

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры, наряду с другими разделами физической культуры, позволяют избирательно воздействовать на воспитание морально-волевых и физических качеств, необходимых студентам в их будущей профессиональной деятельности. Студенты, регулярно занимающиеся спортивными играми, как правило, быстрее овладевают средствами физической культуры, более качественно усваивают программу обучения по другим дисциплинам.

Учитывая разностороннее влияние спортивных игр на организм учащихся, на воспитание важных физических и морально-волевых качеств, они включены в содержание учебного процесса по физической культуре.

Занятия по спортивным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебной деятельности.

Большой любовью и популярностью у нас в стране пользуется футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, хоккей с шайбой и мячом, теннис, регби. Сборные команды страны по различным видам спортивных игр не раз успешно защищали честь России на Олимпийских Играх, первенствах мира и Европы.

Так наши хоккеисты являются чемпионами мира и Европы, баскетболисты и волейболисты неоднократными чемпионами мира, футболисты – бронзовыми призерами чемпионата Европы, обладателями кубков Европы.

Соревнования по спортивным играм среди студенческой молодежи России являются одними из самых массовых и популярных мероприятий. Неслучайно лучшие студенческие команды по различным спортивным играм широко представлены на чемпионатах и кубковых соревнованиях России. Большинство из них выступает весьма успешно. Во все сборные команды по спортивным играм входят спортсмены, обучающиеся в вузах страны.

Спортивные игры из года в год приобретают все более широкую популярность среди студентов вузов.

1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Организация занятий по спортивным играм

Одним из средств физической культуры являются спортивные игры.

Занятия по спортивным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;
- поддержание умственной и физической работоспособности;
- снятие эмоционального напряжения учебной деятельности.

Занятия организуются в спортивном зале и на открытом воздухе. Подготовительная и заключительная части занятия проводятся по группам (спортивная, основная, подготовительная, специальная), основная – в составе учебных групп или по интересам занимающихся. Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется в двухсторонних учебных играх, одновременно с совершенствованием технических приёмов. Двухсторонние учебные игры вначале проводятся по упрощённым правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры). По мере же овладения занимающимися техническими приёмами и тактическими действиями, игры проводятся по официальным правилам соревнований. При этом руководитель даёт обучаемым определённую установку на игру. Упрощение правил применяется для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований.

Ознакомление занимающихся с основными правилами спортивной игры начинается на первых занятиях. Сначала доводятся сведения о размерах площадки, оборудовании и инвентаре, изучаемых на данном занятии правилах выполнения техники игры. На последующих же занятиях ознакомление с правилами осуществляется в сочетании с изучаемыми приёмами техники и тактики спортивной игры.

1.2. Организация игры

Организация занимающихся, как правило, включает в себя их расстановку, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение играющих по командам. Выбирать водящих и капитанов можно различными способами: по назначению руководителя, по выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, по жребию.

Объяснение игры целесообразно проводить в том построении, в котором она будет начинаться. Руководитель должен назвать игру, определить роли играющих, их расположение на площадке, объяснить ход игры, её цель и правила.

В руководство игрой входят:

- наблюдение за действиями отдельных участников, группы участников;
- исправление ошибок;
- указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий;
- пресечение проявления индивидуализма, грубости;
- регулирование нагрузки.

Подведение итогов игры включает объявление победителей и разбор игры, во время которого указываются ошибки играющих, отмечаются положительные и отрицательные моменты, объясняются наиболее целесообразные способы игровых действий.

2. БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР. ТЕХНИКА, ТАКТИКА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

2.1. Баскетбол

2.1.1. Техника игры

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процесс развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает

возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;

- точность и эффективность выполнения указанных приемов;

- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов (значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.);

- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;

- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.

Тем не менее, далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Классификация техники игры – это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков прежде всего относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

- *прием* - бросок мяча в корзину;

- способ выполнения – одной рукой сверху;

- разновидность – с отклонением туловища;

– условия выполнения – в прыжке после остановки, со средней дистанции.

Основа техники баскетбола – *передвижение*. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнувшись в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. **Рывок** – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при

выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой.

Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается двумя способами амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а **поворот назад** – в сторону, куда он обращен спиной.

Техника владения мячом

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля мяча. *Ловля* – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок

хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предположим правой рукой), то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыжке. Если же игрок после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Ловля мяча одной рукой. Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя от попыток соперника выбить мяч из рук.

Передача мяча. *Передача* – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил

прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника (рис. 1).

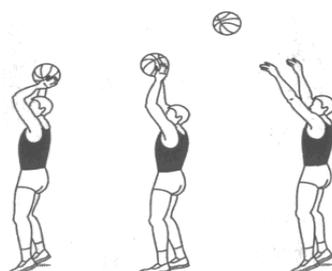


Рис.1. Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию (рис. 2).

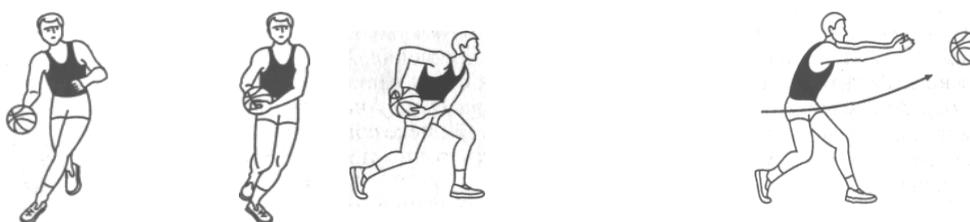


Рис. 2. Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча одной рукой от плеча – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

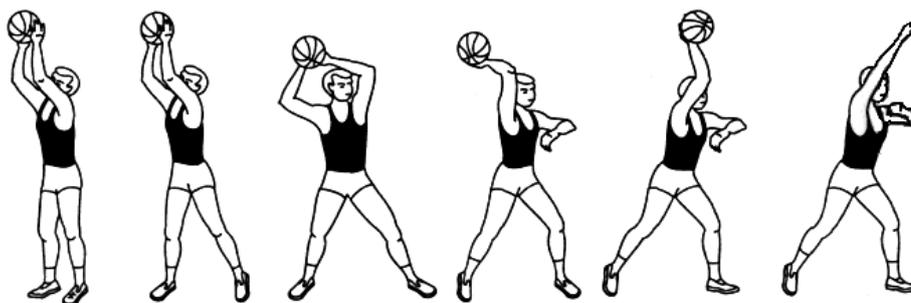


Рис. 3. Передача мяча одной рукой от головы или сверху

Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м (рис. 3).

Передача одной рукой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника (рис. 4).

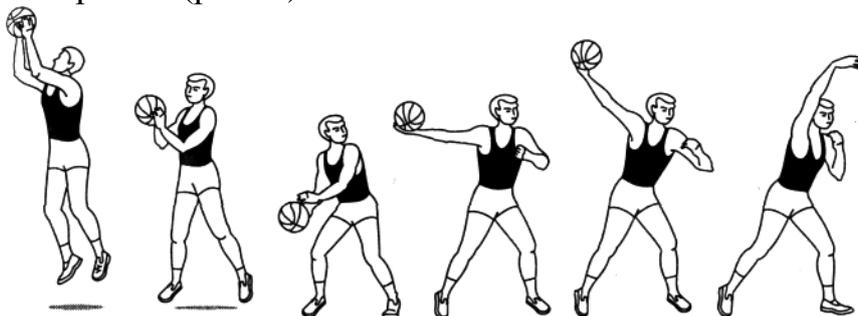


Рис. 4. Передача одной рукой «крюком»

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника (рис. 5).



Рис. 5. Передача одной рукой снизу

Скрытая передача мяча за спиной (рис. 6). Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад - за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или

противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

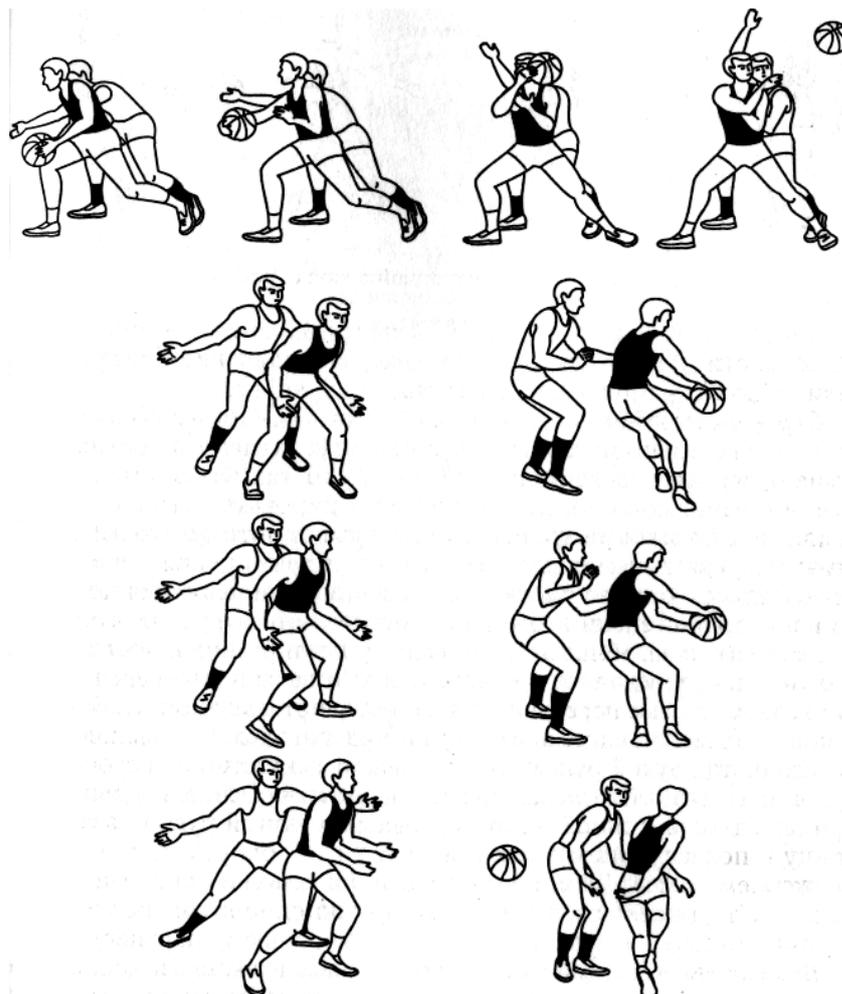


Рис. 6. Скрытая передача мяча за спиной

Ведение мяча. *Ведение мяча* – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

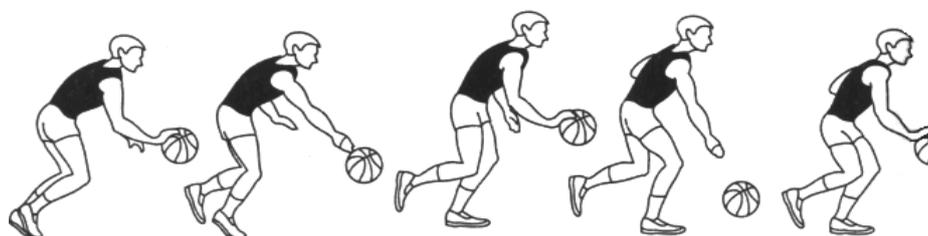


Рис. 7. Ведение мяча

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего

партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки. Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед несколько в сторону от ступней.



