

Министерство образования и науки Российской Федерации

*АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ*

## ФУТБОЛ В ВУЗЕ

*Учебно-методическое пособие*

Благовещенск

2017

ББК 75.578я73

Ф 96

*Рекомендовано  
учебно-методическим советом университета*

*Рецензенты:*

*В.М. Яворский, доцент кафедры физического воспитания и спорта  
БГПУ, канд. пед. наук*

*Е.В. Токарь, профессор кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед.  
наук*

Арутюнян А.П. (составитель)

Ф 96 Футбол в вузе. Учебно-методическое пособие / сост. А.П. Арутюнян. –  
Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017.

Футбол является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов к футболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебно-методическом пособии рассмотрена классификация техники игры в футбол и правила, а также представлена тактика игры. Большое внимание уделяется описанию техники основных элементов игры.

Пособие адресовано студентам, занимающимся футболом, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширению знаний по футболу.

ББК 75.578я73

***В авторской редакции***

© Арутюнян А.П., 2017

© Амурский государственный университет, 2017

## **ВВЕДЕНИЕ**

Футбол – наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко резко меняющихся, климатических метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления - все это позволяет считать

футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Массовость футбола - залог непрерывного роста спортивного мастерства.

Соревнования по футболу являются важным средством массового вовлечения студентов в систематические занятия физической культурой (рис. 1,2).



Рис.1



Рис.2

## 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФУТБОЛА

Археологические исследования позволяют заключить, что в древние времена ритуальные игры с мячом были широко распространены на всех без исключения континентах. Так, кожаные мячи были обнаружены при раскопках в Греции и Египте. Согласно древним легендам первый мяч был отдан Эросу богиней Афродитой со словами о чудесной игрушке, быстром летучем шаре. В соответствии с ритуалом мяч выступал символом и Солнца, и Луны, а также нашей планеты и даже полярного сияния. А вот по официальной версии FIFA наиболее древним был признан китайский вариант футбола – цуцзю (Рис. 3). Однако прототипом футбола в современном его виде можно считать итальянскую игру кальчо (Рис. 4). Поскольку именно ее участников делили на нападающих, защитников и судей.



Рис. 3



Рис. 4

В Великобритании игра в мяч зародилась как народная забава, проводимая ежегодно в масляную неделю. И в те далекие времена никаких особых правил, естественно, не было, и во время игр две команды с неограниченным числом участников должны были попросту забить гол в ворота соперников. Ворота в таких случаях представляли собой заранее оговоренное место в центре города. Этой старой разновидности футбола сопутствовала грубость, что влекло за собой травмы и опасность для здоровья игроков. В некоторых городах Англии вместо кожаного мяча порою использовалась голова кого-то из поверженных врагов, что лишь подчеркивает жестокость тех игр. Но также доподлинно известно о вполне организованных играх в футбол, которые проводились на тех же масляных неделях среди лондонских мальчишек. Письменное свидетельство данного факта датировано 1175 годом.

В период правления короля Эдуарда II футбол в Англии получил довольно широкое распространение. Настолько широкое, что последующие правители Британской империи всячески пытались упразднить игру, называя ее непотребной забавой. Особенно успешным в этом стремлении был Кромвель. Но с воцарением Елизаветы I футбол снова обрел былую популярность. Однако игра все также существовала при полном отсутствии правил.

Первое унифицирование свода футбольных правил произошло в 1846 году на собрании представителей Кембриджского университета и других частных школ. По его итогам был составлен документ под названием "Кембриджские правила" подписанный большинством школ и клубов, которых в период с 30-х по 50-ые года прошлого века насчитывалось более 70-ти.

Воздержавшиеся от подписания документа школы продолжали играть в популярную игру по своим собственным правилам, что приводило к некоторому хаосу во время массовых смешанных соревнований. Всеобъемлющая популярность футбола на тот момент заставила футболистов через газеты обратиться с призывом составить единые правила для всех, что могло бы поспособствовать развитию самой игры.

И 26 октября 1863 года в таверне "Вольные каменщики" собрались представители одиннадцати столичных клубов, чтобы основать футбольную ассоциацию Англии. С первым днем зимы того же года за основу единого свода были приняты "Кембриджские правила", что вносило запрет на удары по ногам и движения игроков с мячом в руках. Вместе с тем, разрешалось останавливать мяч руками, но не более того. Подсечки же, толчки и захваты были запрещены.

В начале восьмидесятых годов прошлого столетия в футбольной среде впервые возникли слухи, будто некоторые клубы на севере Лондона начали платить своим футболистам за их игру. Изначально данная информация была воспринята обществом и Ассоциацией в штыки, и даже был издан указ, исключавший из Ассоциации, в которую на ту пору уже входили 50 клубов, любого члена (клуб) в случае, если его руководство осуществляет денежные выплаты своим игрокам. Но это не остановило запустившийся процесс, и в 1885 году профессиональный (коммерческий) футбол был признан легальным.

На сегодняшний день футбол по праву считается наиболее популярным видом спорта в мире. За всеми «футбольными» процессами наблюдает, а также контролирует международная организация – FIFA (Рис.5).



Рис. 5

Кроме этого существует 6 континентальных конфедераций. Стоит отметить, что сейчас в футбол вкладываются существенные деньги. Так, например, самый дорогой футболист мира стоит почти сто миллионов евро, а зарплата ведущих игроков переваливает за 10 миллионов евро в год. За проведение на своей территории мирового или континентальных первенств

государства составляют специальные заявки, точно так же, как в конкурсе за право принять у себя Олимпиаду. И это неудивительно, поскольку абсолютное большинство людей на Земле тем или иным образом увлекаются футболом: играют, болеют, пишут о нем и показывают его по телевидению. Футбол сегодня - это настоящее социальное явление.

## **2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ**

Классификация техники футбола - это распределение технических приемов на группы по общим специфическим признакам. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела: технике 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 передвижения используются полевыми игроками и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим, основной механизм действия, способы и разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способы и разновидности 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.

### **2.1 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, и т.д. Особенностью передвижений футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками и поворотами.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

**БЕГ** - основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом.

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. По системе движений по структуре не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

*Бег спиной вперед* выполняется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

*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 видами бега.

*Бег приставным шагом* используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в

зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

**ПРЫЖКИ** - используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча грудью, ногой, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков - толчком одной и двумя ногами.

*Прыжки толчком одной ноги* осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги. При выполнении удара по мячу головой в прыжке часто необходима максимальная высота взлета. Этому способствует стопорящая постановка толчковой ноги после разбега.

*Прыжки толчком двумя ногами* выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

*При прыжке с места перед отталкиванием* игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук.

*При прыжке с разбега* в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

**ОСТАНОВКИ** - рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него.

Применяются два способа 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 выпадам* осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадам характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

**ПОВОРОТЫ** - с их помощью 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.

Используются следующие приемы поворотов:

- переступание;
- прыжком;
- поворот на опорной ноге.

В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполнять их на месте и в движении.

*Поворот переступанием* осуществляется за счет 2 — 3 коротких шагов до необходимого направления.

При быстром и неожиданном варьировании направления движения наиболее эффективен *поворот прыжком*. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

*Поворот на опорной ноге* имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию О.Ц.Т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

## 2.2 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.

Техника владения мячом включает в себя следующую группу приемов:

- удары;
- остановки;
- ведения;
- обманные движения (финты);
- отбор мяча.

Кроме того, в технику владения мячом входит специфичный прием, выполняемый руками - *вбрасывание мяча из-за боковой линии*.

В зависимости от игровой функции футболисты выполняют различное количество тех или иных приемов в процессе игры.

### 2.2.1 Удары по мячу

В футболе удары по мячу являются в основном средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами.

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а частью и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча от соотношения их масс.

**Удары по мячу ногой** - выполняется внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком и пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении: с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, системно - структурный подход к анализу их техники позволяет выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяется индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитать, чтобы удар по мячу производился всегда намеченной ногой. Этого можно добиться, если уменьшить или увеличить предпоследний шаг. Средняя величина беговых шагов у взрослого футболиста равна 130 — 150 см. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнять удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Все это дает возможность развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные шаги на 35 — 45% и составляет 200 — 300 см. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

Рабочая фаза — ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массы (бедро) на часть с меньшей массой (голень

и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ударной ноги в «жесткий разбег» позволяет увеличить массу ударяющего звена,

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет нулю.

Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и впереди ее действия. Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением, так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. О.Ц.Т., находящиеся в момент удара над площадью опоры, перемещаются в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнять удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко тактические соображения вызывают необходимость сохранить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

### *Удары внутренней стороной стопы*

Применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги ее достигает максимальной величины (Рис.6).



Рис. 6

### *Удары внутренней частью подъема*

Используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег при выполнении удара производится под углом  $45^\circ$  по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена (Рис.7).



Рис. 7

#### *Удары средней частью подъема*

Схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагитальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание



грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема (Рис. 8).



Рис. 8

#### *Удар внешней частью подъема*

Наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожи. Отличие заключается в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа (Рис. 9).



Рис. 9

#### *Удар носком*

Выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или в шпагате.

При ударе разбег, мяча и цель находится на одной линии. Задней толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу (Рис. 10).



Рис. 10

#### *Удар пяткой*

Реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара несколько разновидностей его исполнения для соперников. Существует несколько разновидностей - прямой удар пяткой и удар пяткой скрестно (Рис. 11).



Рис. 11

### *Удары по неподвижному мячу*

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено техническими задачами.

### *Удар по катящемуся мячу*

Все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу.

Технические движения 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. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними.

Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы - 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, 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. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

#### *Удары по летящему мячу*

Траектория движение мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящему мячу. При ударах по опускающемуся или низко летящему мячу 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. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, то главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча. Он выполняется средней частью подъема по опускающемуся или низко летящему навстречу мячу. В подготовительной фазе 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.

#### *Удар с поворотом*

Удар через себя выполняется средней частью подъема по летящему или прыгающему мячу, удара в цель или передачу назад за голову. Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед, вверх, назад. В это время происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория

полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, надо выполнять удар по мячу, который находится на уровне головы над местом опоры. Этому способствует также использование удара через себя в падении. При отключении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад.

#### *Удар через себя*

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами». Толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающего мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая - вниз. В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.

#### *Удар через себя «ножницами»*

Удар с полуполета обычно производится по мячу, сразу же после его отскока от земли. Выполнить его целесообразно средней и внешней частью подъема. При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается от момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, стопа максимально согнута (носок оттянут вниз). Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Особенно важно это требование, если опорная нога значительно отстает, от линии мяча удар производится, по «трудному мячу».

#### **Удары по мячу головой**

Рассматриваемый технический прием является важным средством ведения игры. 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.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза - замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняется назад. При этом растягиваются мышцы - антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, голову запрокидывать не следует.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

При ударе серединой лба значительный замах в переднезадней (сагиттальной) плоскости позволяют выполнить удар большой силы. При этом имеется возможность зрительного контроля полета мяча и предполагаемой цели, что определенным образом обуславливает точность удара. В зависимости от игровой ситуации применяют два варианта удара серединой лба: без прыжка и в прыжке.

Исходное положение при ударе *серединой лба без прыжка* - стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге. Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на эту ногу вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе. 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. 12).

