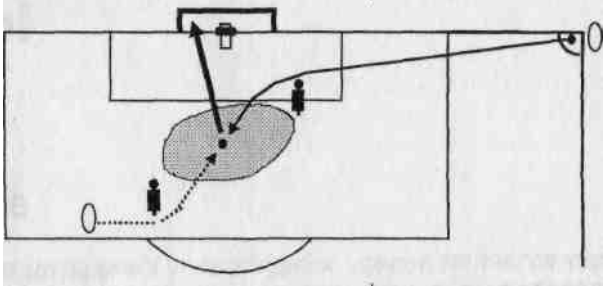
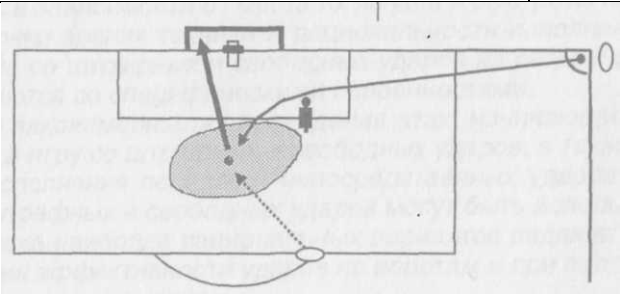
Задание № 2

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением углового удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Игрок, выполняющий угловой удар, посылает мяч по высокой траектории в ограниченное пространство в дальней (относительно места выполнения углового удара) части площади ворот, закручивая его в сторону ворот.</p> <p>Атакующий игрок, разрывая контакт с обороняющимся игроком, перемещается в ограниченное пространство и выполняет передачу мяча головой партнеру, в ограниченное пространство напротив ворот для удара по воротам первым касанием. Обороняющийся игрок оказывает пассивное противодействие атакующему игроку.</p> <p>Вариант: атакующий игрок, разрывая контакт с обороняющимся игроком, перемещается в ограниченное пространство и наносит удар по воротам головой</p>	<p>чтобы игрок, выполняющий угловой удар, посылал мячи точно в ограниченное пространство по такой траектории, чтобы вратарь не мог овладеть мячом;</p> <p>чтобы атакующий игрок выполнял передачи мяча и удары по воротам, в том числе и в физическом контакте с обороняющимся игроком</p>
	

Задание № 3

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением углового удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Игрок, выполняющий угловой удар, посылает мяч по высокой траектории в ограниченное пространство, закручивая его в сторону от ворот.</p> <p>Атакующий игрок, двигаясь по дуге, перемещается в ограниченное пространство мимо манекена футболиста (обозначающего партнера атакующего игрока) со стороны дальней (относительно места выполнения углового удара) боковой линии площади ворот и наносит удар по воротам головой.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) в исходном положении рядом с атакующим игроком располагается обороняющийся игрок, который, перемещаясь все время рядом с атакующим игроком, оказывает ему пассивное противодействие в момент нанесения удара по воротам;</p> <p>б) в ограниченном пространстве располагается обороняющийся игрок, который противодействует атакующему игроку только в опорном положении;</p> <p>в) атакующий игрок перемещается в ограниченное пространство по дуге со стороны ближней (относительно места выполнения углового удара) боковой линии площади ворот</p>	<p>- чтобы игрок, выполняющий угловой удар, посылал мячи точно в ограниченное пространство с закручиванием от ворот как можно по более низкой траектории, но так, чтобы они пролетали над манекеном, обозначающим обороняющегося игрока, и вратарь не мог овладеть мячом</p>
	

Задание № 4

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением углового удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Игрок, выполняющий угловой удар, посылает мяч по высокой траектории в ограниченное пространство напротив ворот между отметкой 11 м и линией площади ворот, закручивая его в сторону от ворот.</p> <p>Атакующий игрок, двигаясь по дуге, перемещается в ограниченное пространство мимо манекена футболиста (обозначающего партнера атакующего игрока) со стороны ближней (относительно места выполнения углового удара) боковой линии штрафной площади и наносит удар по воротам головой.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) в исходном положении рядом с атакующим игроком располагается обороняющийся игрок, который, перемещаясь все время рядом с атакующим игроком, оказывает ему пассивное противодействие в момент нанесения удара по воротам; б) в ограниченном пространстве располагается обороняющийся игрок, который противодействует атакующему игроку только в опорном положении; в) атакующий игрок перемещается в ограниченное пространство, двигаясь по прямой 	<p>- чтобы игрок, выполняющий угловой удар, посылал мячи точно в ограниченное пространство с закручиванием от ворот как можно по более низкой траектории, но так, чтобы они пролетали над манекеном, обозначающим обороняющегося игрока, и вратарь не мог овладеть мячом</p>
	

2.4 Методические особенности постановки исполнения штрафных ударов

Если в команде нет футболиста-исполнителя штрафных ударов, ей трудно добиться высоких результатов, так как в этих случаях не могут быть реализованы полностью все те возможности для взятия ворот, что предоставляет игра.

Ввиду того что значение игрока-исполнителя штрафных ударов необычайно высоко, мастерство их выполнения может компенсировать некоторые возможные недостатки футболиста в других компонентах игры.

Повышенные требования к точности посылы мяча в определенную область ворот со штрафных ударов определяют необходимость выполнения большого количества повторений таких ударов в тренировках с необходимой силой и точностью. Добиться этого можно только в индивидуальной работе.

Рост эффективности исполнения штрафных ударов напрямую связан не только с количеством их повторений в тренировках, но и с индивидуальными возможностями игроков.

Постановка сильного прямого удара.

Чтобы поставить прямой сильный точный удар по неподвижному мячу, следует выполнять большое количество ударов **с максимально возможной силой при условии, что мячи будут направляться в створ ворот.**

Как только перед футболистами ставится задача обязательно посылать мяч в створ ворот с достаточно больших расстояний, они начинают снижать силу ударов. Поэтому постановку сильного точного прямого удара по неподвижному мячу игрокам лучше начинать с выполнения максимально сильных ударов с близких дистанций с попаданием в заданную область ворот, а затем, сохраняя силу ударов, постепенно увеличивать расстояние до такого, с которого прямые удары непосредственно со штрафных ударов наносятся преимущественно в соревновательных играх. Дистанция выполнения ударов может увеличиваться от 10 до 30 м.

Таким образом, чтобы быстрее поставить сильный точный прямой удар

по воротам, выполняемый по неподвижному мячу, следует соблюдать те же два правила, что и при постановке сильных прямых ударов по движущемуся мячу.

Первое. Начинать отрабатывать удары с такого расстояния, с которого практически после всех ударов мячи попадают в створ ворот.

Второе. Постепенно увеличивать расстояние ударов, но каждый раз делать это **только после того, как игрок добьется стабильной точности попадания в створ ворот с предыдущей дистанции.**

Чтобы игроки могли закрепить такой "угол вылета мяча по высоте", который позволил бы в дальнейшем посылать мячи не выше перекладины ворот при нанесении сильных прямых ударов с дальних дистанций, им необходимо с близких расстояний направлять мячи **в нижнюю половину ворот.**

При постановке прямого удара по воротам по неподвижному мячу используются два ориентира (высокие стойки или манекены футболистов), которые устанавливаются в нескольких метрах от места нанесения удара и обозначают пространство, через которое должен обязательно пролететь мяч, посланный в ворота.