Рис. 8. Положение игрока при ведении мяча

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно (рис.7, 8).

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

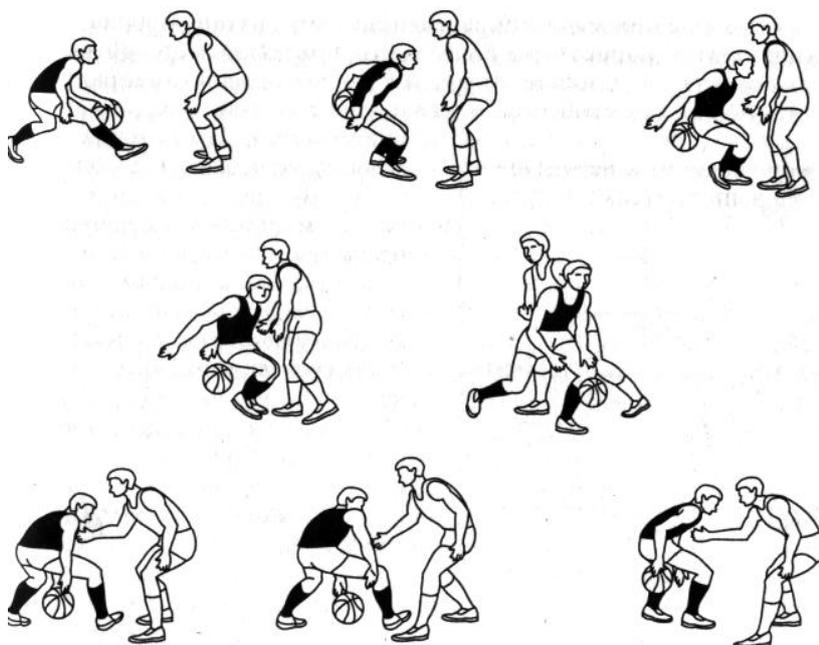


Рис. 9. Способы обводки соперника

Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую скрытно, за спиной или под ногой (рис. 9).

Броски в корзину. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом

для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлинится путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории и с большой скоростью.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 10).

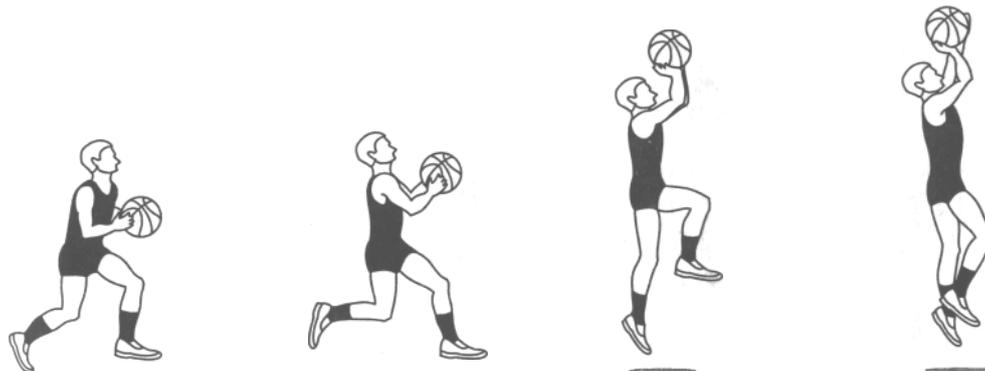


Рис. 10. Бросок одной рукой сверху

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций (рис. 11).

Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

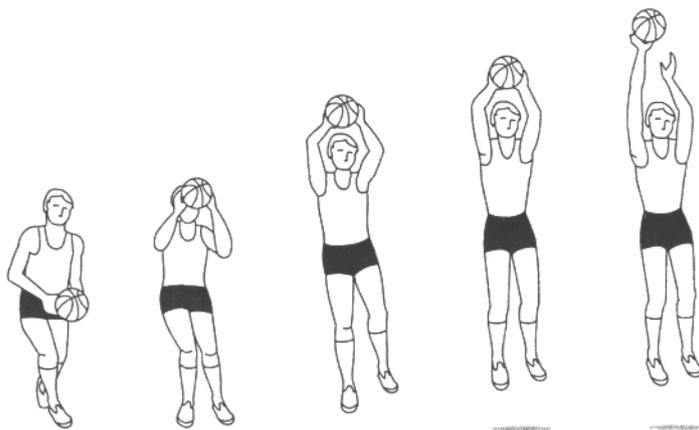


Рис. 11. Бросок одной рукой сверху в прыжке

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 12).

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить,

сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

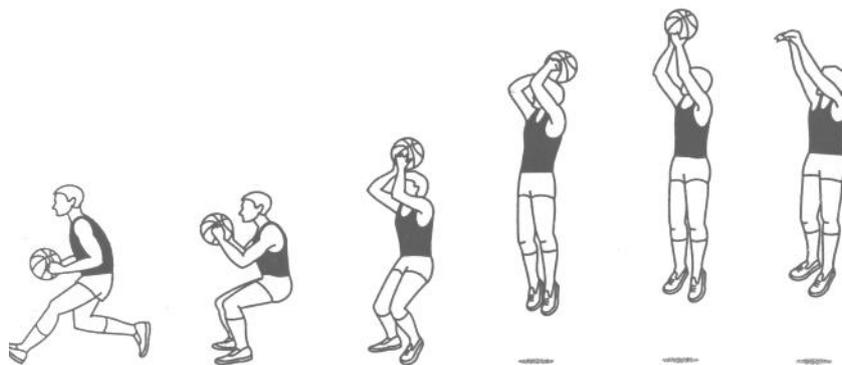


Рис. 12. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (рис. 13).

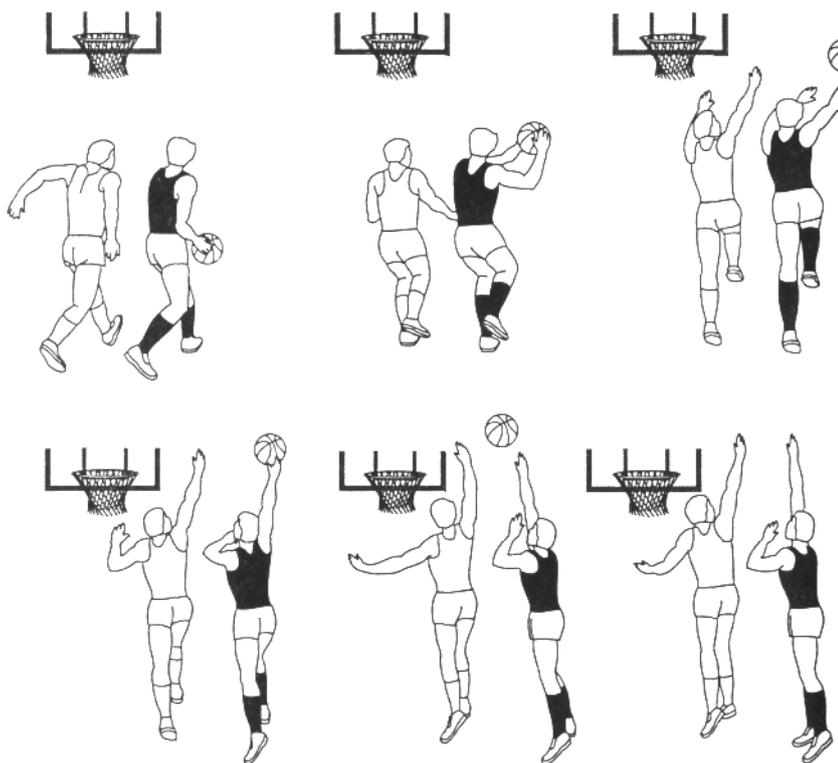


Рис. 13. Бросок одной рукой «крюком»

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и

финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка).

Движения кисти при добивании на уровне кольца показаны на рисунке 14. Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

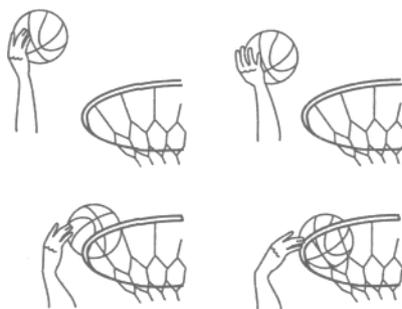


Рис. 14. Место выпуска мяча при добивании одной рукой

Техника защиты

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча, внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит.

Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания (рис.15).

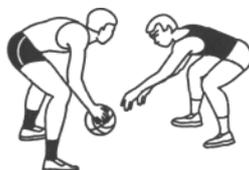


Рис. 15. Стойка защитника со ступнями на одной линии

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитнику всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку (рис. 16).

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

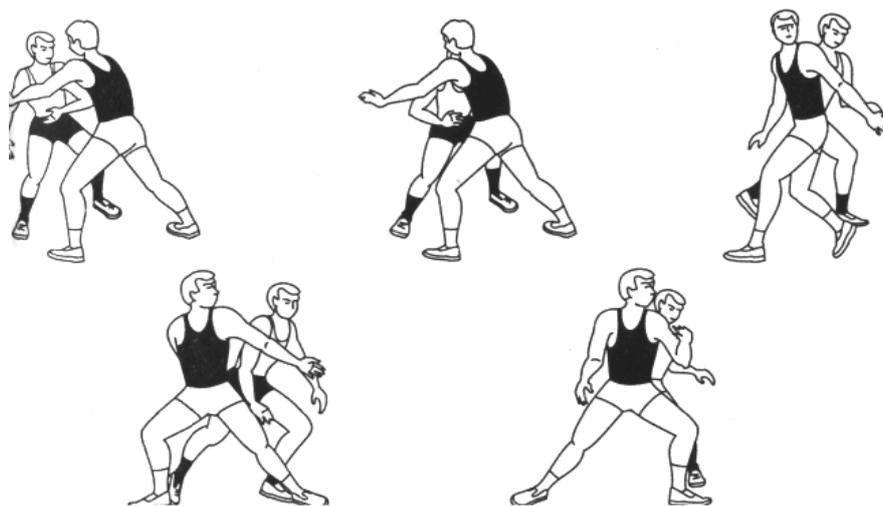


Рис. 16. Передвижения защитника

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия

Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом – с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или

снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу (рис. 17). Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

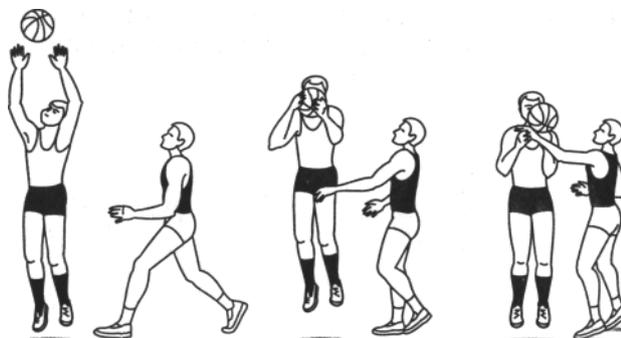


Рис. 17. Выбивание мяча из рук соперника при ловле

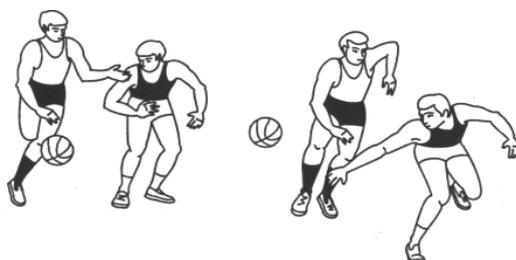


Рис. 18. Выбивание мяча у соперника при ведении

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, отесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки (рис. 18).