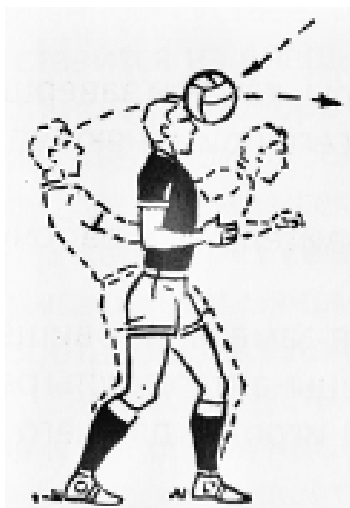


Рис. 12

*Удар серединой лба в прыжке* выполняется толчком вверх двумя или одной ногой. 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 (Рис. 13).

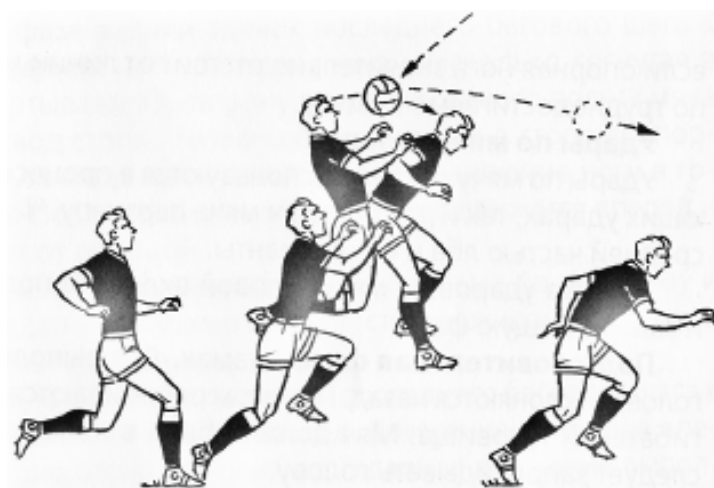


Рис. 13

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

*При ударе без прыжка* для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30-50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Исходное положение при этом идентично позе при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

*При ударе с поворотом в прыжке* сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке (Рис. 14).



Рис. 14

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

*При ударе без прыжка* исходное положение - стойка ноги врозь (30-50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное



движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

*При ударе в прыжке* в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняют за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка.

Движения при ударе по мячу головой в падении существенно отличаются от описанных выше ударов головой

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.

Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу. Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза - 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 (Рис. 15).



Рис. 15

### 2.2.2 Остановка мяча

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как «обработка мяча», «прием мяча».

Остановки выполняются ногой, головой и туловищем.

**Остановка мяча ногой** - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

*Остановка мяча внутренней стороной стопы* используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу (Рис. 17). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога

выносятся вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

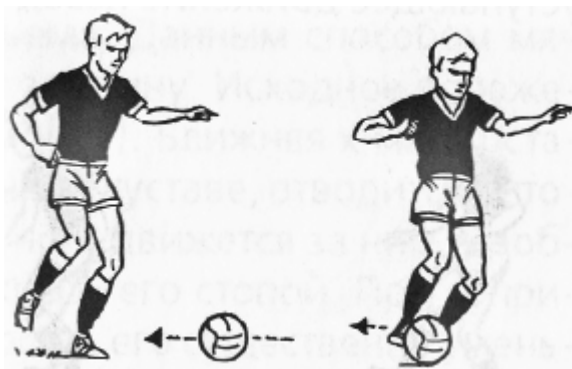


Рис. 17

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. В подготовительной фазе при этом останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (Рис. 18). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.

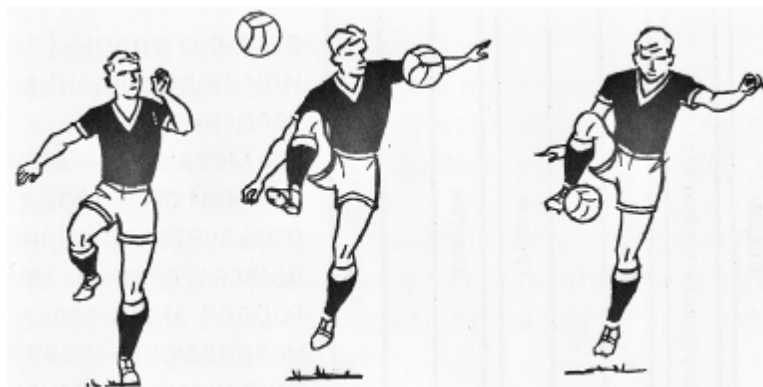


Рис. 18

*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.19).



Рис. 19

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок приподнят, а нога расслаблена.

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. Так как останавливающая поверхность, т.е. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке.

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. 20).

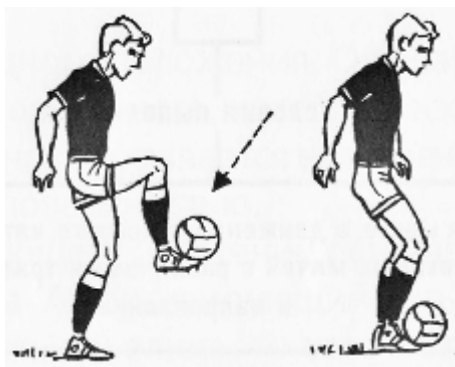


Рис. 20

*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.

В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз - назад.

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).

*Перевод мяча внутренней частью подъема.* Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение - вполоборота к опускающемуся мячу (Рис. 21). Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним.

Необходимо “достать” мяч в момент отскока и накрыть его стопой. При соприкосновении мяча с расслабленной стопой скорость его существенно уменьшается. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

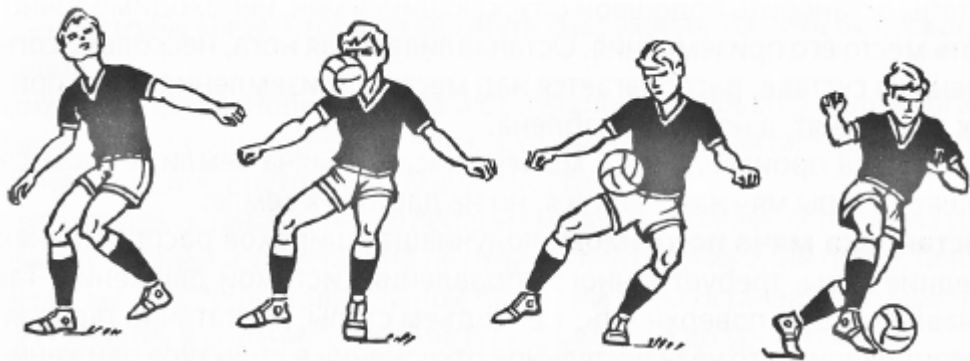


Рис. 21

Перевод мяча внешней частью подъема. Исходное положение - лицом к опускающемуся мячу (Рис. 22). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Поза, идентичная положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.



Рис. 22

**Остановка мяча грудью.** Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм 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 (такая поза позволяет выполнить большой амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноге (Рис. 23).

*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.

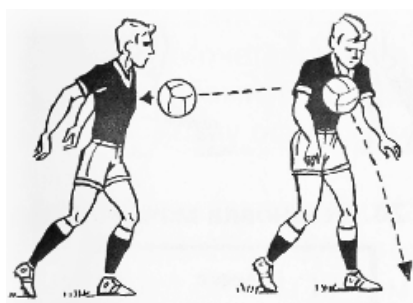


Рис. 23

Рассмотрим особенности *перевода мяча назад*. При переводе мяча правой (левой) частью груди (Рис. 24) уступающие 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.

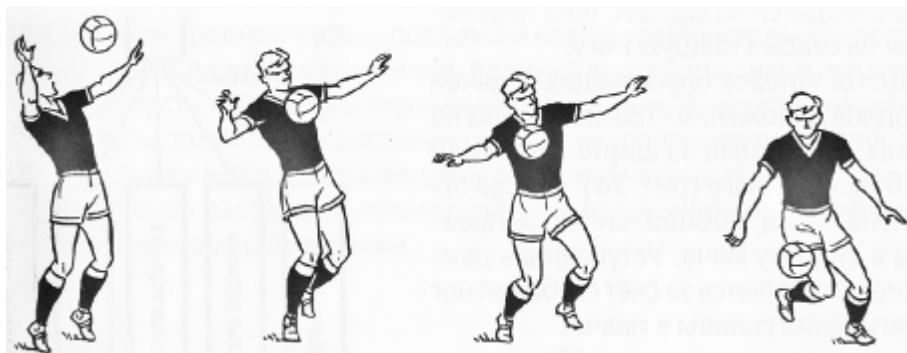


Рис. 24

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.** Этот технический прием довольно редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами. Останавливающая часть приходится преимущественно на середину лба. Из-за твердости лобных костей амортизация происходит только за счет уступающего движения, что снижает надежность приема. Однако, несмотря на трудности, осваивать остановки головой крайне необходимо.

*Средней частью лба* возможна остановка мячей, летящих на уровне головы и опускающихся с различной траекторией.

В первом случае игрок располагается лицом к мячу в положении небольшого шага. Вес тела на впереди стоящей ноге. Туловище и голова поданы вперед, примерно до уровня опорной ноги. При приближении мяча туловище и голова отводятся назад. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу.

*Для остановок опускающихся мячей* исходное положение - прямая стойка на носках, ноги врозь на ширине плеч или в небольшом шаге (Рис. 25). Голова



отклонена назад, лобной частью направлена в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

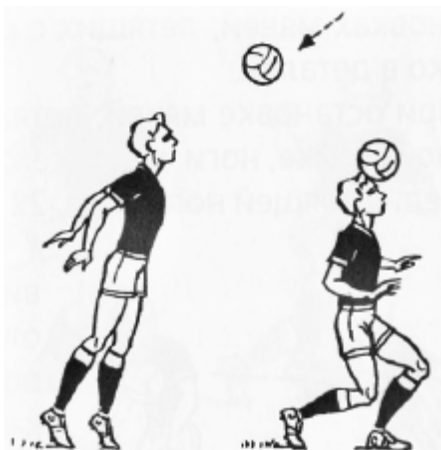


Рис. 25

### 2.2.3 Ведение мяча

Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения и в отдельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразны. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

**Ведение мяча ногой.** Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. 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.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от

мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (Рис. 26).

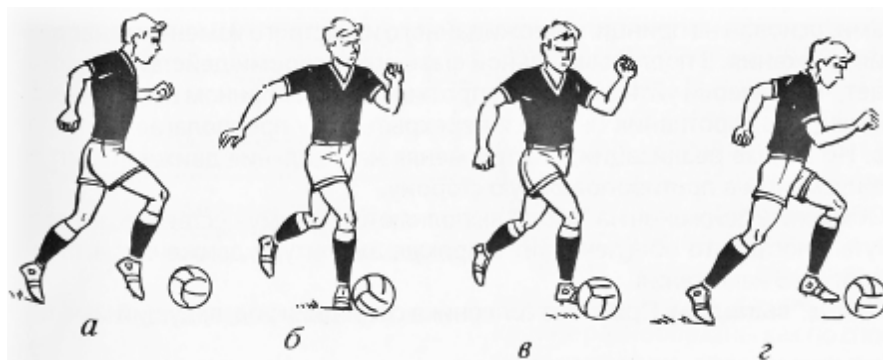


Рис. 26(Ведения мяча: а) — средней частью подъема; б) — внутренней стороной стопы; в) — внешней частью подъема; г) — носком)

*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 введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

#### **2.2.4 Финты**

Финт - производное от итальянского слова *Finta*, что обозначает “притворство”,

“выдумка”. В спортивной практике используется как синоним обманного движения.

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 первой 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 игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты “уходов” с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой фазы 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.

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 (Рис. 27).



