

# Обучение технике ударов по мячу в футболе.



Цель:  
обучение технике ударов по мячу  
ногой в футболе.

Задачи:

-обучить ударам с места, с разбега, на точность;

-устранить возможные ошибки в технике выполнения.

# Удар носком

## Техника удара

- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

## Специальные упражнения

- «Коснись носком центра мяча».
- «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
- «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»
- «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».

## Возможные ошибки

- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.



# Удар серединой подъема

## Техника удара

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.



## Специальные упражнения

- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой [постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега].
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).



## Возможные ошибки

- Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается.
- Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону.
- Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге).
- Носок цепляет землю.
- Та же ошибка, но носок повернут наружу.



# Удар внутренней частью подъема

- Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.



## Специальные упражнения

- «Как подходить к мячу» (имитация удара).

## «Точность удара»

- Удары через скамейку. Забей за линию. Из круга в круг.



# Удар внешней частью подъема

## Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.



## Возможные ошибки

- Опорная нога слишком близко к мячу.
- Срезка мяча вправо.
- Опорная нога мешает бьющей.
- Опорная нога слишком далеко от мяча.



# Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

## Техника удара

- Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.
- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.



## Специальные упражнения

- *«Сыграй точно»*
- *«Попади в квадраты»*
- *«Мяч в круге»*                      *«Вышибай из круга»*





# Удар внешней стороной СТОПЫ

- Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.
- **Техника удара**
- Опорную ногу поставить примерно в полшага слева от мяча и чуть за ним.
- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.



# Удар пяткой

## Техника удара

- Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
- Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него; резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.



## Специальные упражнения

- «Пяткой в ворота».
- «Ты – мне, я – тебе».
- «С двух сторон маленьких ворот».
- «Разводящий».



## Возможные ошибки

- Неверное положение опорной ноги.
- Опорная нога мешает бьющей.
- Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону.