Вначале ориентиры устанавливаются параллельно линии ворот, а в дальнейшем один из них отодвигается несколько ближе к воротам (рис. 30),

что повышает требования к исполнению ударов, так как игрокам необходимо в большей мере задействовать глубинное зрение.



Рис. 30 - Варианты расстановки ориентиров при постановке сильного прямого удара по воротам, выполняемого по неподвижному мячу

Постановка крученых ударов

Чтобы научиться посылать мяч по крутой дуге, то есть научиться сочетать сильный удар по мячу и сильное вращение мяча, игроки должны обладать не только достаточно мощным ударом, но и пластичной техникой.

Опытных футболистов труднее научить наносить удары, сочетая сильное вращение с сильным ударом по мячу, так как переучиваться всегда сложнее (а иногда и просто невозможно), чем осваивать впервые. Как показал опыт, даже игроки очень высокой квалификации, не так давно закончившие профессиональную карьеру футболиста и пожелавшие овладеть крученым ударом с боковым вращением мяча, не смогли перестроиться за короткое время. Закручивая мяч, они снижали силу удара, и наоборот, при сильном ударе уменьшали степень вращения. Совместить сильное вращение мяча и большую силу нанесения удара по мячу им практически не удавалось.

В то же время игроки 18-20 лет с "прикладистым" ударом уже после нескольких занятий могли посылать мяч по крутой дуге.

Чтобы добиться стабильной точности в исполнении крученых ударов, игрокам следует использовать тот же подход, что и при постановке сильного прямого удара: научившись посылать мяч по крутой дуге, выполнять большое количество крученых ударов, ни в коем случае не снижая силы нанесения ударов и степени вращения мяча.

Если при постановке сильных прямых ударов по воротам игрокам лучше начинать выполнять такие удары сначала с близких дистанций, а затем, добившись стабильной точности попадания мяча в створ ворот, постепенно увеличивать расстояние, сохраняя силу нанесения ударов, то крученые удары должны сразу выполняться с тех расстояний, с которых они наносятся в играх (с 20-25 м). Это объясняется спецификой исполнения таких ударов, которая заключается в том, что с близких расстояний мяч просто не может быть послан в ворота по крутой дуге за счет вращения.

Если в начале постановки крученых ударов использовать облегченные мячи, игрокам будет легче в разных попытках ощутить силу ударов, силу

вращения мяча и легче выполнять удары, сочетая большую силу удара и сильное вращение мяча.

Крученые удары могут выполняться:

- с боковым вращением мяча (с сочетанием бокового и верхнего вращений) внутренней или внешней частью подъема стопы;
- с верхним вращением мяча.

Удар с боковым вращением мяча внутренней частью подъема стопы

При постановке крученого удара с боковым вращением мяча, который выполняется правой ногой внутренней частью подъема стопы с расстояния 20 м справа под углом к воротам, работа организуется следующим образом (рис. 31).

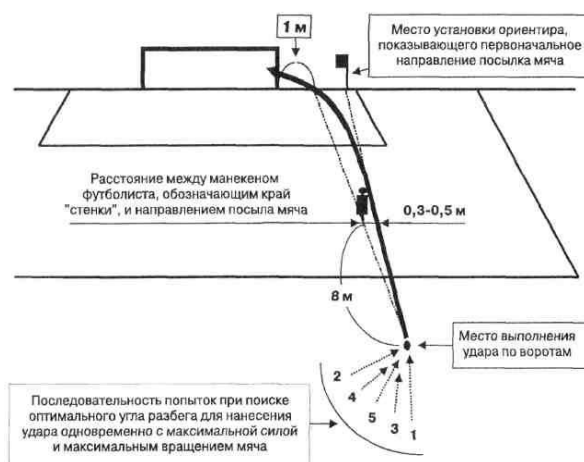


Рисунок 31 - Организация работы при постановке крученого удара по воротам с боковым вращением мяча внутренней частью подъема стопы, выполняемого по неподвижному мячу

Обязательно устанавливаются два ориентира.

Первый ориентир (манекен футболиста), имитирующий обороняющегося игрока у внешнего края "стенки", ставится в 8 м от места нанесения удара на линии, идущей от мяча и пересекающей линию ворот в 1 м от ближней стойки ворот. Он специально устанавливается с "запасом", чтобы игроки могли убеждаться в том, что при правильном выполнении крученого удара мяч все равно попадет в створ ворот, даже если он будет в полете огибать данный ориентир.

Второй ориентир показывает первоначальное направление посылы мяча и ставится на линии ворот (примерно в 2 м от ближней стойки ворот) там, где ее пересекает линия, идущая от места нанесения удара и проходящая на расстоянии 0,3-0,5 м в стороне от первого ориентира.

Тренер и партнеры располагаются за спиной игрока, выполняющего удар. Такая позиция позволяет тренеру корректировать движения бьющего, а игрокам видеть, как сочетание силы удара и силы вращения приводит к резкому изменению траектории полета мяча, и вносить поправки в собственные действия.

Для постановки крученого удара с боковым вращением мяча внутренней частью подъема стопы предлагаются следующие задания, которые следует выполнять последовательно обязательно в одном упражнении.

Задание № 1

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игрок выполняет несколько ударов с максимальной силой с посылom мяча без вращения, направляя мячи на ориентир, расположенный на линии ворот	- чтобы игрок почувствовал сильный удар

Задание № 2

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игрок выполняет несколько ударов с максимальным вращением мяча, но без особой силы, направляя мячи на ориентир, расположенный на линии ворот	чтобы игрок почувствовал, как сильно можно вращать мяч; чтобы игрок убедился, что одно сильное вращение мяча без высокой поступательной скорости его посылa не позволяет добиться движения мяча' по крутой дуге

Задание № 3

Описание задания	Чего добиваться в задании
Игрок выполняет крученые удары с максимальным вращением мяча и одновременно с максимальной силой, направляя мячи на ориентир, расположенный на линии ворот	- чтобы игрок посылал мячи по крутой траектории

Первые два задания являются подводящими и не представляют для игроков особой сложности. Затруднения возникают при выполнении третьего задания.

Одно из них состоит в том, что, стремясь сильнее вращать мяч, игроки начинают снижать силу ударов. Попытки объяснить им, что мяч резко изменит траекторию своего полета только в тех случаях, когда ему придаются одновременно высокая поступательная скорость движения и высокая скорость вращения в ходе полета, как правило, не дают результата. Футболистам важно увидеть, как происходит закручивание мяча, иметь пример для подражания. Таким примером может быть, например, исполнитель, уже владеющий крученым ударом.

Другое затруднение заключается в том, что игрокам приходится наносить удар, направляя мяч мимо ворот. Добиться, чтобы футболисты выполняли удары именно так, пока они еще не привыкли к тому, что мяч во время полета изменит траекторию и полетит в нужную область, достаточно сложно. Они должны убедиться в том, что мяч действительно резко закручивается в ворота, а для этого им необходимо сделать хотя бы несколько удачных попыток.