Рис. 27

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. 28). 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. 28

*Финт “ударом” по мячу ногой.* Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой (Рис. 29). Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

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.

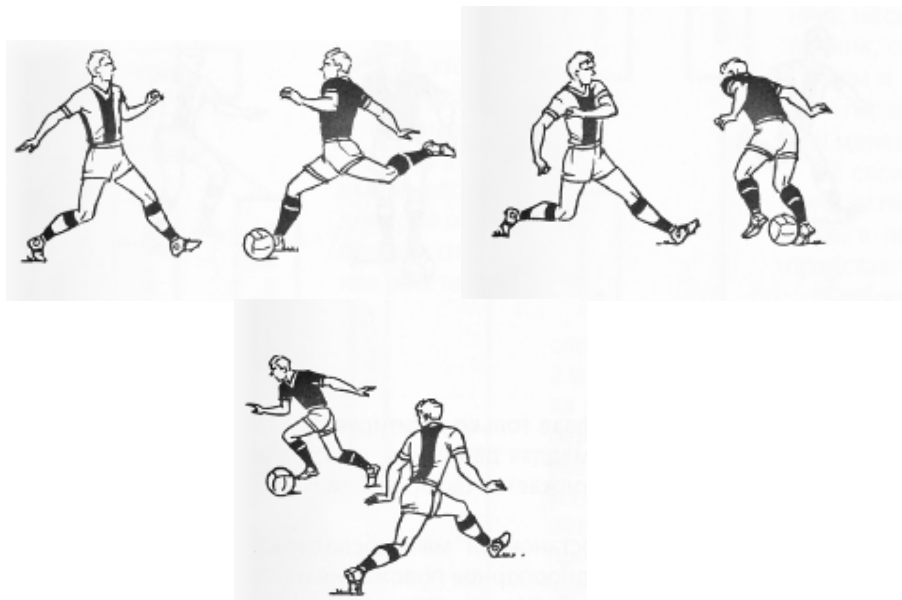


Рис. 29

*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. 30). 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, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

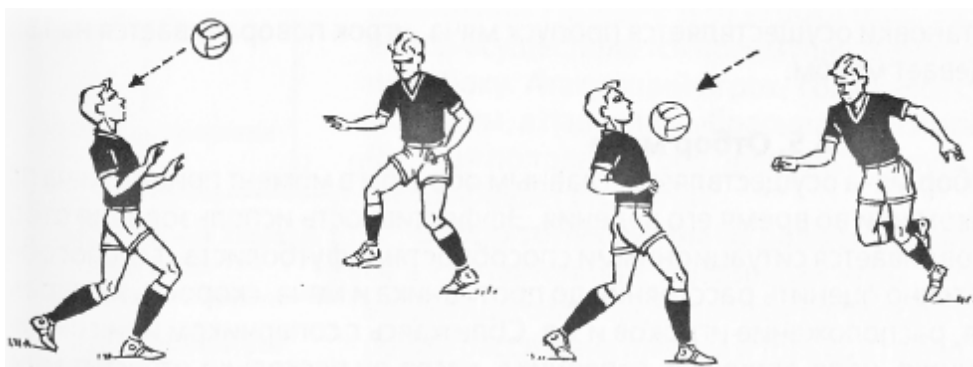


Рис. 30

*Финт “остановкой” мяча ногой.* Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения 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 за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (Рис. 31). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.



Рис. 31

При выполнении обманного движения “остановкой” мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.

*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.

### **2.2.5 Отбор мяча**

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя 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 рынок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют 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.

*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. Труднодостигаемые мячи отбираются в полу-шпагате 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. 32, а, б).



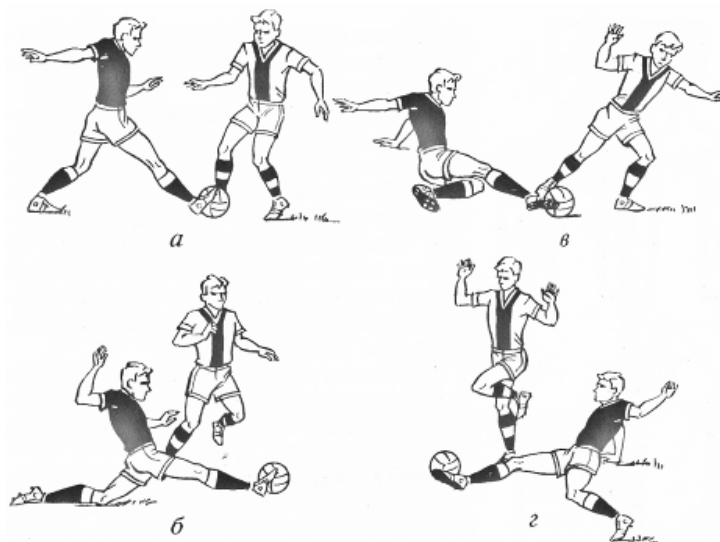


Рис. 32 (Отбор мяча: а) в выпаде; б) в шпагате; в) и г) в подкате)

*Отбор мяча в подкате* позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии - более 2 м от игрока (Рис. 32, в,г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

*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.

### 2.2.6 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. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальные навыки определенной силы групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

Вбрасывание мяча показано на рис. 33. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч (эта поза менее

устойчива, так как площадь опоры существенно меньше) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).



Рис. 33

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. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после пересечения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед - книзу. Руки обгоняют туловище, и футболист приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости звеньев, которые действуют при вбрасывании.

### **2.3 Техника вратаря**

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

Технику вратаря входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и

разновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Она характеризуется стойкой ноги врозь. Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь - вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить О.Ц.Т. за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падение.

### 2.3.1 Ловля мяча

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. 34). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнутые.

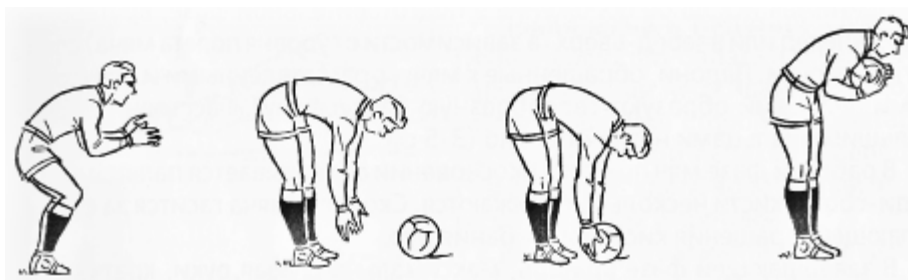


Рис. 34

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

В современном футболе используется и другой вариант *ловли катящихся мячей двумя руками снизу* (Рис. 35). 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.

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



Рис. 35

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (Рис. 36). 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.

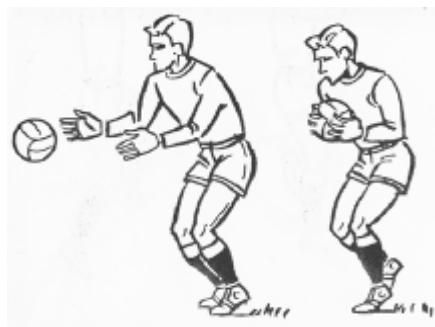


Рис. 36

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низко летящих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх - вперед или вверх - в стороны.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (Рис. 37).

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную “полусферу”. Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см).



Рис. 37

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди - сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (Рис. 38). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх - в стороны. 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. 38

*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.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета.

Первый вариант применяется для ловли катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей (Рис. 39). В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ОЦТ выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит “перекатом” в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. В завершающей фазе, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.

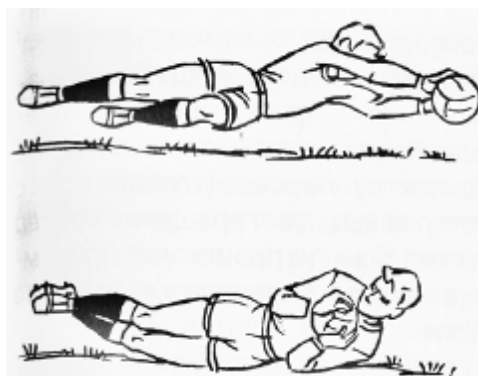


Рис. 39

*Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (Рис. 40). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ОЦТ за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу, движение руки маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание*

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



Рис. 40

*При ловле катящихся и низколетящих мячей* наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг средне-задней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.

### **2.3.2 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.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями.



Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желательно направлять в сторону от ворот.

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. 41).



Рис. 41

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

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (Рис. 42). 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.



Рис. 42

### **3. ТАКТИКА ИГРЫ**

#### **3.1 Тактика игры в нападении**

*Главная задача нападения* - нарушение организованных оборонительных действий противника, преодоление индивидуального и группового сопротивления, которое позволило бы завершить атаку взятием ворот. Решают эти задачи быстрота и точность выполнения индивидуальных, групповых и командных действий.

#### ***Командные тактические действия***

Командные тактические действия представляют определенную систему ведения игры с различной расстановкой игроков на поле.

В современном футболе чаще всего применяют две основные расстановки игроков:  $4 + 3 + 3$  и  $4 + 4 + 2$ .

Расстановка  $4 + 3 + 3$  предусматривает включение в линию обороны двух центральных защитников (переднего и заднего) и двух крайних защитников (правого и левого), а в линию полузащиты трех игроков - двух крайних полузащитников и одного центрального. Линия атаки состоит из трех нападающих - правый и левый крайние и центральный.

Расстановка  $4 + 4 + 2$  предполагает такое же расположение линии защиты, как и в системе  $4 + 3 + 3$ , с той лишь разницей, что оба центральных

защитника чаще включаются в атакующие действия благодаря тому, что среди четырех полузащитников имеется «опорный» полузащитник, который всегда готов остаться в обороне вместо включившегося в атаку центрального защитника.

Два нападающих строят игру на быстрых атакующих действиях. Они должны быть высокотехничными игроками, умеющими безупречно выполнять технико-тактические действия на большой скорости и наносить точные завершающие удары в ворота.

Сильнейшие команды придерживаются тактической концепции, проявляющейся в сбалансированном равновесии между нападением и обороной.

В футболе различают две системы нападения - быстрый прорыв и позиционное нападение. Обе применяются при различных исходных расстановках игроков.

Позиционное нападение используют против хорошо организованной обороны противника. Для этого способа характерен неторопливый розыгрыш мяча, медленное продвижение игроков вперед с использованием большого числа разнообразных передач мяча (не только вперед, но и назад, поперек поля). Такие действия предполагают выискивание слабых мест в обороне противника и создание условий для успешного единоборства или неожиданного выхода атакующего игрока на ударную позицию, а также для того, чтобы сбить темп игры, сохранить контроль над мячом и выиграть время.

В позиционном нападении выделяются три фазы: перевод мяча из зоны защиты в зону нападения, занятие позиций и подготовка прорыва, прорыв и завершение атаки.

Для успешного осуществления позиционного нападения необходимо умение создать оперативный простор и численный перевес над противником на определенном участке поля и эффективно использовать взаимодействия между двумя-тремя игроками и реализовать достигнутое преимущество.

Быстрый прорыв является острым тактическим оружием. Сущность его состоит в том, что, отобрав мяч у противника, игроки максимально быстро перемещаются в зону нападения и туда же переводят мяч. Они стремятся кратчайшим путем выйти к воротам противника, лишить его времени для организации обороны и завершить атаку ударом в ворота до возвращения защищающихся на свою половину поля.

Успех атакующих действий здесь зависит от умения максимально быстро двигаться без мяча и с мячом и сохранять при этом высокую точность выполнения технических приемов, а также от умения использовать разнообразные тактические комбинации.