Рис. 19. Выбивание мяча сзади

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода (рис. 19).

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и

быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу (рис. 20).



Рис. 20. Накрывание мяча соперника

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим (рис. 21).

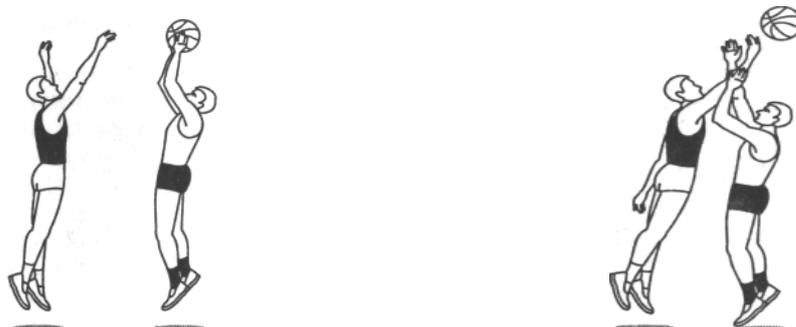


Рис. 21. Отбивание мяча при броске в прыжке



Рис. 22. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу (рис. 22).

Финты и сочетания приемов

Анализ современной техники баскетбола обычно основывается на изучении отдельных приемов. Однако в практике состязаний все эти приемы в изолированном виде используют довольно редко. Чаще всего для успешного решения сложной тактической задачи в определенной игровой ситуации их применяют в комплексе в последовательном сочетании одного приема с другим или финтом.

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен. Финты не имеют отчетливо выраженного самостоятельного значения, так как решающее слово почти всегда остается за основным приемом, который логически сочетается с финтом и следует за ним после того,

как соперник, среагировав на него, вышел из положения равновесия.

Рожденные игровой практикой, комплексы приемов и финтов фактически переходят в слитные сочетания. Их структуры нуждаются в самостоятельном изучении.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом: сочетания, включающие два отдельных приема или прием и финт (например, финт на рывок - рывок - остановка; ведение-остановка - передача; поворот - ведение - передача; финт на проход - проход - бросок). Встречаются и сочетания, включающие четыре приема и финт, но обычно они носят индивидуальный характер.

Коротко проанализируем ряд типовых сочетаний первой и второй групп, которые наиболее часто применяются в состязаниях.

Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед-влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Ведение - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданна.

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок – передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом (доказывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону). Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его (рис. 23).

Ведение – поворот – бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок – проход – бросок. Игрок прицеливается для

броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику – мимо него и атакует кольцо.



Рис. 23. Сочетание приемов двойной финт на проход-проход

Финт на бросок – бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок – поворот – бросок. Центровой игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Игрок получает мяч в положении центрвого, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

Умелое, четкое владение финтами и сочетанием приемов при игре в защите (финт на выбивание или отбивание мяча, финт на перехват, ложное реагирование на финты соперника и т.д.) – условие

дальнейшего повышения технического мастерства баскетболистов.

2.1.2. Стратегия и тактика

Закономерность ведения спортивной борьбы в соответствии с ее масштабами расчлениают на стратегию и тактику. **Стратегия** изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а **тактика** изучает эти процессы в пределах одной встречи.

Стратегия тесно связана с тактикой. Она является ведущей, ибо определяет конечную цель спортивной борьбы, силы, средства и способы ее решения. Взаимообусловленность стратегии и тактики и ведущее положение стратегии объясняется тем, что тактический успех, т. е. успех в отдельной встрече, подчинен достижению общей стратегической цели. И в то же время достижение одной стратегической цели находится в прямой зависимости от успешного решения тактических задач.

Одна из главных задач стратегии – изучение условий и характера предстоящих соревнований, выработка способов и форм подготовки и ведения борьбы. Исходя из этого, стратегия должна определить силы и средства, необходимые для достижения цели, а, следовательно, и общее стратегическое направление подготовки команды к соревнованиям. Все эти вопросы стратегия изучает в соответствии с закономерностями развития процесса игры, опытом соревновательной борьбы, взглядами и возможностями основных соперников и возможностями команды.

Стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет тренеру предвидеть характер и условия предстоящих соревнований и руководить командой.

На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследует условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, средства борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований.

Тактика – часть стратегии. Она подчинена ей и изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

В соответствии с основным содержанием игры тактика делится на тактику нападения и защиты.

Функции игроков. Организация действий команды предполагает распределение функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности нападать и защищаться.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций. Так,

среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца вплоть до борьбы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды, а среди центровых – первые (основные) центровые, действующие преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу.

Однако в современном баскетболе игроки независимо от выполняемых ими функций должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры, как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций.

По-видимому, распределение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Полная универсализация баскетболистов без распределения их по функциям нецелесообразна, так как она не учитывает способностей к решению тех или иных соревновательных задач. Рациональное распределение игроков по функциям создает более благоприятные условия для полного раскрытия ими своих возможностей, а, следовательно, и для более эффективного использования каждого игрока в общих интересах команды.

Тактическая подготовка предполагает, прежде всего, изучение различных игровых комбинаций. Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные взаимодействия групп или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному из баскетболистов условий для атаки кольца.

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполагается ее логическое развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном и спорном броске, при выбрасывании из-за боковой или лицевой линии или при штрафном броске).

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. **Нападение** – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план.

Главная цель нападающей команды – забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 30 с, необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика

нападения дает возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы и формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия, в свою очередь, подразделяются на групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, последовательно определяя и оценивая:

- собственную позицию на площадке (тыловая или передовая зона, зона «трех секунд», угол, середина площадки, близость к центральной, боковой, лицевой линии, расстояние от щита, угол по отношению к щиту, скорость и направление передвижения);

- позицию соперника, лично его опекающего; позиции партнеров на площадке, направление и скорость их передвижения;

- позиции соперников на площадке и скорость их передвижения;

- степень активности и характер противодействия соперников, организацию подстраховки;

- находится ли в данный момент партнер в выгодном положении для атаки корзины или для единоборства;

- есть ли возможность сделать острую передачу (голевую атаку) центровому, лидеру команды, ближайшему партнеру;

- началась ли заранее разученная комбинация или парное взаимодействие.

Умение в самые сжатые сроки проанализировать полученную таким образом информацию, проанализировать развитие игровой ситуации дает возможность игроку принять оптимальное решение и успешно преодолеть противодействие защиты.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча относят: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником, либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: выход перед соперником; выход за спину соперника.

Отрыв от защитника в любом случае обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки кольца, игроку следует сблизиться с защитником, сделав финт - рывок в

сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

- стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча;
- располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;
- выбрать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру взаимодействие;
- освободить пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атаки, избегая скопления игроков у мяча;
- быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;
- решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

Действия игрока с мячом. При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев - с помощью ведения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрального или лидера нападения команды.

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки кольца броском или обводкой - проходом-броском.

Это положение возникает при:

- временном отсутствии противодействия защиты;
- выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит защитника в росте или быстроте; нападающий набрал скорость; защитник находится в статическом положении; защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода и т.д.);
- получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;

– реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера.

Правильное применение финтов на бросок, проход, на передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту, либо выполнить бросок в прыжке со средней дистанции.

В условиях единоборства с защитником полезно руководствоваться следующими правилами:

1. Начинать проход с ведением почти всегда в сторону выдвинутой вперед ноги защитника, ударяя мяч под его руку и смело проходя вплотную; если нога защитника выдвинута к ноге нападающего, то следует выполнять это движение свободной ногой с помощью скрещивающегося шага и проходить прямо к кольцу; в этом случае многое зависит от первого смелого, быстрого и сильного шага по направлению к корзине соперника.

2. Если защитник прикрывает проход в сторону сильной (обычно правой) руки, нужно начать ведение именно в эту сторону, а затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания соперником сзади, быстро уйти в другую.

3. Если нападающего опекает на расстоянии защитник, умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску, то можно сблизиться с ним с помощью ведения спиной и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад. Можно сблизиться с защитником лицом к лицу с помощью быстрого короткого ведения прямо на него, резко остановиться, с одновременным финтом на бросок принудить соперника прыгнуть вперед-вверх. Затем сделать шаг свободной ногой вперед мимо него и бросать в прыжке одной или двумя руками снизу.

4. Если нападающий сумел обыграть опекающего его защитника в глубине площадки и пройти с ведением к щиту, то в решающий момент не следует спешить с броском. Нужно сначала выполнить финт на бросок, чтобы не дать отбить мяч набегающему сзади сопернику или сопернику, осуществляющему подстраховку.

5. Чтобы избежать подстраховки высокорослым соперником, нападающему необходимо менять темп и характер движений, маскируя свои намерения (например, на большой скорости надо неожиданно резко остановиться, выполнить бросок со средней дистанции или, не прекращая ведения, переходить на шаги, чтобы иметь дополнительные возможности для атаки).

6. Игрок, овладевший мячом под щитом в борьбе с высокорослым и прыгучим соперником, должен умело применять разнообразные финты и броски прямо из-под кольца или пройдя его.

7. Нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями опекающего защитника, чтобы по ходу матча, как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

Групповые действия – это исключительно важные тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействия двух и трех игроков.

Взаимодействие двух игроков. К основным способам взаимодействия двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи». Игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного -2х1. Преимущество использования данного взаимодействия во многом зависит от смелого, решительного рывка баскетболиста к щиту по кратчайшему пути и его готовности получить мяч, не боясь блокировки и толчков соперника.

Заслон. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для соперника.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний. Если заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это соответственно *боковой* или *задний* заслон. Его цель - освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

«Экран». Прием заключается в том, что игрок оказывается между партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий партнера, ведущего мяч, от противодействия соперника. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в кольцо со средней дистанции. Эффективность «экрана» зависит от взаимопонимания баскетболистов. Чтобы заслон достиг цели, его нужно ставить с той стороны от соперника, куда партнеру наиболее целесообразно переместиться. Действия игрока, для которого ставится заслон,

должны быть согласованы с действиями партнера, осуществляющего заслон. Он не должен уходить от соперника раньше, чем будет поставлен заслон. Но нельзя и запаздывать с уходом, иначе соперник успеет перестроить защиту.