Игроки могут несколько облегчить постановку крученого удара, изменяя угол подхода к мячу от нуля до 50-70° по отношению к направлению посылы мяча и подыскивая наиболее удобное для себя направление разбега. Однако чем больше угол подхода к мячу, тем легче придавать мячу сильное вращение, но тем труднее наносить удары с максимальной силой.

Удар с боковым вращением мяча внешней частью подъема стопы с выполнением непосредственно перед касанием мяча обманного движения для

имитации нанесения удара) внутренней частью подъема стопы этой же ноги.

При нанесении удара с боковым вращением мяча внешней частью подъема стопы правой ноги с расстояния 20 м справа под углом к воротам с выполнением непосредственно перед касанием мяча обманного движения для имитации нанесения удара внутренней частью подъема стопы правой ноги действия футболиста выглядят следующим образом.

Игрок разбегается и выполняет подготовительные действия перед ударом так, как будто собирается наносить удар внутренней частью подъема стопы правой ноги с посылom мяча с правой стороны от "стенки" обороняющихся игроков в область ворот у правой стойки, которую вратарь не перекрывает в исходном положении.

Вратарь, предвосхищая направление полета мяча по действиям футболиста, начинает перемещаться в направлении ближней (относительно места выполнения штрафного удара) стойки ворот. Однако в последний момент перед самым нанесением удара по мячу (перед самым касанием мяча стопой) игрок резко изменяет направление, по которому стопа двигалась к мячу, внутрь, в сторону опорной ноги, и наносит удар по мячу внешней частью подъема, закручивая мяч во внешнюю (правую) от себя сторону и посылая его с левой стороны от "стенки" обороняющихся игроков, в направлении той стойки ворот, к которой находился ближе вратарь в исходном положении (рис. 32). В этом случае мяч, даже если он направлен несколько неточно, все равно попадет в область ворот, находящуюся у дальней (относительно места выполнения штрафного удара) стойки ворот.



Рисунок 32 - Организация работы при постановке крученого удара по воротам с боковым вращением мяча внешней частью подъема стопы правой ноги с выполнением непосредственно перед касанием мяча обманного движения для имитации нанесения удара внутренней частью подъема стопы правой ноги

Удар с верхним вращением мяча.

В настольном теннисе удар с верхним вращением (топ-спин), когда мяч летит по высокой траектории, а после касания стола отскакивает низко и с большей скоростью, давно известен и широко используется.

Футбольный удар с верхним вращением мяча достаточно сложен по технике исполнения, однако добиться его стабильного выполнения с необходимой точностью, как показал практический опыт, вполне реально.

Мяч, которому придано верхнее вращение, описывает крутую дугу, поднимаясь и опускаясь гораздо резче в сравнении с теми случаями, когда мячи посылаются без вращения. При удачном исполнении ударов с верхним вращением с расстояния 16-20 м мяч, пролетев над "стенкой" обороняющихся игроков, может пересечь линию ворот по воздуху на разной высоте или опуститься перед вратарем и отскочить неожиданно для него от поверхности поля по низкой траектории.

Чтобы мяч полетел по крутой дуге сверху вниз, необходимо выдержать те же условия, что и при выполнении ударов с боковым вращением: одновременно придавать мячу высокую поступательную скорость движения и высокую скорость вращения.

Трудности при постановке крученого удара с верхним вращением мяча возникают те же самые, что и при освоении крученых ударов с боковым вращением (с сочетанием бокового и верхнего вращения). До тех пор пока футболисты не сделают нескольких удачных попыток, пока не "прочувствуют" удар, им сложно заставить себя посылать мяч с верхним вращением, первоначально направляя его выше ворот.

Перед выполнением крученого удара с верхним вращением мяча игроку необходимо наметить точку, находящуюся примерно посередине боковой поверхности мяча, в которую будет нанесен удар, и место постановки опорной ноги. Расстояние от места постановки стопы опорной ноги до мяча должно быть таким (примерно 0,3-0,4 м), чтобы стопа бьющей ноги описала дугу наподобие маятника и удар был нанесен именно в намеченную точку на мяче.

После разбега в четыре-пять шагов футболист выполняет стопорящий шаг опорной ногой, характерный для ударов хлестом, и широкий замах бьющей ногой (рис. 33).

К моменту касания мяча игрок выпрямляет корпус из предварительно отклоненного назад положения в положение, близкое к вертикальному, и немного наклоняет туловище вперед. При таком перемещении туловища и маятниковом движении стопы бьющей ноги футболист как бы "складывается". Движение плечами назад в момент соприкосновения ноги с мячом является ошибкой.

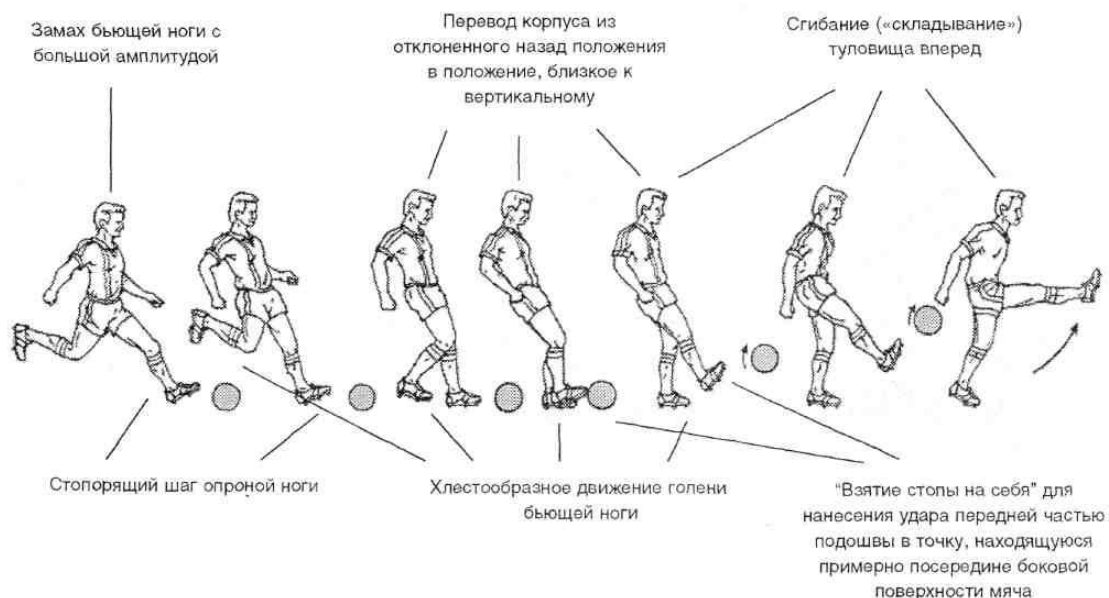


Рисунок 33 - Крученный удар с верхним вращением мяча

Удар наносится передней частью подошвы в точку, находящуюся примерно посередине боковой поверхности мяча по касательной к мячу. Пальцы стопы при этом поднимаются вверх и оттягиваются на себя (производится "взятие стопы на себя"), мяч как бы подхватывается и подкручивается передними шипами бутс.