В быстром прорыве выделяются три фазы: овладение мячом, переход в атаку и быстрая длинная передача мяча вперед; маневрирование в середине поля и создание численного перевеса перед воротами противника; завершение атаки или реализация численного перевеса.

Применение той или иной системы зависит от силы противника, стиля его игры, тактики игры в обороне и т. д.

### ***Групповые тактические действия***

Хорошо организованную оборону, имеющую численное превосходство над атакующими, можно преодолеть только согласованными коллективными действиями. С этой целью широко используют взаимодействия двух, трех и более игроков.

Самой простой тактической комбинацией в нападении является передача мяча между двумя или несколькими нападающими, стремящимися таким образом обыграть защитников и создать на каком-то участке кратковременное численное превосходство над противником.

Во время игры передачи применяют:

- для быстрейшего продвижения мяча к воротам противника;
- для перевода мяча с одного участка поля на другой к партнеру, находящемуся в более выгодном положении;

- для выполнения завершающего удара в ворота партнером в выгодной позиции;
- для удержания мяча у игроков своей команды.

Способы передачи чрезвычайно разнообразны. Выбор способа зависит от обстановки на поле (расстояние между игроками, особенности перемещения игрока, которому передается мяч и т. д.). Передачи разделяют на короткие (до 10-15 м), средние (до 30 м) и длинные (более 30 м). Длинными передачами пользуются главным образом для перевода мяча с одного участка поля на другой.

По направлению передачи бывают продольными, поперечными и диагональными.

Для быстрого передвижения к воротам противника и обыгрывания его выгоднее использовать продольные и диагональные передачи. Передачи поперек поля применяют реже, так как они менее эффективны для развития атаки.

Передавать мяч можно низко или высоко. Низкая передача выгоднее высокой, так как переданный таким образом мяч не обязательно останавливать и легче принять на бегу. Низко летящий или катящийся по земле мяч достигает цели быстрее, так как путь его короче.

Высокие передачи обычно применяют, если нужно передать мяч на значительное расстояние и если посланный низом может перехватить противник. Передачи выполняют на игрока или на свободное место. При передаче на игрока мяч направляют точно в ноги партнеру. Такую передачу применяют, когда принимающий стоит на месте. Двигающемуся игроку следует посылать мяч несколько вперед на ход.

Если игрок закрыт противником, то прибегают к передаче мяча партнеру на свободное место с таким расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше противника.

По способу выполнения наиболее эффективными, но в то же время и трудными считаются передачи мяча в одно касание. Для такой передачи

партнеры игрока, владеющего мячом, должны правильно и своевременно открыться, создав условия для немедленной передачи в нескольких направлениях. Однако в игре обстановка не всегда позволяет передавать мяч сразу же после того, как он получен. Задержать передачу целесообразно, если партнер закрыт и если нужно отвлечь противника на себя.

Эффективной комбинацией, осуществляющейся с помощью передачи, является так называемая стенка. Владеющий мячом игрок, имея перед собой противника, выполняет передачу стоящему впереди партнеру и сразу же быстро выходит на свободное место. В зависимости от действий противника партнер отправляет мяч выходящему игроку сразу или после небольшой задержки. Преимущество игрока, владеющего мячом, состоит в том, что он находится лицом к воротам, а его опекун (защитник) спиной.

В более сложных комбинациях передачи мяча выполняют со сменой мест. Их применяют, когда противник плотно прикрывает партнера и приходится передавать мяч на свободное место. В игре часто используют передачу мяча между тремя игроками, получившую название «треугольник». Такие передачи можно осуществлять без смены и со сменой мест. Кроме того, в современной игре широко применяется тактическая комбинация «скрещивание». Сущность ее состоит в том, что ведущий мяч уступает его бегущему навстречу партнеру в момент встречи.

### ***Индивидуальные тактические действия***

В атаке игроки должны проявлять высокую активность, а для этого необходимо владеть всеми техническими и тактическими средствами игры. Эффективность действий в атаке зависит от умения выбрать позицию, быстро оценивать ситуацию и принимать решение. Для этого важно:

- видеть мяч, противника и партнеров, расположившихся в наиболее выгодной позиции;
- предугадывать возможности развития игровой ситуации;
- своевременно освободиться от опеки противника и выходить на свободное место для получения мяча;

- уметь обыграть в единоборстве противника;
- выбирать наиболее выгодную позицию для нанесения удара в

ворота.

Решение тактических задач осуществляется действиями игрока с мячом и без мяча.

Индивидуальные действия без мяча в нападении сводятся к рациональному выбору места и освобождению из-под опеки противника. Игрокам необходимо: выбрать позицию, которая позволяла бы передать мяч, либо отвлечь на себя противника, облегчив этим действия владющему мячом.

Действия с мячом сводятся к передачам, ведению и обводке, применению финтов и ударов в ворота.

*Передача мяча* - наиболее важный тактический прием, составляющий более половины всех действий футболистов в игре. Передавая мяч, игрок начинает коллективные действия. Перед выполнением передачи он должен определить, в каком направлении и кому из партнеров направить мяч, какой способ более выгоден.

*Ведение мяча* - основное средство передвижения игрока с мячом. Его применяют при прорывах и в тех случаях, когда партнеры закрыты и некому передать мяч или необходимо оттянуть на себя одного из игроков противника.

*Обводка* - основной способ обыгрывания соперника. Ее применяют в тех случаях, когда игрок находится на подступах к воротам или атакуется противником. Очень часто мячи в ворота забивают именно после успешной обводки.

*Финты* применяют при передачах» ведении и обводке. Число их велико. В качестве обманного действия используют почти все технические приемы.

*Удары в ворота.* Завершающий удар в ворота - кульминация любой атаки. Игрок, наносящий удар в ворота, обязан быстро оценить обстановку и выбрать наиболее эффективный способ удара. Удар можно наносить с различной дистанции, низом или верхом. Каждой ситуации соответствует свой наиболее выгодный способ удара. Бьющий всегда встречает самое активное

сопротивление, поэтому очень важно уметь обмануть его перед нанесением удара и на мгновение уйти из-под его опеки.

### ***Тактические обязанности игроков нападения***

Тактика игры крайних нападающих. Крайние нападающие организуют атаки и проводят их чаще всего по краю. Их главная тактическая задача - прорыв обороны соперника на фланге. Но это не исключает возможности действий крайних нападающих на других участках поля. В современном футболе крайний нападающий действует по всему фронту - это расширяет его зону действий и обуславливает определенные особенности тактики его игры. [2]

При выходе на свободное место крайний нападающий должен уметь выбирать момент для перемещения. Если он выйдет слишком рано, соперник успеет закрыть его. В случае опоздания тот раньше завладеет мячом.

Крайним нападающим приходится решать тактические задачи и самостоятельно, и совместно с партнерами. Стремление решать большинство задач коллективно - отличительная черта лучших крайних нападающих советских команд. Прорыв обороны индивидуально решается с помощью обводки, а коллективно - посредством таких комбинаций, как «стенка», «скрещивание», продольная передача.

Крайний нападающий выполняет и защитные функции, обеспечивая во время атаки противника страховку вышедшего далеко вперед защитника или закрывая далеко отступившего крайнего нападающего. Он должен также преследовать игрока с мячом, находящегося поблизости от него.

Тактика игры центрального нападающего. В современном футболе центральный нападающий действует на главном направлении атаки и располагает большими возможностями для взятия ворот. Он играет не только в зоне перед воротами соперника, но и отходит назад (в глубину поля) для организации атаки. Центральный нападающий широко маневрирует, поэтому его игра отличается разнообразием и особой ловкостью.



Центральный нападающий, потеряв мяч, отходит назад, участвуя в обороне. Как только команда овладела мячом, он стремится выйти на свободное место, оторваться от опекуна и кратчайшим путем как можно быстрее выйти на ударную позицию для поражения ворот.

Центральный нападающий должен уметь играть на любом месте линии нападения и выполнять не только атакующие, но и оборонительные функции.

Тактика игроков средней линии. Игроки этой линии обязаны действовать против игроков средней линии соперника. Они являются связующим звеном между защитой и нападением и действуют по всему полю, участвуют в защите своих ворот и активно помогают нападающим в атаках ворот соперника, часто заканчивая их ударом в ворота.

Хотя основной задачей игроков средней линии и является держание своего подопечного, но это не значит, что они следуют только за ним. В случае необходимости такой игрок может переключиться на другого игрока. Так, при развитии атаки на противоположном фланге нужно занять позицию ближе к центру, обеспечив контроль зоны перед линией защиты.

На игрока средней линии возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки, для чего чрезвычайно важно умение определять выгодное направление передачи мяча. Если нет возможности сделать передачу, он развивает атаку с помощью ведения мяча.

Использование игроков средней линии в нападении возможно, когда они своевременно возвращаются в оборону.

Выполнение такого большого круга обязанностей требует понимания игры, совершенного владения техникой и отличной физической подготовленности. От них требуется умение играть на любом месте защиты, средней линии и линии нападения.

Игроки средней линии должны помнить, что нейтрализация ими игроков средней линии соперника дезорганизует игру. Их дополнительными обязанностями являются вбрасывание мяча из-за боковой линии в средней трети поля, выполнение штрафных и свободных ударов на половине соперника,

активное участие при подаче угловых ударов. Для четкого выполнения этих функций требуется хорошее взаимодействие и внимательное наблюдение за действиями своих партнеров.

### **3.2 Тактика игры в защите**

Главная цель игры команды в обороне заключается в лишении соперника преимущества в игровом пространстве и возможности выполнять прицельные удары в ворота с близкой дистанции. Для этого необходимо обеспечить плотную опеку противника, нарушить его взаимодействия и как можно быстрее вернуть себе контроль над мячом.

Надежная организация обороны оказывает существенное влияние на атакующие действия: чем она надежнее, тем больше возможностей отобрать мяч и перейти к контратакующим действиям.

Чаще всего применяют активный способ обороны. Потеряв мяч на половине противника, все игроки немедленно переключаются на выполнение оборонительных функций, стремясь отобрать мяч в самом начале организации атаки противником или задержать развитие его атаки, пытаясь тем самым выиграть время, необходимое для возвращения защитников на свои оборонительные позиции. Тактические задачи обороны решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

#### ***Системы игры в защите***

Командные действия в защите организуют с помощью определенных тактических систем игры. Применяются персональная, зонная и комбинированная системы защиты.

Каждому из этих способов присущи различные принципы противодействия и несколько вариантов организации действий. Эти различия, зависят от площади, на которой ведется борьба с противником, и от активности защищающихся. В зависимости от этого можно выделить два основных варианта систем.

*Сосредоточенная защита.* Применяют ее в непосредственной близости от ворот. Защитники плотно опекают игрока, владеющего мячом, и всех

остальных игроков, стремящихся получить мяч. Плотность опеки увеличивается по мере приближения к воротам и к мячу.

*Распределенная защита.* Этот вариант применяют по всей половине своего поля и на половине противника. Активные действия защищающиеся ведут против игрока, владеющего мячом, и нападающих, которые готовы получить мяч в любой зоне.

*Персональная защита.* Суть этой системы заключается в том, что каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока команды противника и контролирует его действия независимо от того, играет он с мячом или нет. В современном футболе персональная защита особенно широко применяется против технически сильных футболистов, преследуя цель - отобрать мяч в момент приема.

Этот способ защиты имеет ряд положительных сторон. К ним можно отнести высокую личную ответственность и активную борьбу против каждого нападающего, рациональное использование сил команды. К некоторым недостаткам относится возможность освобождения опасной зоны для развития и завершения атаки, опасность индивидуального обыгрывания при превосходстве нападающего над защитником и, наконец, трудность взаимостраховки и организации быстрого прорыва после овладения мячом.