Применять заслоны для игрока без мяча иногда тактически более целесообразно, чем для игрока с мячом, так как его опекают менее внимательно.

Наведение. Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящегося в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера либо на защитника, тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнера, который находится на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Во всех вариантах наведения главное - быстрый пробег к партнеру, на которого наводят соперника. Чтобы осуществить это взаимодействие без особых помех, предварительно выполняют финт на рывок и сближаются с защитником, освободив тем самым желаемое направление. В ряде случаев защитники, стараясь прикрыть проход к корзине нападающего в результате наведения, отступают заранее к своему щиту. Тогда заканчивать наведение выходом под щит не имеет смысла. Нужно без колебаний бросать мяч в корзину со средней дистанции.

Взаимодействия трех игроков. Большинство способов взаимодействий трех игроков построено на основе разобранных уже взаимодействий двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

Треугольник. Выгодные игровые положения могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (3 х 2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка». Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

«Малая восьмерка». Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой «малой восьмерке», где линии передвижения участников напоминают цифру «8». Прием имеет циклический характер и может быть повторен в игре 4-5 раз

поряд, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

«Скрестный ход». Это взаимодействие трех игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнера (обычно центрального), стоящего спиной к щиту соперника.

Тактика защиты

Обучение защитным действиям имеет свои трудности, так как они зависят от действий нападающего.

Индивидуальные действия. Успех защиты зависит от правильных индивидуальных действий. Основными качествами, которые необходимо воспитать у игроков для умения хорошо играть в защите, являются: быстрота действий, умение предвидеть ход событий, умение находиться все время в состоянии готовности выполнить любые действия, боевитость, расчетливость, умение видеть поле, быстро переключаться от одних действий к другим. Эти качества воспитываются не только при изучении непосредственно тактики защиты, но и в процессе всего обучения.

Изучая индивидуальные действия, в первую очередь необходимо научить действиям против игрока с мячом и против игрока без мяча.

Примерные упражнения:

1. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник отступает, оттесняя ведущего к боковой линии, и выбивает мяч.

2. Построение по тройкам (два нападающих и один защитник). Нападающие передают друг другу мяч, стоя на месте. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он выходит и перехватывает его. Действия после перехвата могут быть заранее обусловлены: либо игрок должен вести мяч и выполнить бросок, либо передать мяч партнерам и т.д.

3. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий с мячом пытается выполнить проход к корзине для броска. Защитник препятствует проходу и вынуждает нападающего совершить персональную ошибку.

4. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий без мяча должен переместиться от одной боковой линии к другой возможно быстрее. Защитник препятствует этому, пытается замедлить его продвижение и остановить у боковой линии. Построение то же в районе щита. Нападающий старается пройти к щиту за спиной противника. Защитник, перемещаясь, старается занять правильное положение и не пропустить нападающего.

Групповые действия. Необходимо научить занимающихся подстраховке и правильному переключению.

Примерные упражнения:

1. Построение по тройкам (один нападающий и два защитника), нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Находящийся ближе к нападающему вступает с ним в активное противодействие. Как только

защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдавший за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

2. Построение по четверкам (два нападающих и два защитника). Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

3. Построение по пятеркам (три нападающих и два защитника). Нападающие, применяя взаимодействие «передай и выйди», продвигаются к противоположному щиту. Защитники отступают, а в районе штрафного броска занимают необходимую позицию, закрывая линию нападения со стороны броска мяча.

Командные действия. Вначале изучается концентрированная защита - личная система. Затем зонная и подвижная личная защита (прессинг). Зонный прессинг требует много времени для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

Первые упражнения в командных действиях независимо от изучаемой системы должны быть направлены на то, чтобы игроки правильно возвращались назад, образуя линии обороны, и затем разбирали подопечных. Во время перемещения к своей корзине необходимо, чтобы каждый игрок пытался приостановить продвижение противника независимо от того, кого он держит.

При изучении обороны непосредственных подступов к щиту необходимо четко объяснить ученикам функции каждого игрока в командной защите (кто подстраховывает ответственность за игроков, возможные варианты смены местами). Для этого рекомендуется неоднократно проводить учебную игру на половине площадки, акцентируя внимание занимающихся на изучаемых действиях, применяя систему поощрения (в очках) за удачно выполненные действия.

При изучении прессинга полезны упражнения в умении держать игрока.

Примерные упражнения:

1. Нападающий игрок, применяя передачи и ведение, должен переместиться к противоположному щиту и выполнить бросок. Перемещение осуществляется следующим образом: он должен взаимодействовать передачами с игроками, стоящими справа и слева от него на всем пути его движения. Защитник оказывает противодействие передачам и опекает нападающего так плотно, чтобы связать его перемещения и не дать возможность передавать и получать мяч. Это же упражнение можно проводить с противодействием двух защитников одному активному нападающему.

2. Обучаемые распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Каждая из них старается набрать наибольшее количество очков. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

2.2 Волейбол

2.2.1. Техника игры

Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Для игры в нападении служат подачи (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке); передачи двумя руками сверху и снизу; нападающие удары прямой, с переводом, боковой; стойки и перемещения. Для игры в защите служат прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении; блокирование одиночное и групповое; стойки и перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

Техника игры в нападении

Стойки и перемещения. Стойка представляет собой положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации волейболист использует различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствием вертикальных колебаний общего центра масс (ОЦМ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при передаче мяча, летящего в стороне от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

В двойном шаге тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекат с пятки на носок, вслед за чем выставляется вперед нога, стоявшая сзади, создавая стопорящий момент.

Скачок от двойного шага отличается более широким шагом и наличием безопорного положения.

Передача мяча двумя руками сверху. С помощью передачи создаются условия для атакующего удара. Различают следующие способы передачи: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2 м, средние – до 2 м, низкие – до 1 м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и

скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5 м и удаленные от сетки – более 0,5 м.

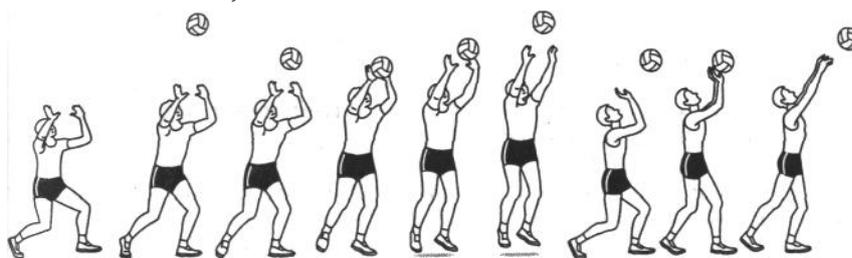


Рис.24. Передача мяча двумя руками сверху

В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет. В исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. При этом ОЦМ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 24).

При передаче в прыжке руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше и передача выполняется за счет короткого движения кистей. Применяют также передачу в прыжке одной рукой.

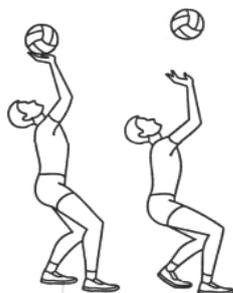


Рис. 25. Передача назад, стоя спиной к цели

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх

с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника (рис. 25).

Подачи мяча. В современном волейболе используются верхние прямая и боковая подачи с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача (рис. 26). Эффективность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха - строго назад, высотой подбрасывания - небольшой, и точкой удара по мячу - примерно на уровне пояса.

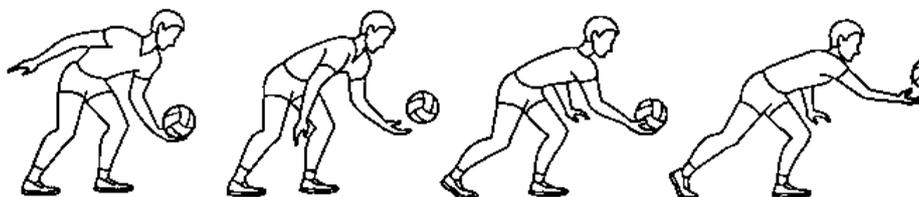


Рис. 26. Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача (рис. 27). Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

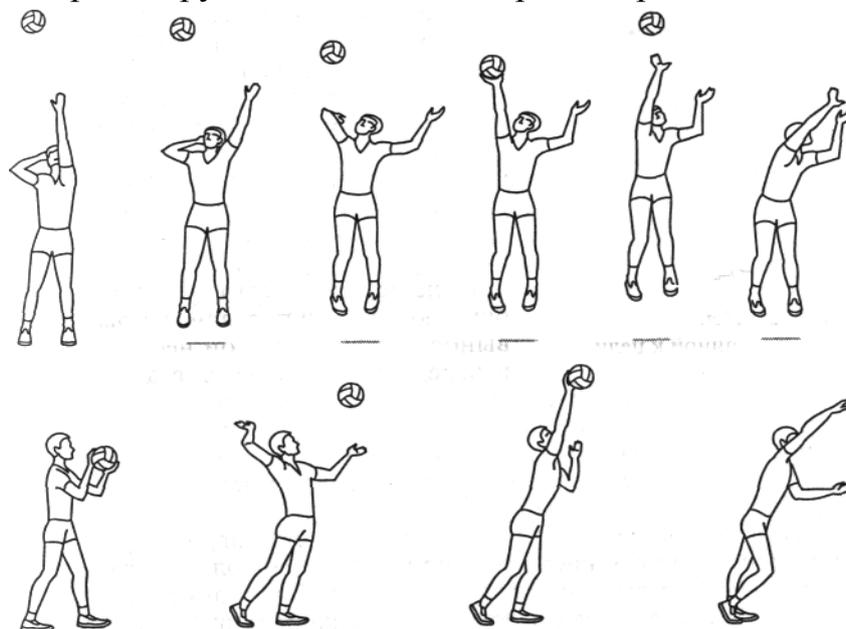


Рис.27. Верхняя прямая подача

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения - планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а

ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.

Верхняя боковая подача. В исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях (рис. 28). Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, масса тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом масса тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.

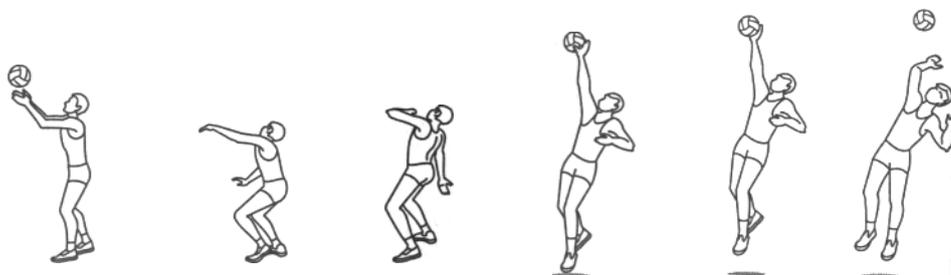


Рис. 28. Верхняя боковая подача

Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и при верхней прямой.

Подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-вверх – на расстояние, необходимое для разбега (рис. 29).