Постановка удара с посылom мяча в противоход движению вратаря

Для постановки удара по неподвижному мячу с расстояния 20 м под углом к воротам с посылom мяча в противоход движению вратаря предлагается следующее задание.

Описание задания	Чего добиваться в задании
В исходном положении вратарь располагается у дальней (относительно места выполнения удара) стойки ворот. Игрок сначала выполняет два-три удара, направляя мяч в область, расположенную у ближней (относительно места выполнения удара) стойки ворот, которую вратарь не перекрывает в исходном положении. Затем игрок наносит удары, посылая мяч с некоторой задержкой (ориентируясь на действия вратаря) в область, расположенную у дальней (относительно места выполнения удара) стойки ворот, в противоход движению вратаря, который	<p>- чтобы игрок при подготовке к ударам с посылom мяча в противоход движению вратаря (при выполнении разбега, начале ударного движения, а также путем направления взгляда) создавал у вратаря полное впечатление того, что мяч будет послан именно в ту область ворот, которую вратарь не защищает в исходном положении;</p> <p>- чтобы игрок наносил удары с посылom мяча в противоход движению вратаря своевременно относительно начала перемещения вратаря</p>

<p>перемещается в противоположную часть ворот.</p> <p>Примечания.</p> <p>1. Удары сначала выполняются без "стенки" обороняющихся игроков, а в дальнейшем - когда устанавливается "стенка", которая закрывает область ворот у ближней (относительно места выполнения удара) стойки ворот.</p> <p>2. Желательно, чтобы в первое время вратарь каждый раз действительно начинал выполнять перемещение в противоположную часть ворот вне зависимости от действий футболиста, выполняющего удары</p>	
--	--

2.4.1 Совершенствование "техники эпизодов игры, начинающихся со штрафных и свободных ударов

Особенности построения упражнений

Вероятность гола после атак, начинающихся со штрафных и свободных ударов, во многом зависит от выбора наиболее рационального способа ввода мяча в игру. Выбор способа начала атак определяется в первую очередь местом выполнения штрафных и свободных ударов.

Можно выделить две области поля, где в действиях игроков, вводящих мяч в игру со штрафных и свободных ударов, наблюдаются особенности:

- зона атаки (не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды);
- зона обороны и средняя зона (не ближе 35 м от линии ворот обороняющейся команды).

Если футболисты при вводе мяча в игру со штрафных и свободных ударов в зоне атаки стремятся забить гол, основными видами действий, отличающихся по техническому исполнению и тактическим взаимодействиям игроков, являются:

- непосредственные удары по воротам;
- удары по воротам после передач мяча на короткое расстояние параллельно линии ворот;
- передачи мяча в штрафную площадь соперника.

Ввиду того что вероятность гола и назначения пенальти при вводе мяча в игру со штрафных и свободных ударов в зоне атаки в несколько раз выше в сравнении с теми случаями, когда штрафные или свободные удары выполняются в средней зоне и в зоне обороны команды, вводящей мяч в игру, особое внимание следует уделить отработке "техники эпизодов игры", начинающихся со штрафных или свободных ударов именно в зоне атаки.

Совершенствовать "технику эпизодов игры", начинающихся со штрафных или свободных ударов, игроки могут как в специальных упражнениях, в которых они начинают действия с мячом произвольно из статического положения, так и в ходе упражнений игрового характера. При выполнении упражнений игрового характера футболистов следует нацеливать на то, чтобы при выполнении штрафных и свободных ударов они стремились каждый раз выбирать наиболее рациональный с точки зрения вероятности забить гол способ ввода мяча в игру.

Упражнения, в которых выполняются удары по воротам непосредственно со штрафных ударов

В соревновательных играх непосредственно со штрафных ударов голы забиваются в основном из области, находящейся на расстоянии примерно от 18 до 28 м от ворот, ширина, которой меньше ширины штрафной площади. Из этой же области следует выполнять такие удары преимущественно в тренировках (рис. 34).

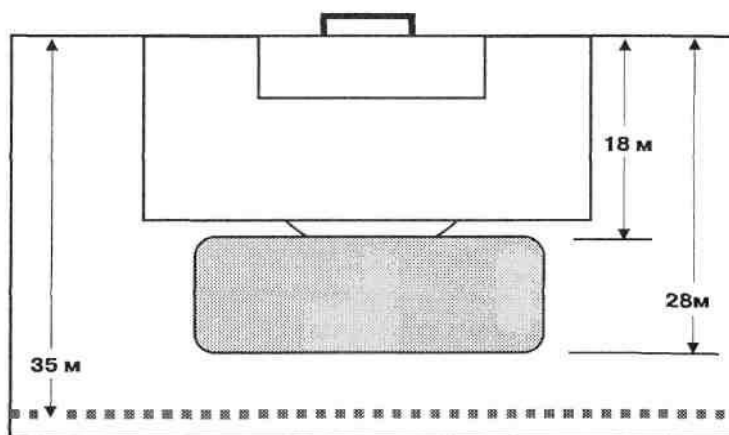


Рисунок 34 - Область поля, из которой преимущественно следует выполнять удары по воротам непосредственно со штрафных ударов в тренировках

Удары по воротам непосредственно со штрафных ударов могут наноситься:

- с посылom мяча по дугообразной траектории с вращением мяча;
- с большой силой с посылom мяча по траектории, близкой к прямолинейной, мимо "стенки" обороняющихся игроков в расчете на ошибку вратаря или рикошет мяча от партнеров и игроков соперника.

При выборе способа посылa мяча в ворота со штрафных ударов необходимо учитывать следующее.

Когда мячи со штрафных ударов посылаются с вращением, вратари в принципе должны реагировать на мяч, уже находящийся в полете, так как направление движения мяча, посланного с вращением, по движениям бьющего игрока предвосхитить сложнее, чем направление полета мяча, посланного по прямолинейной траектории. От степени вращения мяча при нанесении удара (определение которой как раз и является наиболее трудным для вратаря) зависят большая или меньшая кривизна траектории его полета и соответственно попадание в ту или иную область ворот.

Если вратарь в исходном положении закрывает область ворот, находящуюся у одной стойки ворот (примерно одну треть ворот), ему трудно отразить мяч, посланный с достаточно высокой скоростью с расстояния примерно 20 м в область ворот, находящуюся у противоположной стойки ворот, потому что в этих случаях время полета мяча до линии ворот меньше времени, которое необходимо вратарю, чтобы переместиться на 3-4 м в сторону. В связи с этим *главной проблемой при выполнении штрафных ударов с вращением мяча является точность посылa мяча с необходимой силой в область, находящуюся не далее 0,8-1 м от стойки ворот, противоположной той, ближе к которой располагается вратарь в исходном положении.*

При отражении штрафных ударов вратари во многих случаях еще до момента нанесения удара по мячу начинают перемещение в ту часть ворот,

которую не перекрывали в исходном положении, предоставляя тем самым игроку, выполняющему штрафной удар, шанс забить гол, направив мяч в противоход движению вратаря в ту область ворот, которая была закрыта им в исходном положении.