*Зонная защита.* При этом способе организации обороны своя половина поля делится на определенные зоны, каждую из которых занимает защитник. При такой организации обороны все внимание сосредоточивают не на определенном игроке, а на мяче. Действия обороняющихся направлены на то, чтобы лишить нападающих преимущества в игровом пространстве, особенно на подступах к штрафной площади. Действуя в определенных зонах, защищающиеся оказывают противодействие любому игроку противника, появившемуся в этой зоне.

Достоинства зонной защиты - лучшие условия для взаимодействий и создания численного преимущества на главном направлении атаки противника; быстрый переход от защиты к атаке.

Слабости зонной защиты: возможность численного превосходства соперника в отдельных зонах, наличие уязвимых участков для завершения атаки, возможность свободного получения мяча соперником и продвижения его с мячом, недостаточная эффективность при быстром прорыве противника, отсутствие персональной ответственности за действия сильнейших игроков соперника.

Зонная система защиты может успешно применяться против команд, атакующих преимущественно медленно, и в том случае, если у противника отсутствуют быстрые игроки, обладающие высоким индивидуальным мастерством обводки и завершающего удара. При зонной защите применяются расстановки: 1 + 3 + 2 + 4; 1 + 3 + 3 + 3; 4 + 2 + 4; 4 + 3 + 3; 4 + 4 + 2.

*Комбинированная защита.* Этот способ организации защиты наиболее распространен. Суть его заключается в одновременном использовании принципов персональной и зонной защиты: одни игроки команды персонально отвечают за определенных противников, а другие действуют в отведенных зонах. В зависимости от обстановки игроки могут переключаться с персонального держания на игру в зоне и наоборот. Количество игроков, действующих по тому или иному принципу, зависит от задач защищающейся команды.

Различают несколько вариантов комбинированной защиты:

- Три защитника опекают трех нападающих, четвертый - «свободный» защитник играет в зоне сзади своих партнеров, обеспечивая их подстраховку. Такая игра в защите лишает нападающих свободного игрового пространства и создания преимущества с помощью длинных передач с флангов или из центра поля в зону штрафной площади. Это намного снижает результативность атак соперника и усложняет действия игроков на флангах.
- Два центральных защитника, располагаясь в линию, действуют в отведенных для них зонах, а два крайних осуществляют персональную опеку крайних нападающих. При такой системе левый центральный защитник обеспечивает подстраховку левого крайнего и правого центрального

защитников и наоборот. При игре в средней зоне противнику предоставляется свобода действий и отдается игровое пространство. По мере приближения к штрафной площади все игроки защищающейся команды переключаются с зонного способа на персональную плотную опеку атакующих.

- Защитники и полузащитники «держат» персонально ближайших к мячу нападающих, а дальние от мяча игроки охраняют соответствующие зоны. Сильная сторона комбинированной системы защиты заключается в сочетании плотной опеки сильнейших игроков соперника и созданием численного перевеса на главном направлении атаки. В силу этого комбинированные защиты отличаются наибольшей прочностью и для их преодоления требуется более сложная тактика нападения.

### ***Групповые тактические действия***

Оборону организуют согласованными коллективными действиями. Действия двух, трех и большего числа защитников направляются на оказание помощи партнеру, ведущему борьбу против игрока с мячом.

К групповым тактическим действиям относятся: подстраховка, переключение и групповой отбор мяча.

В ходе атаки случается так, что защитникам приходится действовать против численно превосходящего противника. Это происходит, когда противник, отобрав мяч, быстро начал контратаку, а защитники не сумели вернуться на свои позиции. В этом случае игрока, владеющего мячом, атакует один из ближайших к нему защитников, остальные занимают такую позицию, чтобы можно было перехватить передачу или затруднить прием мяча. При численном меньшинстве наиболее эффективно расположение защитников по диагонали, а на фланге неприкрытый один из нападающих.

При равенстве игроков защитники взаимодействуют, постоянно подстраховывая, переключаясь на выходящего к воротам игрока и согласованно отбирая мяч.

Подстраховка облегчает плотную опеку соперника. Обеспечивает ее задний центральный защитник. В других линиях эту роль обычно выполняет

ближайший партнер. Сущность подстраховки состоит в создании кратковременного численного перевеса в зоне действия игрока с мячом. В момент атаки владеющего мячом ближайший к атакующему партнеру защитник занимает позицию, которая позволила бы перекрыть возможное направление передачи, удара или обводки.

В ходе игры необходима подстраховка не только партнеров, но и определенной, наиболее опасной зоны. В этом случае страхующие располагаются между партнером и противником с таким расчетом, чтобы выйти к мячу, посланному в опасную зону, раньше соперника.

При оборонительных действиях очень часто выполняют переключение, суть которого состоит в передаче опекаемого игрока партнеру. Применяют его, когда противник освобождается от своего опекуна.

*Групповой отбор мяча* - важный прием взаимодействия защищающихся. Его используют при встречных перемещениях, нападающих, при создании искусственно положения «вне игры», а также при зонной защите. Согласованными действиями защищающиеся ставят противника в такие условия, в которых он может потерять контроль над мячом.

Групповые действия зависят от тактической системы игры команды и от тактики игры соперника.

### ***Индивидуальные тактические действия***

Обороняющиеся вынуждены бороться с атакующим соперником, действующим с мячом и без мяча. Успех индивидуальных действий зависит от умения игрока опекать соперника. Это умение основывается на рациональном выборе места и способа противодействия нападающему. Чтобы выбрать правильную позицию, защитнику нужно внимательно следить за действиями соперника, партнеров и за мячом. Постоянно меняя свою позицию, он стремится сократить, выиграть игровое пространство у нападающего, перекрыть наиболее опасную зону атаки, постоянно опекать подопечного и в то же время страховать партнера, а в случае необходимости - оказывать ему помощь.

Характер индивидуальных действий зависит от системы игры своей команды и команды соперника, от частной задачи, поставленной перед защитником, и от индивидуальной тактики соперника.

Индивидуальные тактические действия осуществляют рациональным выбором места, финтов, способов перехвата, выбивания и отбора мяча.

*Действия против игрока с мячом.* В борьбе с таким игроком главная задача защитника - противодействие передвижения к воротам и нанесение удара в ворота. Для успешных действий защитник должен расположиться между подопечным и своими воротами, пытаясь оттеснить его к боковой линии и лишить возможности двигаться под углом к воротам. Защитнику нужно занять такую позицию, которая не позволяла бы нападающему продвигаться в опасную зону для атаки ворот и открывала путь в зону, где можно отобрать мяч у нападающего. Когда мяч ведет нападающий, защитник должен передвигаться перед ним и выискивать удобный момент для отбора мяча. Атаковать лучше в тот момент, когда противник на мгновение теряет контроль над мячом. Против игрока, который хорошо владеет финтами, нужно быть особенно осмотрительным. Для того чтобы не попасться на ложные действия соперника, необходимо внимательно следить за мячом.

В свою очередь, исход борьбы защитника с нападающим часто зависит от финта, применяемого защитником.

Наиболее трудны действия защитника против нападающего в непосредственной близости перед воротами. В этой зоне защитнику нужно играть вплотную с соперником, чтобы не дать ему выполнить удар по воротам.

*Действия против игрока, не владеющего мячом.* Защитник стремится лишить его игрового пространства, затруднить выбор места и получение мяча. Для этого он выбирает такую позицию между противником и мячом, которая мешала бы свободе его перемещений и позволяла выйти к мячу раньше, чем это сделает нападающий. Успех этих действий зависит от умения постоянно держать в поле зрения своего подопечного и мяч. Смена позиции определяется местом расположения противника и мяча. Чем ближе противник находится к

воротам и мячу, тем внимательнее и плотнее надо «держать» его. Когда же подопечный располагается далеко от ворот и мяч находится на большом расстоянии от него, защитнику нужно играть на перехват любой передачи.

Нападающие часто стремятся «оторваться» от своего опекуна и выйти на свободное место, чтобы получить мяч. Чтобы помешать этому, защитнику важно вовремя преградить ему путь и помешать продвижению вперед. Если противнику все же удалось выйти на свободное место, его следует атаковать в момент приема мяча, лишив возможности сделать точную передачу или нанести удар в ворота.

### ***Тактические обязанности игроков защиты***

*Тактика игры вратаря.* Современный вратарь должен владеть всеми техническими приемами игры, уметь расчетливо выбирать место, быстро оценивать обстановку как в непосредственной близости, так и за пределами вратарской площадки, быстро и своевременно выходить на мяч, чтобы расстраивать комбинации противника и ликвидировать опасные прорывы. Для этого важно глубокое взаимопонимание и хорошее взаимодействие между вратарем и защитниками, а также умение руководить игроками линии защиты. Вратарь должен уметь играть не только на линии ворот, но и на всей штрафной площадке. Это помогает защитной линии команды. Вратарь не только защищает ворота, но и принимает самое активное участие в организации нападения. Все мячи он выбивает ногой или выбрасывает рукой партнеру.

*Тактика игры крайних защитников.* Основная задача крайних защитников - нейтрализация игры крайних нападающих, страховка партнеров и активное участие в атаке. Игра крайнего защитника не может строиться только на плотном прикрытии своего подопечного. От него требуется умение играть не только по принципу персональной опеки, но и в зоне. Так, при перемещении крайнего нападающего в центр защитник чаще всего передвигается вслед за ним, чтобы помешать ему свободно действовать и предупредить возникновение



в другой зоне численного перевеса. Такая тактика подвижной обороны позволяет успешно защищать ворота.

Крайний защитник не только должен плотно закрывать крайнего нападающего, но и обязан помогать своим партнерам. Например, при атаке соперника другим флангом правый защитник не держит вплотную своего игрока, а смещается к зоне правого центрального защитника. Заняв позицию в стороне и несколько сзади правого центрального защитника, он обеспечивает ему помощь при передаче мяча в центр и в борьбе в опасной зоне перед воротами. При угловом ударе с его фланга крайний защитник занимает место в ближнем углу ворот, страхуя вратаря.

Крайние защитники выполняют не только оборонительные функции. Они являются также организаторами атакующих действий команды и их участниками. Отобрав мяч у противника или получив его от партнера, защитник обязан точно передать его полузащитнику, крайнему нападающему своего фланга или центральному нападающему. Крайние защитники должны избегать отбивать мяч. Однако иногда они вынуждены отбивать мяч дальше от ворот, за боковую линию или за линию ворот, чтобы ликвидировать непосредственную угрозу воротам.

*Тактика игры центральных защитников.* Два центральных защитника - основные фигуры в организации обороны. Они прикрывают подступы к воротам на главном направлении атаки. Характер игры центральных защитников зависит от тактики игры нападающих и особенно центрального. Поэтому позиционная игра обоих центральных защитников нецелесообразна.

Один из центральных защитников должен играть в расширенной зоне, стремясь своими действиями подавлять активность центрального нападающего не только перед воротами, но и на дальних подступах к ним, а в некоторых случаях - и на половине соперника. Для этого необходимо, чтобы при перемещении центрального нападающего передний центральный защитник не оставался в своей зоне, а передвигался вместе с ним. Задний центральный

защитник страхует партнеров. Центральные защитники действуют согласованно и постоянно готовы к взаимостраховке.

При атаке с флангов ближайший к мячу центральный защитник плотно прикрывает своего подопечного, а другой центральный защитник занимает такую позицию, которая позволяет страховать партнера и атаковать подопечного.