Атакующие удары. Атакующий удар осуществляется выше верхнего края сетки. В атакующих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера и активности занимающихся при обучении.



Рис. 29. Подача в прыжке

По направлению атаки удары различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока; удары с переводом - при несовпадении отмеченных параметров. По скорости полета

мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения атакующие удары делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Прямой атакующий удар. В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение (рис. 30). В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука.

В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки; напряжение будет увеличиваться при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти - основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси.

В четвертой фазе игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

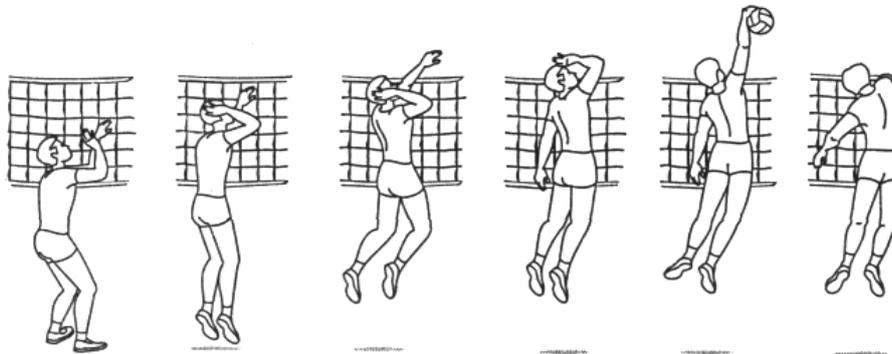


Рис. 30. Прямой атакующий удар

Удар с переводом и поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а

левое плечо отводят от сетки.

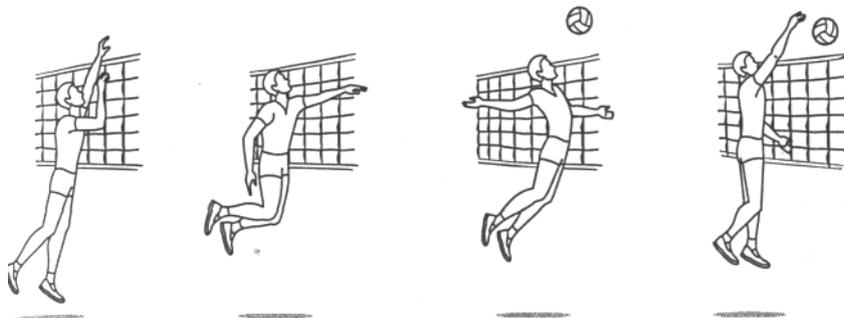


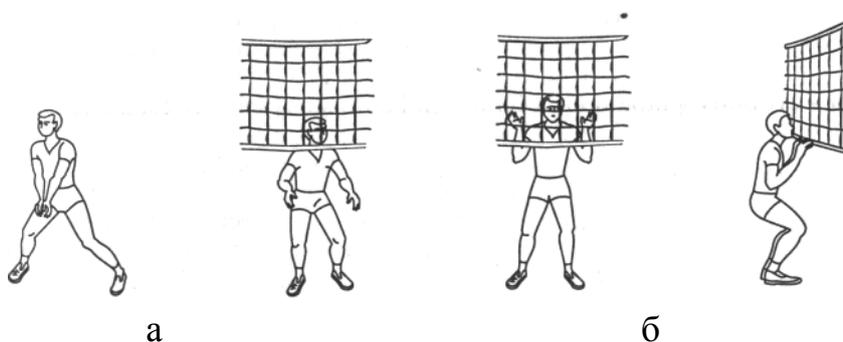
Рис. 31. Боковой атакующий удар

Боковой атакующий удар. В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе (рис. 31). В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи - вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед, и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.

Атакующий удар с задней линии в основном выполняют так же, как у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке.

Техника игры в защите

Стойки и перемещения. Специфическими здесь будут стойки и исходные положения для приема подачи (рис. 32 а), для блокирования (рис. 32 б), для приема мяча от атакующего удара и отскочившего от блока, перемещения скрестным шагом и прыжок при блокировании, падения при приеме мяча.



а

б

Рис. 32. Стойка и исходные положения:
а - для приема подачи; б - для блокирования

По положению ног и ступней различают устойчивую стойку, когда нога, противоположная сильнейшей руке, впереди; основную, когда обе ноги на

одном уровне; неустойчивую, когда масса тела перенесена на переднюю треть стоп. Стойка может быть статична или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании атакующего удара).

Прием подачи. Качество приема подачи может быть высоким, если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале команды. Прием подачи производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ. Волейболисты всего мира принимают подачу именно так. На рис. 33 *а* показано положение игрока, принимающего подачу именно так. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног - руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», которое подчеркивает роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу. При высокой подаче и несвоевременном выходе ноги выпрямлены, при низкой - ноги согнуты, возможно последующее падение и перекат в сторону на бедро и спину.

Прием мяча снизу одной и двумя руками. Прием снизу двумя руками является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара (рис. 33*б*). При некачественном приеме подачи или атакующего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.



Рис. 33. Прием мяча снизу двумя руками: *а* - прием подачи; *б* - прием низко летящего мяча

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти.

Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе (рис. 34 а). После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. После ударного движения по мячу игрок поворачивается на носке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, его подбородок прижат к груди.

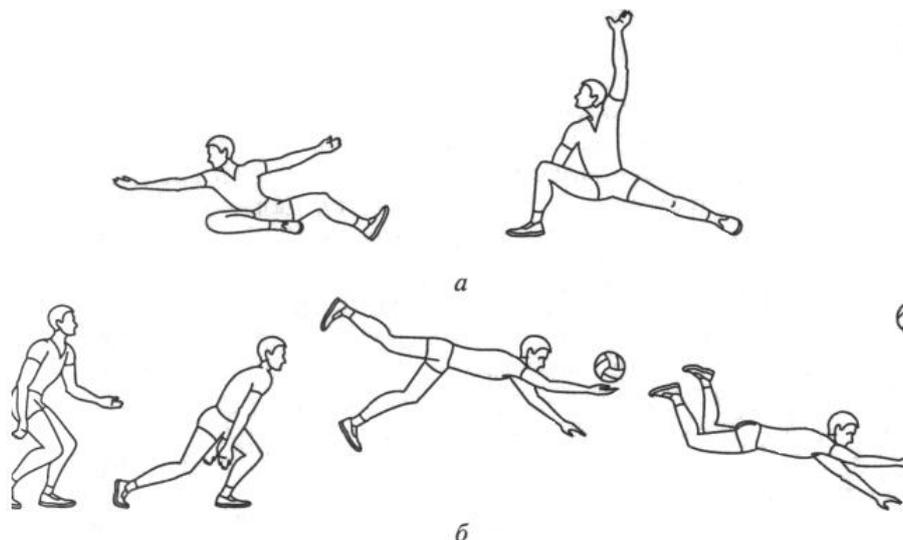


Рис. 34. Прием снизу одной рукой с падением: а – в падении с перекатом на бедро-спину; б – вперед на руки

Прием одной рукой в падении на бедро-бок – это усложненный вариант описанного выше способа и применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена (применяются наколенники), бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака.

Прием мяча одной рукой в падении вперед преимущественно применяется в мужском волейболе. При этом используется два варианта этого способа: с перекатом на грудь и с последующим скольжением на груди-животе.

При приеме мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим приземлением перекатом на груди (рис. 34 б) игрок в последнем шаге резким движением посылает туловище вниз-вперед и, отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, вытягивает руки вперед и касается ими площадки, сгибает руки в локтях и выполняет перекат на округленную грудь и бедра. Данный способ приема предъявляет высокие требования к силовой и координационной подготовленности игрока. После быстрого передвижения возможно скольжение на груди-животе. Коснувшись пола, ноги сгибаются в коленях, а руки отталкиванием назад в стороны, содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение.

Блокирование - прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Овладение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка.

Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное (рис. 35 а) или двумя-тремя – групповое (рис. 35б); с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка.

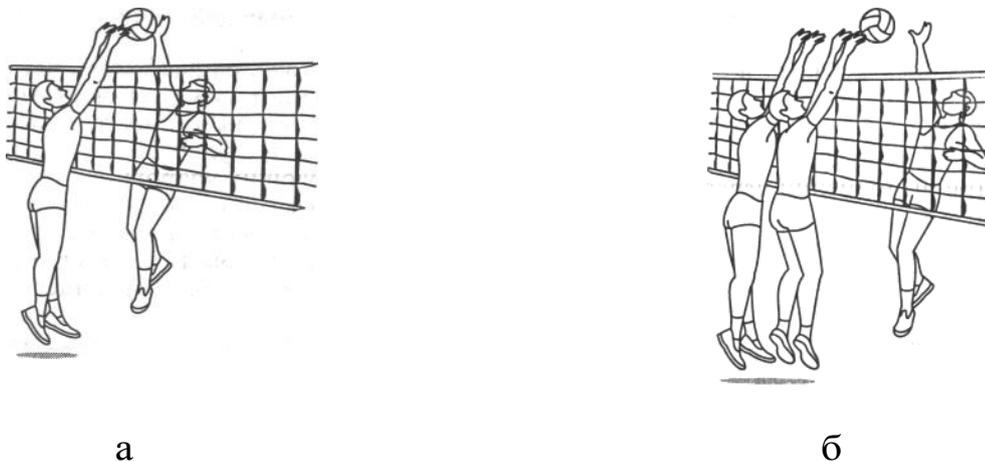


Рис. 35. Блокирование: а – одиночное; б - групповое

Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко или одной рукой закрывать лицо.

При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

2.2.2. Тактика игры

Под тактикой понимают рациональное использование приемов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Тактика игры подразделяется на два раздела: тактику нападения и тактику защиты. В каждом разделе из них выделяют индивидуальные, групповые и

командные тактические действия. Распределение волейболистов по игровым функциям позволяет наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

Тактика игры в нападении

Индивидуальные тактические действия, с одной стороны, тесно связаны с техникой, с другой - с групповыми тактическими действиями. В них входят действия без мяча - выбор места и с мячом - при второй передаче, подаче, нападающем ударе.

При выполнении *передач для атакующих ударов* тактика заключается в следующем:

- передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- равномерное распределение передач мяча нападающим;
- передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед или назад; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач:

- чередование способов подач;
- подача на игрока, слабо владеющего навыком приема подачи;
- подача на основного нападающего;
- подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- подача на связующего, выходящего с задней линии;
- подача между игроками;
- подача к боковым и лицевой линиям.

При выполнении атакующих ударов:

- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками или одной;
- чередование способов атакующих ударов с учетом игровой ситуации;
- имитация атакующего удара и передача в прыжке партнеру;
- имитация передачи в прыжке и обманный атакующий удар.

Групповые тактические действия. Сюда входят взаимодействия 2-5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые тактические действия, таким образом, с одной стороны, связаны с индивидуальными, с другой – с командными. Взаимодействия осуществляются:

- между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар – со связующим) при игре связующего на передней линии;
- то же, но при выходе связующего со второй линии (при второй

передаче на удар);

- принимающих подачу и нападающий удар – с нападающими;
- нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и передаче в прыжке партнеру.