В таких ситуациях мячи могут посылаться и с вращением, и по прямолинейной траектории, но более опасными все-таки являются крученые удары, так как при их выполнении у вратарей создается впечатление, что мяч, несомненно, будет послан в область ворот, которую они не перекрывали в исходном положении.

Вратарям трудно отражать мячи в тех случаях, когда они не видят момента нанесения удара по воротам и особенно если не могут проследивать начальную часть траектории движения мяча после удара.

Чтобы скрыть момент нанесения удара и направление посылки мяча в ворота, игрок, исполняющий штрафной удар, и его партнеры могут выполнять различные обманные действия:

- специальные построения футболистов на разных расстояниях от мяча;
- ложные отвлекающие "открывания" для получения передачи;
- пробегать мимо мяча с имитацией нанесения удара с посылкой мяча в определенную область ворот за счет направления разбега к мячу;
- непосредственно перед касанием мяча имитировать нанесение удара внутренней частью подъема стопы, а удар выполнять внешней частью подъема стопы этой же ноги с боковым вращением мяча;
- задерживать нанесение удара, варьируя скорость разбега.

Следует учитывать, что обманные действия атакующих игроков, выполняемые с целью затруднить действия вратаря, в свою очередь, могут вызвать определенные затруднения при исполнении удара и у футболиста, выполняющего штрафной удар, если данные действия не отработаны в тренировках.

Упражнения, в которых выполняются удары по воротам после передач мяча со штрафных и свободных ударов на короткое расстояние параллельно линии ворот

Удары по воротам после передач мяча со штрафных и свободных ударов на короткое расстояние параллельно линии ворот выполняются, как правило, на расстоянии от 20 до 30 м от линии ворот обороняющейся команды напротив штрафной площади (см. рис. 27).

На первый взгляд, выполнение связки действий - передача на короткое расстояние и удар по воротам - не представляет особой сложности, так как с точки зрения техники исполнения приемов нет ничего проще, чем послать мяч на короткое расстояние игроку для удара.

На самом деле эффективность удара по воротам зависит в этих случаях от согласованности действий двух игроков, для достижения которой требуется:

- точно дифференцировать усилия при посыле мяча, чтобы выполнить передачу с учетом ритма и скорости разбега игрока, готовящегося нанести удар по воротам;
- своевременность исполнения передачи, чтобы игрок, наносящий удар, "встретился" с мячом в нужном месте в нужное время;
- скрытность выполнения передачи.

Кроме того, футболист, выполняющий передачу мяча партнеру для удара по воротам, должен учитывать положение вратаря, расположение "стенки" обороняющихся игроков, а также действия тех обороняющихся игроков, которые могут выбегать навстречу мячу, чтобы помешать нанесению удара по воротам.

Вероятность парирования ударов, выполненных после передач мяча со штрафных и свободных ударов на короткое расстояние параллельно линии ворот, зависит от того, насколько хорошо вратарь может видеть момент нанесения удара по воротам и начальную часть траектории движения мяча после удара, а также движение мяча непосредственно перед выполнением

удара.

В связи с этим при выполнении ударов по воротам после передач мяча со штрафных и свободных ударов на короткое расстояние параллельно линии ворот для атакующих игроков становится очень важным лишить вратаря возможности проследить заключительную часть движения мяча после передачи и начальную часть траектории полета мяча после удара по воротам.

Добиться этого можно путем специальных построений атакующих игроков на разных расстояниях от места нанесения удара по воротам и тактических взаимодействий футболистов.

Удары по воротам после передач мяча со штрафных и свободных ударов на короткое расстояние параллельно линии ворот футболисты могут наносить как ближней (относительно места выполнения штрафного или свободного удара) ногой, так и дальней.

В тех ситуациях, когда мяч для удара по воротам посылается в направлении к центральной продольной оси поля, а атакующие игроки затрудняют вратарю прослеживание последнего отрезка пути мяча перед нанесением удара по воротам, располагаясь непосредственно рядом с тем местом, где будет наноситься удар, сложность исполнения удара по воротам зависит от исходного положения игрока, выполняющего удар, и от того, какой ногой (ближней или дальней) будет наноситься удар.

Если игрок занимает такое исходное положение, из которого удар по воротам наносится по уходящему мячу, для вратаря затруднено прослеживание не только заключительной части движения мяча после передачи, но и всех действий игрока, наносящего удар (рис. 35а). Однако выполнять удары в этих случаях достаточно сложно, так как при нанесении удара дальней (относительно места выполнения штрафного или свободного удара) ногой игрок, разбегаясь, должен перемещаться как бы на партнера, закрывающего видимость вратарю.

Когда футболист перед нанесением удара по воротам движется навстречу мячу, выполнять удары технически менее сложно, но в этих

случаях у вратаря имеется возможность проследить все действия игрока как перед ударом, так и в момент его нанесения (рис. 35).



Рисунок 35 - Особенности исполнения ударов по воротам после передач мяча со штрафных или свободных ударов на короткое расстояние параллельно линии ворот, когда атакующие игроки затрудняют вратарю прослеживание заключительной части траектории движения мяча перед нанесением удара по воротам

Ниже приводятся примеры упражнений для совершенствования "техники эпизодов игры", в которых удары по воротам выполняются после передач мяча со штрафных и свободных ударов на короткое расстояние параллельно линии ворот.

Задание № 1

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением штрафного или свободного удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылает мяч по поверхности поля на короткое расстояние параллельно линии ворот в направлении центральной продольной оси поля.</p> <p>Атакующий игрок перемещается к мячу и наносит удар по воротам.</p> <p>Вариант: непосредственно рядом с тем местом, где предположительно будет выполняться удар по воротам, устанавливаются два манекена (обозначающих атакующих игроков) так, чтобы вратарь не мог видеть заключительную часть траектории движения мяча после передачи</p> 	<p>чтобы игрок, выполняющий передачи мяча со штрафного или свободного удара, точно дифференцировал усилия при посыле мяча и направлял его атакующему игроку точно "под ногу";</p> <p>чтобы атакующий игрок своевременно относительно момента выполнения передачи начинал перемещение к мячу для нанесения удара по воротам;</p> <p>чтобы атакующий игрок наносил удар по мячу в месте, которое находится как можно ближе к манекену футболиста, обозначающему атакующего игрока</p>