Если центральные защитники выдвинулись вперед, крайние защитники страхуют покинутую зону, угрожая поставить соперника в положение «вне игры», и тем самым заставляют крайних нападающих сдерживать свое движение вперед.

В современном футболе центральный защитник является организатором и участником атаки. Выгодная позиция в центре связывает его со всеми партнерами, а умелое использование точных передач создает благоприятные возможности для развития атаки.

#### **4. ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ**

##### **Футбольное поле**

*Футбольное поле* – площадка для игры в футбол. Её размеры и разметка регламентируются *Правилom 1* Правил игры в футбол.

*Покрытие* – матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зелёного цвета.

*Размеры* – поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот.

##### *Размеры поля:*

Длина: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов)

Ширина: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов)

Площадь — от 4050 м<sup>2</sup> до 10800 м<sup>2</sup> (Среднее — 7425 м<sup>2</sup>)

##### *Размеры поля при проведении международных матчей:*

Длина: минимум 100 м (110 ярдов), максимум 110 м (120 ярдов)

Ширина: минимум 64 м (70 ярдов), максимум 75 м (80 ярдов)

*Рекомендуемые FIFA размеры:*

Длина — 105 метров

Ширина — 68 метров

Площадь — 7140 м<sup>2</sup>

**Разметка** поля делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); эти линии входят в площади, которые они ограничивают. Все линии должны быть одинаковой ширины.

*Центр поля* – две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми линиями; две короткие линии — линиями ворот.

Поле делится на две половины с помощью средней линии, соединяющей середины боковых линий. Посередине средней линии делается отметка центра поля — сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). Вокруг центра поля проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов). С отметки центра поля в начале каждого из таймов основного и дополнительного времени, а также после каждого забитого гола, выполняется начальный удар. При исполнении начального удара все игроки должны находиться на своих половинах поля, а соперники выполняющей удар команды — и за пределами центрального круга.

*Площадь ворот* – на каждой половине поля размечается площадь ворот — зона, из пределов которой выполняется удар от ворот.

Из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Таким образом, размеры площади ворот — 18,32 м (20 ярдов) на 5,5 м (6 ярдов).

*Штрафная площадь* – на каждой половине поля размечается штрафная площадь — зона, в которой вратарь может играть руками, а в ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение, наказуемое штрафным ударом, будет назначен 11-метровый удар.

Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединены другой линией, параллельной линии ворот. Размеры штрафной площади, таким образом — 40,32 м (44 ярда) на 16,5 м (18 ярдов). В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м (12 ярдов) от неё, наносится одиннадцатиметровая отметка — сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м (10 ярдов), центр которой находится на одиннадцатиметровой отметке. Данная дуга используется для расположения игроков команд при пробитии одиннадцатиметрового удара.

*Угловые секторы* – в каждом из четырёх углов поля проводится дуга радиусом 1 м (или 1 ярд) с центром в углу поля, ограничивающая сектор для исполнения угловых ударов.

На расстоянии 9,15 м (10 ярдов) от границ угловых секторов у боковых линий и линий ворот могут быть нанесены отметки (с внешней стороны линий, примыкающих к ним под прямым углом), используемые для определения расстояния, на котором находятся игроки при исполнении углового.

*Флагштоки* – в углах поля обязательно должны быть установлены флаги на флагштоках высотой не менее 1,5 метра (5 футов), не имеющих сверху заострений.

Также флагштоки могут быть установлены на расстоянии не менее одного метра от пересечения средней и боковой линии (в современном футболе используются исключительно редко).

*Ворота* должны быть шириной 7,32 м (8 ярдов) и высотой 2,44 м (8 футов). Ворота должны размещаться по центру каждой из линий ворот (находиться на равном расстоянии от угловых флагштоков) и быть надёжно закреплены на земле; использование переносных ворот допустимо лишь в случае соответствия их данному требованию. Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины. К воротам и грунту за воротами могут

прикрепляться сетки, которые должны быть надежно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю.

Стойки и перекладина ворот должны быть изготовлены из дерева, металла или иного разрешённого соответствующим стандартом материала, иметь в поперечном сечении форму прямоугольника, эллипса, квадрата или круга и быть белого цвета.

### **Футбольный мяч**

#### ***Качество и параметры:***

- имеет сферическую форму;
- изготовлен из кожи, в настоящее время используется только синтетика или другие пригодные для этих целей материалы;
- имеет длину окружности не более 70 см (28 дюймов) и не менее 68 см (27 дюймов). Стандартный размер мяча 5 (англ. Size 5);
- на момент начала матча весит не более 450 г (16 унций) и не менее 410 г (14 унций). Масса указывается для сухого мяча;
- имеет давление, равное 0,6—1,1 атмосферы (600—1100 г/кв. см) на уровне моря (от 8,5 фунта/кв. дюйм до 15,6 фунта/кв. дюйм).

### **Число игроков**

Правило 3 Правил игры в футбол регламентирует **количество игроков**, принимающих участие в матче, а также процедуру замены игроков во время игры.

В футбольном матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из 11 игроков, включая вратаря. Матч не может начаться, если в составе любой из команд присутствует менее семи игроков. Максимальное количество запасных игроков, которые могут приниматься регламентом соревнований, должно лежать в промежутке от нуля до ста.

#### ***Максимальное количество замен:***

В матчах, проводимых под эгидой ФИФА или национальных федераций, максимальное количество замен равняется трём.

В матчах национальных лиг максимальное количество замен может быть увеличено до шести.

В остальных матчах по договорённости допустимо проводить и большее количество замен, при условии, что судья предупреждён о данной договорённости до начала матча. Если судья не предупреждён, или же командам не удалось достигнуть соглашения, то допускается проводить не более шести замен.

Во всех случаях, имена запасных игроков должны быть определены до начала матча. Игрок не может принимать участие в матче, если он не значится в списке запасных игроков, который должен быть передан судье до начала матча.

#### ***Процедура замены:***

- Судья должен быть предупреждён о замене.
- Замена разрешается только со средней линии поля и только во время остановки игры.
- Запасной игрок выходит на поле только после того, как его покинет игрок, которого заменяют, предварительно получив сигнал от судьи. С этого момента заменённый игрок не принимает дальнейшего участия в матче.
- Все запасные и заменённые игроки подчиняются юрисдикции судьи, независимо от того, принимают они участие в матче или нет.

***Замена вратаря*** – любой игрок может поменяться местами с вратарём во время остановки игры. Судья должен быть предупреждён о такой замене. Если полевой игрок поменялся с вратарем, это не влияет на общее количество замен. Замена вратаря и полевого игрока может производиться неограниченное количество раз. Важно, что форма игрока, выполняющего функции вратаря на поле, должна отличаться по цветовой гамме от формы остальных игроков этой команды, находящихся на поле.

#### **Футбольная форма**

Правило 4 Правил игры в футбол определяет, в какой ***экипировке игроки могут выходить на поле.***

Согласно Правилу 4, обязательными элементами экипировки являются:

- Рубашка или футболка, имеющая рукава. Если используется нижняя майка, то цвет её рукавов должен быть таким же, как основной цвет рукавов рубашки или футболки.

- Трусы. Если используются подтрусники, они должны быть того же цвета, что и трусы.

- Гетры.

- Щитки – должны быть полностью закрыты гетрами. Они должны быть сделаны из подходящего материала (пластмасса, резина) и должны обеспечивать достаточную степень защиты.

- Бутсы.

**Экипировка вратаря** – форма вратаря должна отличаться по цвету от формы остальных игроков и судей.

### **Судья**

**Судья** – обладающий специальными умениями и полномочиями участник футбольного матча. Права и обязанности судьи определены Правил 5 Правил игры в футбол. На каждый матч назначаются:

- главный судья;

- два помощника судьи;

- (в зависимости от регламента соревнований) резервный судья, резервный помощник судьи и двое дополнительных помощников судей, находящиеся за линиями ворот.

Каждый матч контролируется судьёй, обладающим всеми ниже названными правами и обязанностями по обеспечению соблюдения Правил игры в том матче, на который он назначен.

### **Судья обязан:**

- вести хронометраж игры и запись о событиях матча;

- обеспечивать соответствие используемых мячей требованиям Правила 2;

- обеспечивать соответствие экипировки игроков требованиям Правила 4;

- в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только с разрешения судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;

- обеспечивать отсутствие на поле посторонних лиц;

- предоставить соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, произошедшим до, во время или после матча.

***Судья имеет право:***

- остановить, временно прервать или прекратить матч при любом нарушении Правил;

- остановить, временно прервать или прекратить матч при любом постороннем вмешательстве;

- остановить матч, если, по его мнению, игрок получил серьёзную травму, и обеспечить его уход/вынос за пределы поля;

- продолжить игру до момента, когда мяч выйдет из игры в случае, если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму;

- продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества (например, остаётся с мячом), и наказать за первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом команда не воспользовалась;

- наказать игрока за более серьёзное нарушение Правил в случае, когда он одновременно совершает более одного нарушения;

- принимать меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Он не обязан принять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры;

- принимать меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон;



- действовать на основании рекомендации своих помощников и резервного судьи в отношении инцидентов, которые остались вне его поля зрения.

Решения судьи по фактам, связанным с игрой, являются окончательными. Судья может изменить своё решение лишь в случае, если он поймёт его ошибочность или (на его усмотрение) по рекомендации своего помощника или резервного судьи, но при условии, что он не возобновил игру или не прекратил матч.

### **Помощники судьи**

**Помощники судьи** – участники футбольного матча, которые в соответствии с Правилom 6 Правил игры в футбол осуществляют помощь судье в проведении матча.

На каждый матч назначаются два помощника судьи, в чьи обязанности (в зависимости от решения судьи) входит:

- подавать сигнал о выходе мяча за пределы поля;
- подавать сигнал о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- подавать сигнал, когда игра не может быть продолжена, так как игрок находится в "активном" положении «вне игры»;
- подавать сигнал, когда поступает просьба о замене игрока;
- извещать судью о любого рода нарушении Правил, которые остались вне поля зрения судьи;
- при выполнении 11 метрового удара сигнализировать о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и о том, пересёк ли мяч линию ворот.

Полный список обязанностей каждого из помощников определяет судья перед началом каждого матча.

### **Продолжительность игры**

Правило 7 Правил игры в футбол регламентирует **продолжительность футбольного матча**.

Футбольный матч состоит из двух равных таймов по 45 минут каждый, если судья и команды-участницы не согласовали перед игрой иного варианта. Любая договорённость об уменьшении времени тайма должна быть достигнута до начала матча и не должна противоречить регламенту соревнований.

Игроки имеют право на перерыв между двумя таймами основного времени, продолжительность которого указывается в регламенте соревнований, но не должна превышать 15 минут.

К продолжительности каждого из таймов должно быть добавлено время, потраченное в ходе игры на:

- проведение замен
- оценку серьёзности травм игроков
- транспортировку травмированных игроков с поля для оказания помощи
- умышленное затягивание игроками возобновления игры
- любые иные причины

Продолжительность добавленного времени определяется судьёй.

Если время матча истекло, а 11-метровый удар должен быть пробит или перебит, то продолжительность тайма увеличивается на время, необходимое для завершения удара.

### **Начало и возобновление игры**

Правило 8 Правил игры в футбол определяет *процедуру начала игры и её возобновления после забитых мячей*, завершения каждого из таймов основного и дополнительного времени или после остановки игры по причинам, не предусмотренным Правилами.