Тактика игры в защите

Цель защитных действий – противодействие атакующим действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Индивидуальные тактические действия. Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия с мячом при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, при блокировании и самостраховке при блокировании.

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностями подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего: наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более удобно для приема мяча, нежели назад.

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что, в общем, обуславливается игровым опытом. При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных и групповых действий в защите. Предварительная информация при действиях в защите:

- передача для удара удалена от сетки: атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки;
- передача занижена, и нападающий ускоряет разбег к мячу: косой удар или обман;
- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;
- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При приеме мяча от блока (страховка атакующего) важно учитывать расстояние до атакующего игрока, характер передачи на удар и блока соперника. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке, против организованного блока, то следует ожидать почти вертикального падения мяча вниз. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в метре от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При атакующих ударах с передач заниженной траектории и удаленных от сетки увеличивается вероятность отскока в глубину площадки. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При неподвижном зонном блоке игрок «закрывает» определенный участок площадки. При подвижном блоке он стремится «закрыть» направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач – одновременно с атакующим, при атаке на взлете – раньше атакующего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет нападающему оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должны осуществляться активно.

Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно на пути мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий – вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот ещё будучи в безопорном положении, что позволяет лучше контролировать мяч.

Групповые тактические действия. Групповые тактические действия – это взаимодействия 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет *групповой (преимущественно двойной) блок*. Тройной блок применяется реже. Блокирующие разделяются на среднего и крайних игроков. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет игрок, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине

сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;
- при блокировании ударов с переводом вправо в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, а крайний блокирующий – напротив мяча и приближает руки к среднему;
- при блокировании ударов с переводом влево в этой зоне крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Групповые действия *при приеме подачи* сводятся к следующему:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. Должна быть четкая согласованность игроков на приеме подачи и связующего, выходящего к сетке.

Групповые действия *при приеме атакующего удара* включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелон страховки); страхующих с блокирующими; страхующих между собой. При взаимодействиях функции игроков детализируются и распределяются за конкретными волейболистами, контролируются игровой дисциплиной.

Успешность взаимодействий в защите во многом обуславливают строгое определение функций игроков и их подготовленности с учетом принятых систем игры, а также особенностей и действий игроков команды соперника, коррекция спорных ситуаций путем предварительной договоренности между игроками и установок тренера.

Командные тактические действия. Содержание командных действий в защите обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительским мастерством своих игроков, характером последующих действий команды, особенностью игровой ситуации. В этих условиях игроки команды должны уметь предвидеть и подготовить способы противодействия.

Обучение командным тактическим действиям

Расстановка игроков при приеме подачи

Если для отдельного игрока успешность приема подачи во многом зависит от выбора места и принятия исходного положения, то для команды в целом важнейшее значение имеет определение позиции каждому игроку в системе «команда», т. е. расстановка игроков при приеме подачи.

При выборе способа расстановки игроков учитывают следующее:

- положения правил игры относительно расстановки игроков;
- особенности игроков, выполняющих подачу и «свои» возможности на приеме;
- какие тактические действия – командные и групповые – «своя» команда предполагает применить в конкретном расположении игроков - по установке;
- комплектирование команды (игрового состава) по количеству игроков, выполняющих функции связующих, нападающих.

При организации нападающих действий через игрока передней линии существуют три основных положения: первое – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; второе - когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, при этом игрок зоны 3 может находиться в середине площадки и в зоне 2; третье – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4. Чаще игрок зоны 3 располагается в зоне 4, а игрок зоны 4 – у сетки около боковой линии, после приема мяча он перемещается в зону 3 для второй передачи.

Если команда в этих позициях готовится играть в нападении с первой передачи и откидки, то игроки, которым направляется первая передача, стоят несколько дальше от сетки, чтобы иметь возможность выполнить разбег для нападающего удара.

При организации нападающих действий через игрока задней линии, выходящего к сетке, существует три основных варианта расположения игроков: первый – когда выход осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока зоны 2; второй – когда выход осуществляет игрок зоны 6 (здесь может быть два варианта: выход из глубины площадки, когда игрок зоны 3 участвует в приеме мяча, и вблизи сетки, когда в приеме подачи участвуют 4 игрока); третий – когда выход осуществляет игрок из зоны 5 (здесь также два положения: выход вдоль линии и из глубины площадки, игрок зоны 4 участвует в приеме мяча; игроки зон 4 и 5 стоят у сетки).

Существуют и другие варианты расстановки – их применяют команды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы затруднить сопернику организацию защитных действий.

Идеальным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три нападающих и один связующий). В этих условиях возможны любые действия, в первую очередь при скоростных передачах и сложных комбинациях в нападении.

2.3. Футбол

2.3.1. Техника игры

Общие понятия

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

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

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления, использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственной массы, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные

возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина массы тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются *стилем*. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой, существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их соотношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации. И наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

Классификация техники

Классификация техники футбола – это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим основной механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.

Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно

решать задачи обучения и совершенствования.

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

Техника передвижения

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками, вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.)

Бег – основное средство передвижений в футболе. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега. Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактическое целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют

как предварительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют различные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ног, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При *остановке прыжком* выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Техника полевого игрока

Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом.

Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения, анализ которой дан выше.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяют только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Для основных способов ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполнения: прямой и резаный.

При прямом ударе направление ударного импульса проходит через ОЦТ мяча или в непосредственной близости от него. Для выполнения резаного удара необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от ОЦТ мяча.

Прямой удар практически возможен всеми указанными выше способами. Он несколько затруднен при ударе внешней частью подъема. Резаный удар наиболее эффективно выполняется внутренней и особенно внешней частью подъема.

Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости. Если место приложения силы приходится ниже горизонтальной оси, то изменяется угол

вылета мяча.

Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах. В этом случае направление удара не проходит через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе «подсечкой»), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом).

Знание особенностей полета мяча повышает надежность и эффективность действий футболистов.

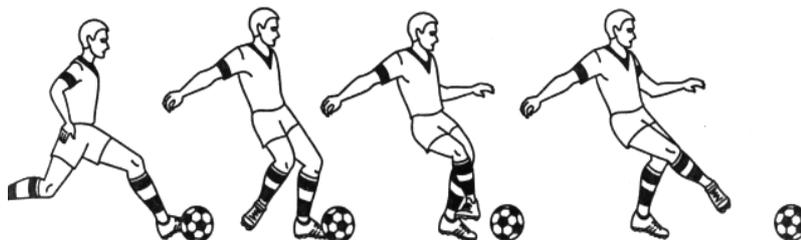


Рис. 36. Удар внутренней стороной стопы

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния (рис. 36). Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.



Рис. 37. Удар внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 37). Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во

фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют его низкую траекторию.

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис. 38). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.



Рис. 38. Удар средней частью подъема

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис. 39).

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный без подготовки удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.



Рис. 39. Удар внешней частью подъема

Удар пяткой существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Одним из вариантов является удар пяткой «секретно». При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога пронесется скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога

движется назад и вверх), который и является ударным движением.

Удары по неподвижному мячу. При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

Удары по катящемуся мячу. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу.

Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяют следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку - за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низколетящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги.

При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полулета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности.

Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низколетящим навстречу мячам (рис. 40).

Задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.



Рис. 40. Удар с поворотом

Удар через себя выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад.

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами» (рис. 41).

Удар с полуплета обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 42). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз.

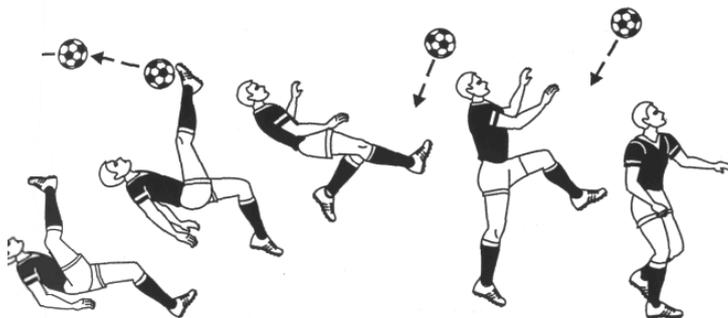


Рис. 41. Удар через себя «ножницами»

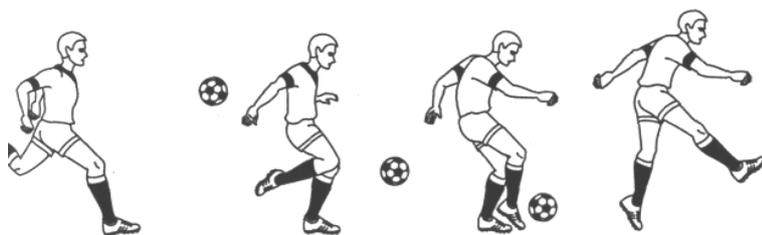


Рис. 42. Удар с полуплета

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты. Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на неё вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис. 43). Ударное движение

начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

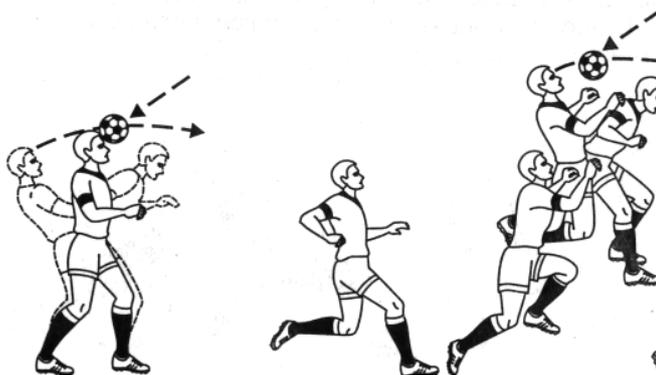


Рис. 43. Удар серединой лба и серединой лба в прыжке

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком вверх двумя или одной ногой (рис. 43). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.

Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

Удар серединой лба с поворотом применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад (рис. 44). Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке.



Рис. 44. Удар серединой лба с поворотом

Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с

поворотом.

Движения при ударе по мячу головой в падении существенно отличаются от описанных выше ударов головой (рис. 45).

На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.

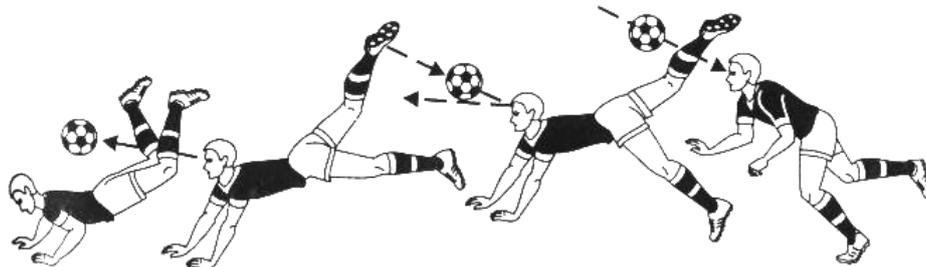


Рис. 45. Удар по мячу головой в падении

Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Движение мяча находится в поле зрения игрока, и скорость полета футболиста передается при ударе по мячу. Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Приземление происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

Остановки мяча

Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

Термин «остановка мяча» следует понимать как употребляемые иногда названия «обработка мяча», «прием мяча». Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой. **Остановка мяча ногой** - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами.