Задание № 2

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением штрафного или свободного удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылает мяч по поверхности поля на короткое расстояние параллельно линии ворот в направлении центральной продольной оси поля партнеру атакующего игрока. Партнер атакующего игрока останавливает мяч так, чтобы удар по воротам мог нанести атакующий игрок. Атакующий игрок перемещается к мячу и наносит удар по воротам. Вариант: непосредственно рядом с тем местом, где предположительно будет выполняться удар по воротам, устанавливаются два манекена (обозначающих атакующих игроков) так, чтобы вратарь не мог видеть заключительную часть траектории движения мяча после передачи</p> 	<p>чтобы атакующий игрок своевременно относительно момента выполнения передачи мяча со штрафного или свободного удара и момента остановки мяча партнером атакующего игрока начинал перемещение к мячу для нанесения удара по воротам;</p> <p>чтобы интервал времени между моментом остановки мяча партнером атакующего игрока и моментом нанесения удара по мячу атакующим игроком был предельно мал;</p> <p>чтобы атакующий игрок наносил удар по мячу в месте, которое находится как можно ближе к манекену футболиста, обозначающему атакующего игрока</p>

Задание № 3

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением штрафного или свободного удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Атакующий игрок в исходном положении располагается таким образом, как будто он готовится нанести удар по воротам правой ногой после передачи мяча на короткое расстояние параллельно линии ворот в направлении центральной продольной оси поля. Игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, имитирует выполнение передачи в направлении центральной продольной оси поля и неожиданно посылает мяч по поверхности поля на короткое расстояние параллельно линии ворот в противоположном направлении; Атакующий игрок перемещается к мячу и наносит удар по воротам левой ногой</p>	<p>чтобы игроки перед выполнением штрафного или свободного удара всеми своими действиями создавали у вратаря полное впечатление о том, что удар по воротам будет наноситься атакующим игроком правой ногой после передачи мяча в направлении центральной продольной оси поля;</p> <p>чтобы атакующий игрок своевременно относительно момента выполнения передачи начинал перемещение к мячу для нанесения удара по воротам</p>

Упражнения, в которых выполняются удары по воротам после передач мяча со штрафных и свободных ударов из зоны атаки в штрафную площадь

В зоне атаки передачи мяча со штрафных или свободных ударов в штрафную площадь соперника в основном выполняются из областей неправильной формы, которые примыкают к боковым линиям поля, углубляясь в поле на разное расстояние (см. рис. 27). Мячи могут посылаться параллельно или под некоторым углом относительно линии ворот (как с пересечением центральной продольной оси поля, так и без ее пересечения) с закручиванием в сторону ворот и в сторону от ворот.

Наиболее эффективными с точки зрения вероятности забить гол

являются диагональные передачи мяча (как с пересечением центральной продольной оси поля, так и без ее пересечения) в штрафную площадь в область шириной примерно 10 м, находящуюся напротив ворот на расстоянии от 2-3 до 10 м от линии ворот, в направлении воображаемого ориентира, который располагается напротив середины ворот на расстоянии примерно 7 м от линии ворот (рис. 36).

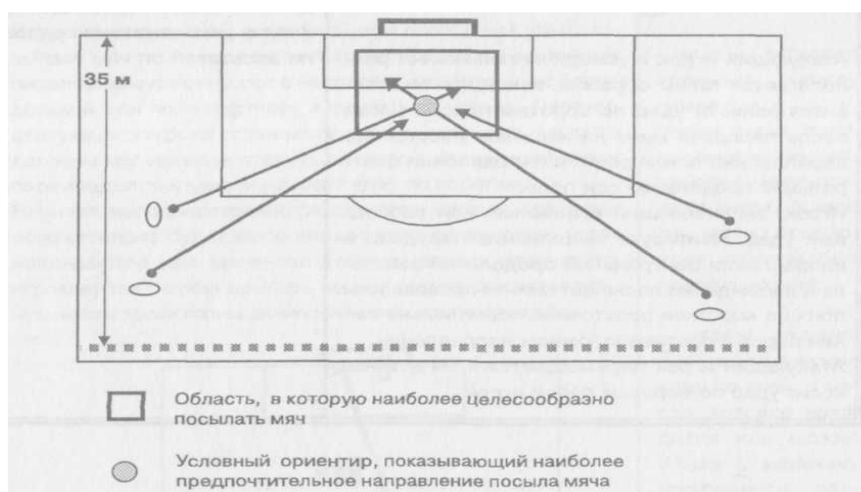


Рисунок 36 - Преимущественные направления посылы мяча в тренировках в штрафную площадь для нанесения ударов по воротам при выполнении диагональных передач со штрафных и свободных ударов в зоне атаки из областей, прилегающих к боковым линиям поля

Ниже приводятся примеры упражнений для совершенствования "техники эпизодов игры", начинающихся с выполнения передач мяча со штрафных и свободных ударов в штрафную площадь соперника в зоне атаки.

Задание № 1

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением штрафного или свободного удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Атакующий игрок располагается лицом к месту выполнения штрафного или свободного удара. Игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылает мяч над манекенами футболистов (обозначающими обороняющихся игроков) в ограниченное пространство у линии площади ворот напротив дальней (относительно места выполнения штрафного или свободного удара) стойки ворот. Атакующий игрок разворачивается через левое плечо и, двигаясь по дуге, перемещается в ограниченное пространство и наносит удар по воротам головой</p>	<p>чтобы игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылал мячи точно в ограниченное пространство по такой траектории, чтобы вратарь не мог овладеть мячом;</p> <p>чтобы атакующий игрок своевременно относительно момента выполнения штрафного или свободного удара начинал перемещение в ограниченное пространство</p>

Задание № 2

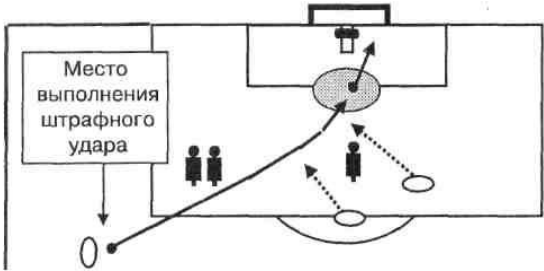
Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением штрафного или свободного удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылает мяч по высокой траектории над манекеном футболиста (обозначающим обороняющегося игрока) в штрафную площадь в ограниченное пространство у дальней (относительно места выполнения штрафного или свободного удара) боковой линии штрафной площади.</p>	<p>чтобы игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылал мячи точно в ограниченное пространство как можно по более низкой траектории, но так, чтобы атакующий игрок мог "встречать" мяч в прыжке;</p> <p>чтобы атакующий игрок своевременно относительно момента выполнения штрафного или свободного удара начинал перемещение в ограниченное пространство</p>

<p>Атакующий игрок, двигаясь по дуге, перемещается в ограниченное пространство и выполняет в прыжке передачу мяча головой партнеру, располагающемуся в ограниченном пространстве напротив ворот.</p> <p>Партнер атакующего игрока наносит удар по воротам головой или ногой.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) в ограниченном пространстве у боковой линии штрафной площади располагается обороняющийся игрок, который противодействует атакующему игроку только в опорном положении;</p> <p>б) в исходном положении партнер атакующего игрока располагается за пределами ограниченного пространства, находящегося напротив ворот, и затем перемещается в это ограниченное пространство для нанесения удара по воротам</p>	<p>пространство;</p> <p>чтобы атакующий игрок выполнял передачи мяча, в том числе и в физическом контакте с обороняющимся игроком</p>
---	---