Перед началом матча и перед началом первого тайма дополнительного времени матча (если таковое назначается для определения победителя матча или серии матчей) производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жребий, получает право выбирать, какие ворота она будет атаковать в первом тайме основного или дополнительного времени матча. Противоположная команда получает право на выполнение начального

удара в первом тайме. Команда, выигравшая жребий, выполняет начальный удар во втором тайме, в котором команды меняются воротами.

***Начальный удар выполняется:***

- в начале любого тайма основного или дополнительного (если таковое назначается) времени матча;
- после забитого гола — командой, в чьи ворота он был забит.

***Процедура:***

Игроки обеих команд располагаются на своей половине поля, при этом игроки команды, не производящей удар — за пределами центрального круга, на расстоянии не менее 9,15 метров от мяча, пока тот не введён в игру. Мяч неподвижно лежит в центре поля. По сигналу судьи игрок наносит по мячу удар, направляя его в любом направлении, и игра начинается. При этом игрок, выполнивший удар, не имеет права вторично касаться мяча до тех пор, пока мяча не коснётся другой игрок. Гол, забитый непосредственно с начального удара, засчитывается.

***Нарушения и наказания:***

В случае, если игрок, выполнивший начальный удар, повторно коснётся мяча до того, как его (мяч) заденет какой-либо иной игрок, то игра останавливается и противоположной команде предоставляется право выполнить свободный удар с места, где игрок вторично коснулся мяча. В случае всех остальных нарушений процедуры выполнения, начальный удар выполняется повторно.

«***Спорный мяч***» является способом возобновления игры после того, как она была остановлена по причинам, прямо не предусмотренным Правилами игры (лопнувший во время игры мяч, выбежавший на поле болельщик и т.п.), напоминающий хоккейное вбрасывание.

***Процедура:***

Судья вбрасывает мяч в том месте, где он находился в момент остановки игры (за исключением случаев, когда игра остановлена в пределах площади ворот — в этом случае вбрасывание производится в ближайшей точке на линии

площади ворот, параллельной линии ворот); игра при этом возобновляется в тот момент, когда мяч коснётся земли.

### ***Повтор:***

Розыгрыш должен быть повторён в случае, если кто-либо из игроков коснётся мяча до того, как он коснётся земли или же в случае, если мяч, войдя в игру, покинет пределы поля, не коснувшись никого из игроков.

### **Мяч в игре и не в игре**

***Мяч не в игре***, когда он полностью пересёк линию ворот или боковую линию — по земле или по воздуху или игра была остановлена судьей.

В течение всего остального времени ***мяч в игре***, включая случаи, когда он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флагштока и остается в поле; а также когда он отскакивает от судьи или от помощника судьи, находящихся в пределах поля.

### **Взятие ворот**

Правило 10 Правил игры в футбол определяет ситуацию ***взятия ворот (т. е. гол)*** и то, каким образом выявляется победитель матча.

Мяч считается забитым, когда он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что команда, забившая мяч, не нарушила Правил игры.

Так, в частности, взятие ворот не засчитывается, если:

- в момент, когда мяч пересёк линию ворот, он находился не в игре;
- мяч был забит в ворота команды-соперника непосредственно со свободного удара, прошёл в ворота из-за боковой линии после вбрасывания, или розыгрыша «спорного мяча», при этом никого не коснувшись;
- мяч был забит командой в свои ворота непосредственно после удара от ворот, углового, штрафного или свободного ударов, прошёл в ворота после вбрасывания.

Победителем считается команда, забившая в течение матча большее количество голов. Если обе команды забьют одинаковое количество голов или не забьют ни одного гола, матч считается сыгранным вничью.

В случае, если матч закончился вничью или же по итогам серии матчей установился ничейный результат, а регламент соревнований требует определить победителя, могут быть использованы следующие механизмы (порядок их применения определяется регламентом соревнования).

В серии матчей, где команды играют равное количество матчей дома и в гостях, в случае равного результата по итогам серии матчей, победителем будет названа команда, забившая большее число голов в гостях.

Регламент соревнований может предусматривать назначение двух равных дополнительных таймов, продолжительностью не более, чем 15 минут каждый. В этом случае применяются положения Правила 8.

После окончания игры команды по очереди исполняют по 5 ударов с 11-метровой отметки (число ударов может быть меньше — если какая-то команда забьёт больше, чем другая могла бы забить, даже выполнив все 5 ударов — или больше, если после окончания серии из 5 ударов счёт будет равным; в этом случае исполнение ударов продолжается до нарушения равенства). Команда, забившая большее количество голов при одинаковом количестве выполненных ударов объявляется победителем.

#### **Положение «вне игры»**

*Игрок находится в положении «вне игры»*, если он находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника, считая вратаря.

*Игрок не находится в положении «вне игры»*, если:

- он находится на своей половине поля;
- он на одной линии с предпоследним игроком соперника;
- он на одной линии с двумя последними соперниками;

Нахождение игрока в положении «вне игры» само по себе не является нарушением правил.

#### **Нарушение:**

Игрок, находясь в момент удара в положении «вне игры», нарушит правила если коснется мяча, в том числе после отскока мяча от каркаса ворот

или от соперника (но, не после его ошибочной игры в мяч), или будет мешать сопернику.

Игрок, находящийся в положении «вне игры», наказывается за это только в том случае, если, в момент удара по мячу или касания мяча кем-либо из его партнеров по команде, он, по мнению судьи, активно участвует в игровых действиях, а именно:

- вмешивается в игру (касается мяча, который ему передал или который коснулся партнёра по команде);
- мешает сопернику;
- получает преимущество благодаря своей позиции (касается мяча, который отскакивает от стойки или перекладины ворот или от соперника).

В перечисленных случаях противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

#### ***Отсутствие нарушения:***

Положение «вне игры» не является нарушением правил игроком, если:

- он получает мяч, который ему попал в результате умышленных действий соперника (за исключением умышленного отбивания);
- он получает мяч непосредственно после вбрасывания мяча из-за боковой линии, удара от ворот или углового удара.

### **4.1 Нарушения и недисциплинированное поведение**

Правило 12 Правил игры в футбол описывает ***виды нарушений и наказания, предусмотренные за них.***

#### ***Нарушения, наказываемые штрафным ударом:***

Право выполнить штрафной удар предоставляется противоположной команде, если игрок совершит следующее действие, которое судья расценит как небрежное, безрассудное или проведённое с использованием чрезмерной физической силы:

- удар или попытка ударить соперника ногой;
- подножка или попытка сделать сопернику подножку;
- прыжок на соперника;

- нападение на соперника;
- удар или попытка ударить соперника рукой;
- толчок соперника;
- нападение на соперника в подкате.

Право выполнения штрафного удара будет предоставлено противоположной команде и в том случае, если игрок:

- задержит соперника
- плюнет в соперника;
- умышленно сыграет в мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

***Нарушения, наказываемые свободным ударом:***

Противоположная команда получит право на выполнение свободного удара, в случае, если вратарь:

- повторно коснётся мяча руками после того, как выпустит его из рук, но до того, как мяч коснётся кого-либо из игроков;
- коснётся мяча руками после умышленного паса ногой партнёра по команде;
- коснётся мяча руками непосредственно после вбрасывания, выполненного партнёром по команде.
- контролирует мяч руками больше 6 секунд, прежде чем выпустить его из рук.

Также свободный удар должен быть назначен, если кто-либо из игроков:

- сыграет опасно;
- блокирует продвижение соперника;
- помешает вратарю выпустить мяч из рук;
- совершит любое иное нарушение, после которого игра останавливается для вынесения виновному игроку предупреждения или удаления его с поля.

***Нарушения, наказуемые предупреждением:***

Игрок основного состава получает предупреждение с показом жёлтой карточки в случае, если совершит одно из следующих нарушений:

- виновен в неспортивном поведении;
- словом или действием демонстрирует несогласие с решением судьи;
- систематически нарушает Правила;
- умышленно затягивает возобновление игры;
- не соблюдает положенное расстояние при возобновлении игры штрафным, свободным или угловым ударами или вбрасыванием из-за боковой линии;
- выходит, возвращается или умышленно покидает поле без разрешения судьи.

Запасной или заменённый игрок получает предупреждение с показом жёлтой карточки, в случае, если он:

- виновен в неспортивном поведении;
- словом или действием демонстрирует несогласие с решением судьи;
- умышленно затягивает возобновление игры.

***Нарушения, наказуемые удалением:***

Игрок основного состава, запасной или заменённый игрок должен быть удалён с поля (из технической зоны) с показом красной карточки в случае, если он:

- виновен в серьёзном нарушении Правил;
- виновен в агрессивном поведении;
- плюнет в соперника или в другого человека;
- лишит соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения Правил, наказуемого штрафным, свободным или одиннадцатиметровым ударом (совершит так называемый «фол последней надежды»);



- использует оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты
- получает второе предупреждение в одном матче.

Любой удаленный игрок должен покинуть пределы поля и прилегающее к нему пространство, включая техническую зону.

### **Штрафной и свободный удары**

Правило 13 Правил игры в футбол регламентирует *процедуру выполнения штрафных и свободных ударов*, которые назначаются в ситуациях, описанных в Правиле 12.

*Штрафной удар* – мяч, забитый непосредственно со штрафного удара в ворота соперника, засчитывается. Мяч, забитый со штрафного удара в собственные ворота, не засчитывается; противоположная команда в такой ситуации получает право на угловой удар.

*Свободный удар* – мяч, забитый непосредственно после свободного удара, не засчитывается, вне зависимости от того, в чьи ворота он был забит. В случае если команда непосредственно со свободного удара забивает мяч в ворота соперника, назначается удар от ворот, если же мяч забит в свои ворота — то команда соперника получает право на угловой удар. О назначении свободного удара судья сигнализирует поднятой вверх рукой, которую он не должен опускать до того момента, пока удар не будет выполнен и мяч не коснется кого-либо из игроков либо не выйдет из игры.

Свободный и штрафной удары во всех случаях выполняются по неподвижному мячу. Игрок, выполнивший удар, не может вторично касаться мяча до тех пор, пока его (мяча) не коснется какой-либо другой игрок.

*Штрафной и свободный удары, выполняемые из-за пределов штрафной площади:*

Штрафной или свободный удар из-за пределов штрафной площади выполняется любым игроком команды с места, где произошло нарушение Правил (или же, в зависимости от вида нарушения, с места, где находился мяч в момент остановки игры). Все игроки противоположной команды должны

находиться на расстоянии не менее, чем 9,15 м от мяча до тех пор, пока мяч не вошел в игру. Мяч считается в игре, когда по нему нанесён удар, и он находится в движении.

***Штрафной и свободный удары, выполняемые из пределов своей штрафной площади:***

Штрафной или свободный удар из пределов своей штрафной площади выполняется любым игроком команды с места, где произошло нарушение (или же, в зависимости от вида нарушения, с места, где мяч находился в момент остановки игры). Если удар следует выполнить из пределов площади ворот, то он может быть выполнен с любой её точки. Все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее, чем 9,15 м от мяча и за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не вошел в игру. Мяч считается в игре после того, как он покинет пределы штрафной площади.

***Свободный удар, выполняемый из пределов штрафной площади соперника:***

Свободный удар из пределов штрафной площади выполняется любым игроком команды с места, где произошло нарушение Правил (или же, в зависимости от вида нарушения, с места, где находился мяч в момент остановки игры). В случае, если свободный удар должен быть выполнен из пределов площади ворот соперника, он выполняется с ближайшей к месту нарушения точки на линии площади ворот, параллельной линии ворот. Все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее, чем 9,15 м от мяча до тех пор, пока мяч не вошел в игру, кроме случаев, когда игроки располагаются на линии своих ворот и между их стойками. Мяч считается в игре, когда по нему нанесён удар, и он находится в движении.