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. Для остановки катящегося мяча исходное положение — лицом к мячу (рис. 46). В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

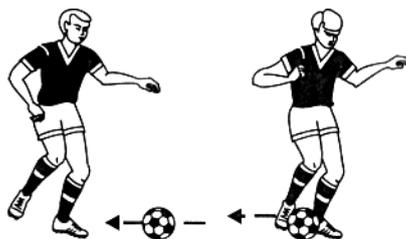


Рис. 46. Остановка мяча внутренней стороной стопы

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке. Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. После остановки приземление происходит на одну ногу.

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис. 47).



Рис. 47. Остановка мяча подошвой

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Остановка производится в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.

Остановка мяча подъемом, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения.

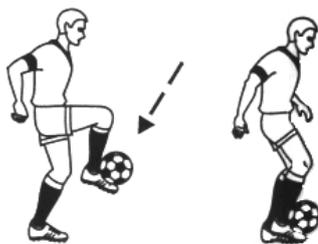


Рис. 48. Остановка мяча подъемом

При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на

нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 48).

Остановка мяча бедром часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а амортизирующий путь значителен. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

Остановки мяча с переводом. В современном футболе все реже используют остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию.

Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям.

Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

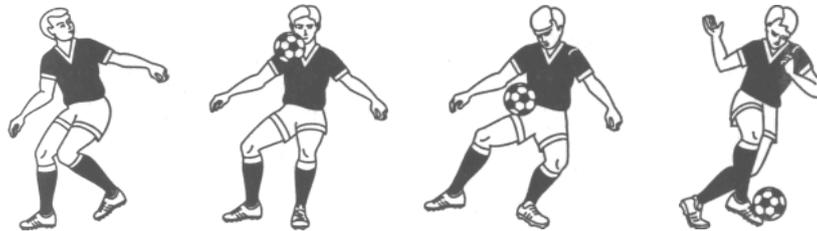


Рис. 49. Перевод мяча внутренней частью подъема

Перевод мяча внутренней частью подъема. Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение - вполоборота к опускающемуся мячу (рис. 49).

Перевод мяча внешней частью подъема. Исходное положение – лицом к опускающемуся мячу (рис. 50).



Рис 50. Перевод мяча внешней частью подъема

Остановка мяча грудью. Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения.

Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и

опускающихся с различной траекторией. Основным механизмом действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага, вес тела на впереди стоящей ноге (рис. 51).

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частью груди уступающее движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на 180°, футболист контролирует мяч, скорость которого заметно погашена.

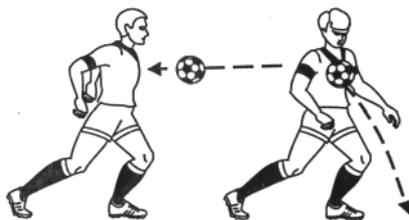


Рис. 51. Остановка мяча грудью

Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево). Меньшее уступающее движение (поворот на 40-60°) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию. Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

Остановка мяча головой. Это технический прием довольно редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами (рис. 52).



Рис. 52. Остановка мяча головой

Ведение мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногами.

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами (рис. 53). Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м.

При противодействии соперника возникает возможность потери мяча,



поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

а

б

в

г

Рис. 53. Ведение мяча: а - средней частью подъема; б - внутренней стороной стопы; в - внешней частью подъема; г – носком

Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа ведения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

Обманные движения (финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи, как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности.

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в *подготовительной фазе* направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. *Фазе реализации* свойственна значительная вариативность, которая обуславливается различными ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используют различные варианты «уходов» с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первого обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

Финт «уходом» – технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

«Уход» выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева (рис. 54).



Рис. 54. Финт «уход» выпадом

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие

будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед.

«Уход» с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 55).

Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рис. 55. Финт «уход» с переносом ноги через мяч

Финт «ударом» по мячу ногой. Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разнообразностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения (рис. 56), после ведения.

Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

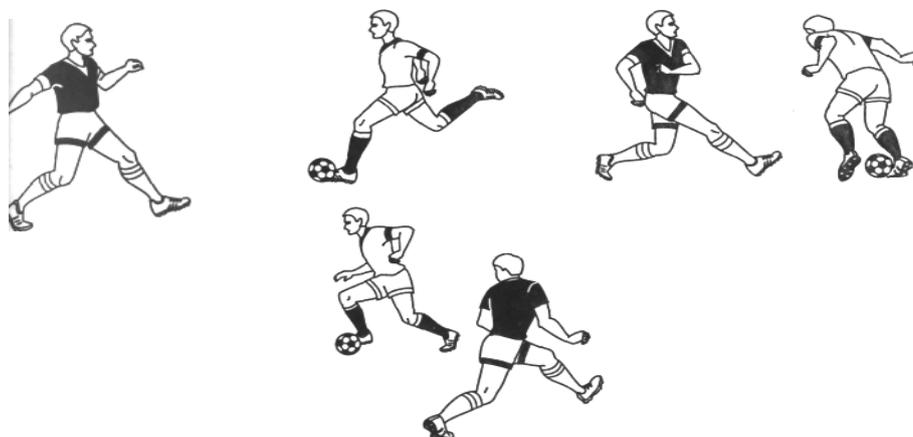


Рис. 56. Финт «ударом» ногой

Финт «ударом» по мячу головой. В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и

выполняется замах для удара (рис. 57).



Рис. 57. Финт «ударом» по мячу головой

Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево и назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения (рис. 58) и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку-сзади применяется финт «остановкой» с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу на мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент посылает вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.



Рис. 58. Финт «остановкой» мяча ногой

Финт «остановкой» грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались.

В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

Отбор мяча

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или во время его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существует две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

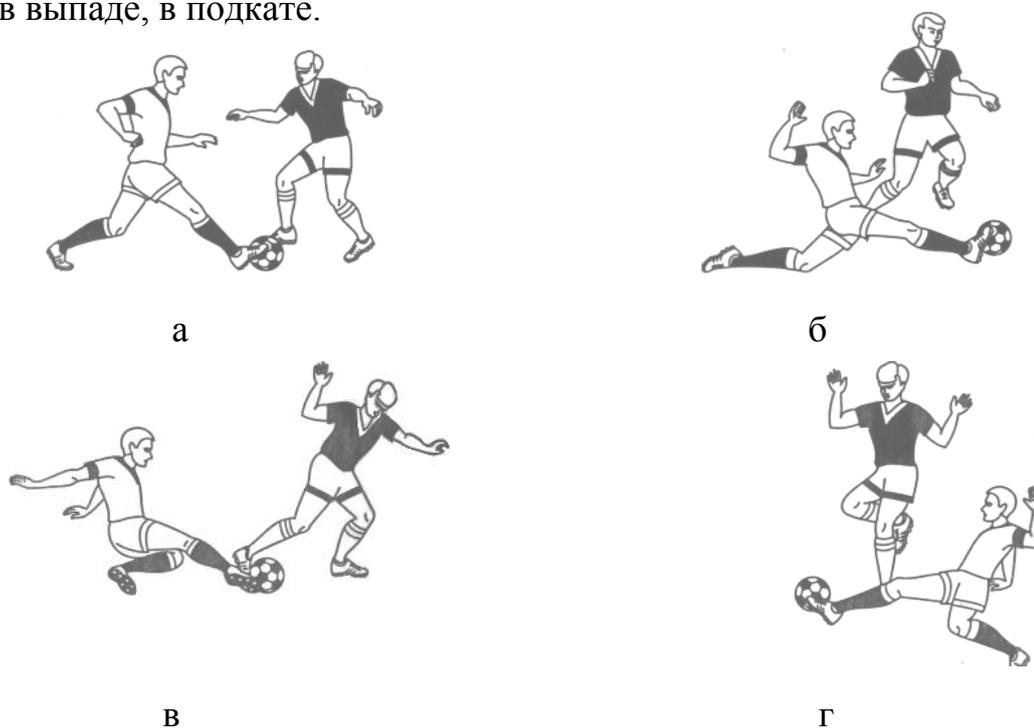


Рис. 59. Отбор мяча: а - в выпаде; б - в шпагате; в, г - в подкате

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде

применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения (рис. 59 а, б).

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии – более 2 м от игрока (рис. 59 в, г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча – единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности.

Вбрасывание мяча показано на рис. 60. *Подготовительной фазой* является замах. Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, масса тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).



Рис. 60. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение.

Техника вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В

зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разнородности действий вратаря.

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами. В *подготовительной фазе* при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 61).

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис. 62). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80°. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается.



Рис. 61. Ловля катящегося мяча снизу

Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.



Рис. 62. Ловля катящегося мяча в приседе

Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся

ладонями вперед навстречу мячу (рис. 63).



Рис. 63. Ловля летящего мяча снизу

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 64).

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют **ловлю двумя руками сверху в прыжке** (рис. 65). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх-в стороны.



Рис. 64. Ловля мяча сверху

Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами - с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

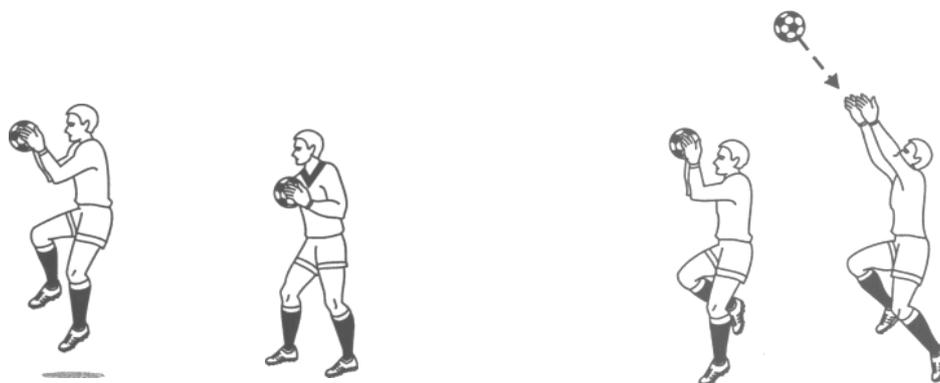


Рис. 65. Ловля мяча сверху в прыжке

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону-вперед по

направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

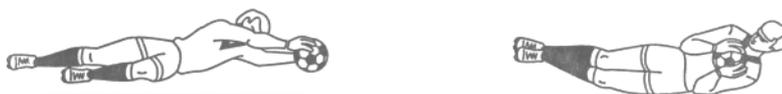


Рис. 66. Ловля мяча в падении (без фазы полета)

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящихся и низколетающих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 66).

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном расстоянии от вратаря, используется **падении с фазой полета** (рис. 67). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков.

При ловле высоколетающих мячей отталкивание производится в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, в сторону.