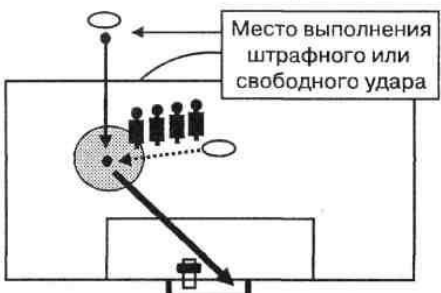
Задание № 3

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением штрафного или свободного удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылает мяч по высокой траектории над манекеном футболиста (обозначающим обороняющегося игрока) в ограниченное пространство у дальнего (относительно места выполнения штрафного или свободного удара) угла площади ворот. Атакующий игрок, двигаясь по прямой, перемещается в ограниченное пространство и выполняет в прыжке передачу мяча головой партнеру, располагающемуся в ограниченном пространстве напротив ворот. Партнер атакующего игрока наносит удар по воротам головой или ногой. Вариант: атакующий игрок перемещается в ограниченное пространство у дальнего (относительно места выполнения штрафного или свободного удара) угла площади ворот, двигаясь по дуге</p> 	<p>чтобы игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылал мячи точно в ограниченное пространство как можно по более низкой траектории, но так, чтобы атакующий игрок мог "встречать" мяч в прыжке;</p> <p>чтобы атакующий игрок своевременно относительно момента выполнения штрафного или свободного удара начинал перемещение в ограниченное пространство</p>

Задание № 4

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением штрафного или свободного удара, последовательность их действий и направления перемещений</p>  <p>Атакующие игроки начинают перемещаться в направлении ближнего (относительно места выполнения штрафного удара) угла площади ворот.</p> <p>Игрок, выполняющий штрафной удар, посылает мяч над манекенами футболистов (обозначающими "стенку" обороняющихся игроков), закручивая его в сторону ворот так, чтобы (в случае, если никто из игроков не коснется мяча) он попал в область ворот у дальней (относительно места выполнения штрафного удара) стойки ворот, отскочив (или пролетев очень близко) от поверхности поля у линии площади ворот.</p> <p>Атакующие игроки стремятся нанести удар по воротам-чтобы игрок, выполняющий штрафной удар, посылал мячи с закручиванием в сторону ворот как можно по более низкой траектории, но так, чтобы они пролетали над манекенами, обозначающими "стенку" обороняющихся игроков, и перед вратарем у линии площади ворот отскакивали от поверхности поля или опускались очень близко к поверхности поля</p>	<p>чтобы игрок, выполняющий штрафной удар, посылал мячи с закручиванием в сторону ворот как можно по более низкой траектории, но так, чтобы они пролетали над манекенами, обозначающими "стенку" обороняющихся игроков, и перед вратарем у линии площади ворот отскакивали от поверхности поля или опускались очень близко к поверхности поля</p>

Задание 5

Описание задания	Чего добиваться в задании
<p>Расположение игроков перед выполнением штрафного или свободного удара, последовательность их действий и направления перемещений</p> 	<p>чтобы атакующий игрок своевременно относительно момент выполнения штрафного или свободного удара начинал перемещение в ограниченное пространство;</p> <p>чтобы атакующий игрок выполнял удар по воротам очень быстро вслед за первым касанием мяча</p>

Игрок, выполняющий штрафной или свободный удар, посылает мяч по поверхности поля в ограниченное пространство. Атакующий игрок перемещается за спинами манекенов футболистов (обозначающих "стенку" обороняющихся игроков) в ограниченное пространство, принимает мяч и вторым касанием наносит удар по воротам	
--	--

Упражнения, в которых выполняются передачи мяча со штрафных и свободных ударов в средней зоне и зоне обороны

Особенностью исполнения штрафных и свободных ударов в средней зоне и в зоне обороны является то, что из этих зон мяч может быть доставлен в зону атаки или в штрафную площадь обороняющейся команды путем выполнения передач на средние и большие (35 м и более) расстояния.

При построении упражнений для совершенствования "техники эпизодов игры", начинающихся с выполнения передач со штрафных и свободных ударов в средней зоне с посылком мяча в штрафную площадь или в области, находящиеся у штрафной площади, следует учитывать, что эффективность таких передач с точки зрения вероятности доставки мяча (сразу или через несколько действий) в штрафную площадь определяется направлением посылки мяча и местом, в которое он направляется.

Передачи мяча в область у линии штрафной площади напротив площади ворот (вне зависимости от того, посылаются мячи перпендикулярно или под некоторым углом относительно линии ворот) малоэффективны, так как только в 20% случаев атакующие игроки в итоге все-таки доставляют мяч в штрафную площадь, а в 80% случаев право на владение мячом переходит к игрокам обороняющейся команды. Более эффективны те передачи, когда мячи направляются под некоторым углом относительно линии ворот в области, которые находятся у углов штрафной площади в самой штрафной площади и за ее пределами, при условии, что мяч пересекает центральную продольную ось поля (см. рис. 29).

С точки зрения совершенствования футболистами "техники эпизодов

игры", начинающихся со штрафных или свободных ударов в средней зоне и зоне обороны, в упражнениях игрового характера следует учитывать два положения.

Первое. Большинство голевых атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов в средней зоне и зоне обороны, являются скоротечными. Поэтому в случаях назначения штрафных или свободных ударов в упражнениях игрового характера футболисты должны стремиться выбирать такое направление начала атаки, чтобы она проходила как можно быстрее.

Если футболисты вводят мяч в игру со штрафных и свободных ударов на своей половине поля, то передачи назад и поперек поля в принципе увеличивают длительность прохождения атаки, а длинные передачи вперед в направлении, перпендикулярном линии ворот соперника или близко к перпендикулярному, в 90% случаев сопряжены с потерей мяча атакующими игроками. Более рациональным вариантом ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов в этих случаях является выполнение диагональных передач вперед малой и средней дальности при соответствующих перемещениях атакующих игроков.

Второе. Игроки должны стремиться максимально быстро выполнять все подготовительные действия перед выполнением штрафных и свободных ударов в средней зоне и зоне обороны, потому что в этих ситуациях ввод мяча в игру с длительной задержкой во времени, которое тратится на установку мяча, оценку ситуации и подготовку к нанесению удара по мячу, даже при условии быстрого проведения непосредственно самой атаки, предоставляет сопернику возможность организовать оборону.

ВЫВОДЫ

1. На протяжении последних десятилетий при выполнении пенальти, угловых, штрафных и свободных ударов, вбрасывания мяча из-за боковой линии забивается примерно 30% из всех голов в футболе, причем наблюдается значительная тенденция к увеличению объема голов, забиваемых со "стандартных положений"

2. Эффективность реализации пенальти в принципе определяется:

- а) силой и точностью ударов;
- б) индивидуальными особенностями психического состояния игрока, выполняющего пенальти, и вратаря;
- в) биомеханическими факторами двигательных действий вратаря.

При постановке сильного удара с посылком мяча в определенную точку ворот лучше всего использовать метод заданных серий.

3. Вклад голов, забиваемых в футболе после ввода мяча в игру с угловых ударов, в общую результативность относительно невелик, варьируется от 5 до 11%, но может быть увеличен, если будут задействованы имеющиеся резервы.

Угловые удары в принципе игроки выполняют двумя способами:

- первым касанием посылают мяч непосредственно в штрафную площадь обороняющейся команды (примерно в 90% случаев);
- разыгрывают мяч, выполняя в ходе доставки мяча на ударную позицию несколько действий.

4. Назначение штрафных и свободных ударов является одной из форм наказаний, когда право на владение мячом передается команде, против игроков которой были нарушены правила.

Обычно при определении эффективности реализации штрафных и свободных ударов учитываются голы, забитые непосредственно ударами по воротам, и голы, которые забиваются в ситуациях, когда после ввода мяча в игру до голевого удара выполняется не более трех-четырех передач. При таком подходе к подсчету объем голов, забитых при реализации штрафных и

свободных ударов, из общего количества всех голов в футболе составляет в последние десятилетия от 11 до 16%.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев С.Н. Футбол твоя игра / С.Н. Андреев.- М. : Просвещение, 1988.- 144 с.
2. Андреев С.Н. Особенности оборонительных действий в мини-футболе : метод, рекомендации / С.Н. Андреев.- М. : Книга, 1997.- 31 с.
3. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин.- М. : Наука, 1993.- 22 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин.- М. : Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
5. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса : автореф. дис. . канд. пед. наук/ГЦОЛИФК.- М., 1983.- 20 с.
6. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры.- 1999.- № 4.- С. 21-25.
7. Гаджиев Г.М. Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации : автореф. дис. . канд. пед. наук/ ВНИИФК.- М., 1984,- 24 с.
8. Гаджиев Г.М. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов : метод, рекомендации / Г.М. Гаджиев, М.А. Годик, Г.С. Зонин.- М. : Физкультура и спорт, 1982.- 26 с.
9. Годик М.А. Методологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов. Спортивная метрология : учебник / М.А. Годик.- М. : Физкультура и спорт, 1982.- С. 161-168.
10. Голомазов С.В. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Методическое пособие. Выпуск 14./ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва - М., РГАФК, 2000.- 90 с.
11. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники. Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск

1. - М., РГАФК, 1997. – 46 с.

12. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.- М. : 1994.- 81 с.

13. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта : автореф. дис. . док. пед. наук / ГЦОЛИФК.- М., 1981.- 48 с.

14. Золотарев А.П. Подготовка юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий / А.П. Золотарев, В.З. Ивасев // Материалы междунар. науч.- метод, конференции, посвященной 30-летию УралГАФК.- Вып. 1. Ч. 2.- Челябинск, 2000.- С. 76-77.

15. Золотарев А.П. Инновационные направления в технико-тактической подготовке юных футболистов: метод, рекомендации / А.П. Золотарев, В.З. Ивасев.- Краснодар, 2000.- 27 с.

16. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе / Г.И. Иванова // Теория и практика физической культуры.- 1993.-№ 1-е. 4.

17. Качани Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский.- Братислава :Шпорт, 1984.- 288 с.

18. Клесов И.А. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов / И.А. Клесов, О.В. Дашкевич // Теория и практика физической культуры.- 1993.- № 2.- С. 19-20.

19. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта (на примере мини-футбола) : автореф. дис. .канд. пед. наук /РГАФК.- М., 2002.- с.13.

20. Куликов Л.М. Спортивная тренировка : управление, системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория и практика физической культуры.- 1997.- № 7.- С. 26-30.

21. Левин В.С. Реализация стандартных положений в мини-футболе: метод, рекомендации / В.С. Левин.- М.: Книга, 1997.- 20 с.

22. Лукин Ю.К. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов : автореф. дис. . канд. пед. наук / ВНИИФК.- М., 1990.- 20 с.
23. Матвеев Л.П. Соревновательная деятельность и система спортивных соревнований : учеб. пособие / Л.П. Матвеев.- М. : РИО РГАФК, 1995. -79 с.
24. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев.- Киев :Олимпийская литература, 1999.-318 с.
25. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры.- 2000. №2.- С. 28-37.
26. Мелленберг Г.В. Концепция специализированного тренировочного моделирования соревновательной деятельности / Г.В. Мелленберг, Г.Р. Сайдхужин // Теория и практика физической культуры.- 1994.- № 9.- с. 14-20.
27. Митин Е.А. Управление тренировочным процессом в футболе между турами соревновательного периода / Е.А.Митин // Теория и практика физической культуры.- 2004.- № 3.- С. 54-58.
28. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко.- Киев :Здоров'я, 1990.- 200 с.
29. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В. Монаков. -М.: Офсет, 1995.- 128 с.
30. Морозов Ю.А. Анализ технико-тактической деятельности футболистов на XIII чемпионате мира : подготовка футболистов / Ю.А. Морозов, К.И. Бесков.- М. : Физкультура и спорт, 2014 .- С. 134-155.
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г. Озолин.- М.: АСТ, АСТРЕЛЬ, 2002.- 86 с.
32. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов : автореф. дис. . канд. пед. наук / ГЦОЛИФК.- М., 1990.- 22 с.

33. Полишкис М.С. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов : учеб. пособие / М.С. Полишкис, В.А. Выжигин, Р.Р. Сагаст.- М.: Пресс, 1989.- 88 с.

34. Полишкис М.С. Методические аспекты подбора и классификации упражнений в мини-футболе : метод, рекомендации / М.С. Полишкис, С.Н. Петько, А.К. Беляков.- М.: Пресс, 1997.- 47 с.

35. Рымко А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини футбольных команд : метод, рекомендации / А.В.Рымко.- М.: Книга, 1995.- 24 с.

36. Саенко И.Н. Анализ методических подходов к планированию физических нагрузок различной направленности / И.Н. Саенко, С.Ю. Тюленьков // Теория и практика физической культуры.- 2002.- № 1.- С. 8-11.

37. Симаков В.И. Футбол: голы из стандартных положений. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 68 с.

38. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале : система подготовки / С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров.- М. : Терра-Спорт, 2000.- 86 с.

39. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: АCADEMIA, 2000.- 475 с.

40. Шамардин А.И. Физическая подготовка футболистов разных игровых амплуа: учеб.пособие / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, И.Н. Новокшенов, А.П. Герасименко.- Волгоград : Спорт, 2000.- 68 с.

41. Чирва Б. Выбор позиций полевыми игроками при выполнении угловых ударов //Теория и практика футбола. - 2012. - № 4. - 30 с.

42. Чирва Б. Варианты тактических действий полевых игроков при выполнении передач мяча со штрафных и свободных ударов //Теория и практика футбола./ Чирва Б.Г. - 2010. - № 1. – 26 с.

43. Чирва Б.Г. Варианты действий атакующих игроков при выполнении ударов по воротам непосредственно со штрафных ударов //Теория и практика футбола. / Б.Г. Чирва - 2010. - № 2. – 32 с.