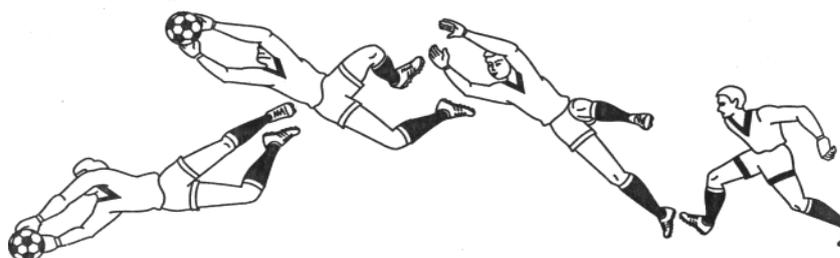


Рис. 67. Ловля мяча в падении с фазой полета

Отбивание мяча. Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на

предплечье. При отбивании мяч желателно направлять в сторону от ворот.

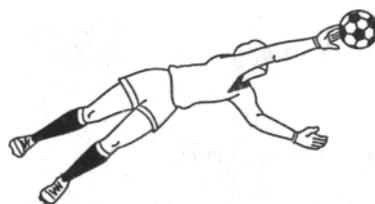


Рис. 68. Отбивание мяча одной рукой в падении

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 68).

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним (рис. 69) или двумя кулаками.



Рис. 69. Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку. В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки. Случаются ситуации (например, если мяч мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.

Перевод мяча. Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом (рис. 70). Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

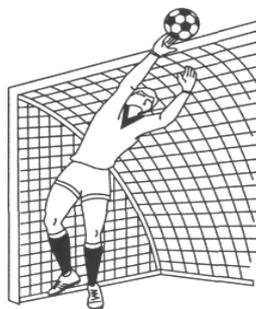


Рис. 70. Перевод мяча

Броски мяча. В современном футболе вратари довольно часто используют броски мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже – двумя руками.

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Их использование в движении строго регламентируется правилами.

2.3.2. Тактика игры

Общие понятия и классификация тактики

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать *организацию индивидуальных коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.*

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, они осуществляются действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких

групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола.

Функции игроков

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения.

В то же время игровая специализация футболиста предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять всё. Но каждый футболист обязан умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Рассмотрим кратко требования к игрокам каждой линии и их основные функции.

Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игроков, расположенных на отдельном участке поля. Поэтому

умелая и своевременная «подсказка» партнерам по обороне может оказывать самое существенное влияние на прочность защитных действий. Больше того, вратарь является тем игроком, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот). Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать:

- действия в обороне;
- действия в организации атаки;
- руководство действиями партнеров.

Действия в обороне. Основной задачей вратаря является непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить действия в воротах и действия на выходах.

Действия в воротах. При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать правильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затратой сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

- положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т. е. угол, под которым может быть выполнен удар;
- знание излюбленных направлений ударов данного игрока;
- сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейтрализации удара вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах; траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко, в сторону и т. д.); силу удара, т. е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение); расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот); качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

Действия на выходах. Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или «прострелы»), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом.

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;
- соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Нельзя покидать ворота, если:

- вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
- кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, владеющим

мячом, или за «нейтральный мяч»;

– в пределах штрафной площади – большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их открытыми для соперника, и поэтому обязан, во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия в организации атаки. Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот. При ударе от ворот выполняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент потери мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не сможет непосредственно угрожать воротам. А чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

Организация ответной атаки. Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется:

- тактическим планом организации атакующих командных действий;
- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за «нейтральные мячи» (особенно в воздухе);
- задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство действиями партнеров. Трудно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроль за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

Игроки линии защиты

Крайние защитники. В современном футболе расширились

обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- умело действовать в зоне, персонально и комбинированно;
- при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
- успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
- правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимости вратаря;
- своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
- неожиданно подключаться к активным действиям на фланге, осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники. Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь «читать» возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него - координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и

партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения «вне игры».

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

Игроки средней линии

Действия игроков средней линии рассматриваются как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке:

- организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;
- контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а следовательно, и инициативу;
- активно участвовать в завершении атак;
- взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами;
- создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне:

- препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля;
- осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;

- противодействовать передачам и ударам по воротам;
- страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе.

В их арсенале: умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая её с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:

- уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;
- осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную площадь соперника;
- взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку;
- активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

Тактика нападения

Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее действовать обороняющемуся сопернику.

Различные формы построения нападающих действий, варьирование темпами развития атаки, направлениями основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства - все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное; умение

футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника; найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно – выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча

К действиям без мяча относятся «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

«Открывание» – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим:

1. «Открывание» надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит «отрываться» от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча.

2. «Открывание» не должно затруднять действий других партнеров без мяча.

3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки.

4. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника - это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т. е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических принципов дает возможность эффективно использовать большее количество вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Действия с мячом

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические

приемы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Обводка – это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движения (финты).

Обводка за счет изменения скорости движения наиболее выгодна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот способ обводки, уменьшая или увеличивая скорость на каком-то участке движения.

Обводка за счет изменения направления движения имеет два основных варианта: первый применяется в тех случаях, когда защитник находится впереди игрока, владеющего мячом; второй вариант используется тогда, когда защитник находится сзади или сзади-сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) - наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперника и т. п.).

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Она всегда является средством тактики, позволяющим создать выгодные условия для удара, передачи, создания численного превосходства на отдельном участке поля и т. д.

Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих «конечных» действий все усилия команды, направленные на достижения успеха, будут бесплодными.

Передачи являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Решая, кому какую передачу и когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство.

В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

Варьируя различными видами передач, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах или

предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке завершения атаки.

В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющихся и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потерять мяч. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются:

- техническое мастерство футболиста;
- умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции);
- тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации;
- маневренность партнеров и, следовательно, количество «предложений», сделанных игроку, владеющему мячом.

Групповая тактика

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т. е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т. е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, «чувство партнера», при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спортсмены с единым пониманием игры могут однопланово решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для осуществления комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои

варианты.

Не надо думать, что комбинации при стандартных положениях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему комбинации этого рода всегда имеют оттенок импровизации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мастерства.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д.

Для примера рассмотрим взаимодействие двух партнеров. К ним относятся комбинации «в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание».

Комбинация «в стенку» – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Ее сущность состоит в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Этот вид комбинации требует от партнеров отличного взаимопонимания и технического мастерства. Игрок, выполняющий роль «стенки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнера с мячом. Комбинацию «в стенку» можно с успехом применять на любом участке поля, но особенно она эффективна при прорыве обороны соперника непосредственно вблизи ворот.

Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

Комбинация «передача в одно касание» обычно используется с целью выигрыша времени, при этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи «передач в одно касание» нападающие затрудняют защитникам возможность определения дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние до ворот соперников и в то же время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

Командная тактика

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры.

Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т. д.

Рассмотрим основные принципы командной *тактики нападения*.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение. Наиболее эффективным способом атакующих действий команды является быстрое нападение. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне.

Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности, игроки действуют на высоких скоростях. Они много маневрируют по полю и создают возможность в кратчайшее время, с помощью большого числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию. Наиболее эффективно быстрое нападение при ответных атаках.

Основные требования к организации быстрого нападения:

1. Быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону.

2. При развитии и завершении атаки использовать на высокой скорости хорошо наигранные комбинации.

3. Осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по центру или по всему фронту. Главное – выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

4. Игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством вести единоборства, т.е. уметь в одиночку обыгрывать соперника. Используя кратчайшие пути для выхода на ударную позицию, при первой возможности выполнять удар по воротам или создавать условия для взятия ворот партнером.

5. В команде иметь несколько игроков, которым адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки

кроется внезапность командного действия. Первую передачу часто получает «диспетчер» команды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку.

6. Игроки средней линии должны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки на тот случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата и соперники сумеют организовать оборону.

Постепенное нападение. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев). Совершенно очевидно, что преодолеть массивную оборону малыми силами удастся крайне редко, а значит, в атаку необходимо включать значительное число игроков для создания численного преимущества на отдельном участке поля.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки, усложнить ее. Без всего этого команда не может рассчитывать на успех при осуществлении постепенного нападения.

Основные требования к организации постепенного нападения:

1. Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.

2. Активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линии. Особенно важно умелое «открывание» ближайших от игрока с мячом партнеров.

3. Предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т. е. переход к скоростному прорыву.

4. Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

5. Изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

6. Применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуществляются группами

игроков, которые могут порой импровизировать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.

7. Подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

8. Вести атаку эшелонированно. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент безадресно отбить мяч.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику обороны, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом, и без него.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча. Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится:

- воспрепятствовать сопернику в получении мяча («закрывание»);
- овладеть мячом, сыграв на опережение («перехват»).

«Закрывание» - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча.

При «закрывании» игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. «Закрывание» осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может

создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закрывать».

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение «вне игры».

«Перехват» – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом. Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

– отобрать мяч;

– воспрепятствовать передаче мяча;

– воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;

– воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом – выиграть времени для «закрывания» его защищающимися игроками.

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате, либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание

на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Групповая тактика в обороне

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников. Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям в «стенку», «скрещивание», «пропуск мяча» и т.п.

К способам взаимодействия одновременно нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации «в стенку». Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле соперника с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение.

Противодействие комбинации «скрещивание». Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации «пропуск мяча». Комбинация «пропуск мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения «вне игры». Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

– команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;

– нападающие пытаются остро открыться и выйти на свободное место вглубь обороны;

– инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного-двух игроков, которым длинными передачами адресуются все мячи.

Создание положения «вне игры» зависит прежде всего от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения «вне игры» возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам.

Построение «стенки». К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот.

Обычно главная цель обороняющихся – обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

Командная тактика в обороне

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения. Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

– воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;

– заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения:

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.

2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр

соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.

3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения. Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно без активной борьбы. Несмотря на то, что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения:

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий. Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи» подопечных игроков друг другу.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т. д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия по спортивным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебной деятельности, что особо необходимо для студентов технических вузов, в частности для студентов МГТУ ГА.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М., 2003.
2. Кукушкин В.В., Все о спорте. Справочник: 2-е издание дополненное. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Спортивные игры: учебник для курсантов и слушателей института. – Л.: ВДКИФК, 1980.
4. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. – М.: ВАГУ, 1999.
5. Спортивные игры. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Спортивные игры как средство физической культуры	4
1.1. Организация занятий по спортивным играм	4
1.2. Организация игры	5
2. Базовые виды спортивных игр. Техника, тактика, методика обучения...	5
2.1. Баскетбол	5
2.1.1. Техника игры	5
2.1.2. Стратегия и тактика	26
2.2. Волейбол	35
2.2.1. Техника игры	35
2.2.2. Тактика игры	43
2.3. Футбол	49
2.3.1. Техника игры	49
2.3.2. Тактика игры	73
Заключение	92
Литература	93

Для заметок