***Нарушения и наказания:***

- Если при выполнении удара один из соперников находится к мячу ближе, чем того требуют Правила, удар повторяется.

- Если при выполнении удара из пределов своей штрафной площади мяч не покинет её пределов или же коснётся внутри неё кого-либо из игроков, удар повторяется.

- Если игрок, выполнивший удар, вторично коснётся мяча (не руками) до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

- Если игрок (не вратарь), выполнивший удар, вторично коснётся мяча руками до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение штрафного или 11-метрового удара, в зависимости от того, где произошло нарушение.

- Если вратарь, выполнивший удар, вторично коснётся мяча (не руками) до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

- Если вратарь, выполнивший удар, вторично коснётся мяча руками до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара (в случае если нарушение произошло за пределами штрафной площади вратаря) или свободного удара (в случае, если нарушение произошло в пределах штрафной площади вратаря) с места, где произошло нарушение.

### **Одиннадцатиметровый удар**

**Одиннадцатиметровый удар** (часто — пенальти, от англ. penalty — штраф, наказание) — в футболе специально назначаемый удар по воротам, защищаемым только вратарём, с расстояния 11 метров (в странах, использующих английскую систему измерений — 12 ярдов) от линии ворот. Также можно дать пас партнёру при выполнении пенальти.

Процедуру выполнения одиннадцатиметрового удара регламентирует Правило 14 Правил игры в футбол.

11-метровый удар назначается в случае, когда игрок совершает в пределах своей штрафной площади любое из нарушений, наказуемых штрафным ударом, и мяч при этом находился в игре. Гол, забитый непосредственно с одиннадцатиметрового удара, засчитывается.

Серия одиннадцатиметровых ударов также назначается в матчах плей-офф в случаях, когда победитель не определён в основное и дополнительное время.

***Процедура:***

- Мяч устанавливается на 11-метровую отметку;
- Чётко определяется игрок, который будет выполнять удар;
- Вратарь команды, в чьи ворота пробивается удар, находится на линии ворот, между их стойками, лицом к бьющему, до того момента, как по мячу не будет произведён удар. Он может перемещаться вдоль линии ворот, но не имеет права сходить с неё до удара;
- Все остальные игроки (кроме вратаря и игрока, выполняющего удар) должны до удара находиться в пределах игрового поля, за пределами штрафной площади, позади 11-метровой отметки и на расстоянии не менее, чем 9,15 м (10 ярдов) от неё (это расстояние отмечается на поле дугой, примыкающей к штрафной площади);
- Выполняющий удар игрок по сигналу судьи направляет мяч ударом вперёд и не может повторно касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснётся какого-либо другого игрока;
- Мяч находится в игре, когда по нему нанесён удар и он движется вперёд.
- Если пенальти назначен в конце тайма, и время тайма истекает до пробития пенальти, то для выполнения удара добавляется необходимое время. При этом гол засчитывается и в том случае, если мяч попал в ворота, коснувшись одной или обеих стоек и/или перекладины и/или вратаря в любой последовательности. В такой ситуации судья будет определять, когда выполнение 11-метрового удара завершено и тайм окончен.

### ***Нарушения и наказания:***

В случае, если судья дал сигнал на выполнение удара, при всех последующих нарушениях Правила 14 судья даёт возможность выполнить удар и, в зависимости от результата удара и того, игрок какой команды нарушал Правила, принимает то или иное решение:

- Выполняющий удар игрок или его партнёр нарушают Правила игры
  1. Если мяч попадает в ворота, удар повторяется
  2. Если мяч не попадает в ворота, то противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

- Вратарь или его партнёр нарушают Правила игры

1. Если мяч попадает в ворота, гол засчитывается
2. Если мяч не попадает в ворота, удар повторяется

- Игроки обеих команд нарушают Правила игры

1. Удар повторяется

В случае, если во время движения мяча вперёд и до того, как он (мяч) коснётся стоек ворот, перекладины, вратаря, любого игрока или же не покинет игру, мяча коснётся кто-либо или что-либо постороннее (брошенный с трибун предмет, птица, постороннее лицо и тому подобное), удар повторяется. Если же посторонний объект коснётся мяча после его отскока от вратаря или конструкции ворот, назначается спорный мяч.

Разрешаются обманные движения во время разбега при выполнении 11-метрового удара с целью введения в заблуждение соперника. Однако обманные движения при ударе по мячу, когда игрок уже завершил разбег, считаются нарушением Правила 14 и рассматриваются как неспортивное поведение, за что игроку выносится предупреждение.

### **Вбрасывание мяча**

Правило 15 Правил игры в футбол регламентирует процедуру ***возобновления игры после того, как мяч покинул поле через боковую линию.***

Вбрасывание мяча является одним из способов возобновления игры. Гол, забитый непосредственно после вбрасывания, не засчитывается. Вбрасывание назначается в случае, когда мяч полностью пересечёт боковую линию поля — по земле или по воздуху с места, где мяч пересёк линию в пользу команды-соперницы игрока, последним коснувшегося мяча.

Если мяч непосредственно после вбрасывания попадает в ворота соперника, судья должен назначить удар от ворот. Если мяч непосредственно после вбрасывания попадает в ворота команды, игрок которой производил вбрасывание, судья должен назначить угловой удар.

### ***Процедура:***

Игрок, вбрасывающий мяч, находится лицом к полю и бросает мяч двумя руками движением из-за головы и над ней, касаясь при этом частью обеих ступней либо боковой линии, либо земли за пределами боковой линии с точки, где мяч покинул поле. Все соперники должны оставаться на расстоянии не менее, чем 2 метра (2 ярда) от той точки, с которой производится вбрасывание мяча. Вбрасывающий игрок не может вновь коснуться мяча раньше, чем мяч коснётся другого игрока. Мяч находится в игре сразу же после его попадания в пределы поля. Если мяч, прежде чем оказаться на поле, касается земли, назначается повторное вбрасывание с того же места той же командой при условии, что вбрасывание производилось правильно. Если процедура вбрасывания мяча нарушена, право на вбрасывание передается команде соперника.

### ***Нарушения и наказания:***

Если игрок, выполняющий вбрасывание, повторно коснётся мяча (не руками) до того как мяч коснётся другого игрока, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание.

- Если полевой игрок, производящий вбрасывание, после того как мяч вошел в игру умышленно сыграет мяч рукой прежде, чем мяч коснется другого игрока:

1. то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара с места, где произошло нарушение, если нарушение произошло вне штрафной площади вбрасывающего игрока;

2. если нарушение произошло в пределах штрафной площади игрока производящего вбрасывание, то назначается 11 метровый удар.

- Если вратарь, производящий вбрасывание, после того как мяч вошел в игру умышленно сыграет мяч рукой прежде, чем мяч коснется другого игрока:

1. то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара с места, где произошло нарушение, если нарушение произошло вне штрафной площади вратаря производящего вбрасывание;

2. если нарушение произошло в пределах штрафной площади вратаря производящего вбрасывание, то назначается свободный удар с места, где произошло нарушение.

- Если соперник нечестным приемом отвлекает внимание игрока, производящего вбрасывание, или мешает ему, то:

1. ему делается предупреждение за неспортивное поведение и ему показывается желтая карточка.

За все остальные нарушения данного Правила, право на выполнение вбрасывания переходит к противоположной команде.

### **Удар от ворот**

Правило 16 Правил игры в футбол регламентирует ***выполнение удара от ворот.***

Удар от ворот является способом возобновления игры. Удар от ворот назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху, и при этом в соответствии с Правилем 10 не был забит гол. Гол, забитый команде-сопернице непосредственно с удара от ворот, засчитывается. Гол, забитый в собственные ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается.

### ***Процедура:***

Мяч неподвижен и находится в любой точке площади ворот. Все соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру. Мяч считается в игре, когда он, никого не коснувшись, покинет пределы штрафной площади. Выполнивший удар игрок не может касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснется какого-либо другого игрока или не покинет игру.

#### ***Нарушения и наказания:***

Если после выполнения удара от ворот мяч не войдет в игру (не покинет пределы штрафной площади), удар повторяется.

Если игрок, выполняющий удар от ворот повторно коснется мяча (не руками) после того, как мяч покинул пределы штрафной площади, но до того момента как он (мяч) не коснется какого-либо другого игрока, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание.

Если игрок повторно касается мяча руками:

- Если это вратарь в пределах своей штрафной площади, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание;
- Если это полевой игрок, либо вратарь за пределами своей штрафной площади, то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара.

В случае иных нарушений, удар от ворот повторяется.

#### **Угловой удар**

Правило 17 Правил игры в футбол — регламентирует процедуру ***выполнения углового удара.***

Угловой удар является способом возобновления игры. Угловой удар назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока обороняющейся команды, полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, и при этом в соответствии с Правилем 10 не был забит гол. Гол, забитый команде



соперника непосредственно с углового удара, засчитывается. Гол, забитый в свои ворота непосредственно с углового удара, не засчитывается.

***Процедура:***

Мяч устанавливается внутри углового сектора, ближайшего к месту, где мяч пересёк линию ворот, у неподвижного флагштока. Соперники находятся на расстоянии не менее, чем 9,15 м (10 ярдов) от углового сектора до тех пор, пока мяч не войдет в игру. Мяч считается в игре, когда по нему нанесён удар и он находится в движении. Выполнивший удар игрок не может касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснётся какого-либо другого игрока или не покинет игру.

***Нарушения и наказания:***

Если игрок, выполнивший угловой удар, повторно коснётся мяча (не руками) прежде, чем мяч коснётся какого-либо другого игрока, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание.

Если игрок повторно касается мяча руками:

- Если это вратарь в пределах своей штрафной площади, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло касание;
- Если это полевой игрок, либо вратарь за пределами своей штрафной площади, то в зависимости от места нарушения, противоположная команда получает право на выполнение штрафного или 11-метрового удара.

В случае иных нарушений угловой удар повторяется.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, футбол является важным средством физического воспитания студентов. Использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов к футболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебно-методическом пособии была рассмотрена классификация техники игры и правила игры в футбол, представлена тактика игры. Большое внимание уделялось описанию техники основных элементов игры.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик / Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1991. 156 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев ; М.: Просвещение, 1986. 144 с.
3. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра / С.Н. Андреев ; М.: Просвещение, 1989. 144 с.
4. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин.– Липецк: Арес, 2004. 496 с.
5. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — М: Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51783>
6. Качани, Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский. – Братислава : Шпорт, 1984. 288 с. 6. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболистов / Г.В. Монаков ; М.: Офест, 1995. 128 с.
7. Правила игры в футбол ; М.: Астрель, 2001. 112 с.
8. Спири, А.Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы / А.Н. Спири, А.Д. Будогосский ; М.: Олимпия Пресс, 2005. 272 с.
9. Романенко А.Н. Тренировка футболиста / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, И.Е. Догадин ; Киев: Здоровье, 1984. 261 с.
10. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; М.: АCADEMIA, 2001. 520 с.
11. Сушков М.П. Ваш друг – «Кожаный мяч» / М.П. Сушков, М.Б. Розин, Ю.С. Лукашин ; М.: Физкультура и спорт, 1983. 168 с.
12. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФУТБОЛА	5
2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ	8
2.1 Техника передвижения	8
2.2 Техника полевого игрока	12
2.2.1 Удары по мячу	12
2.2.2 Остановка мяча	26
2.2.3 Ведение мяча	33
2.2.4 Финты	34
2.2.5 Отбор мяча	40
2.2.6 Вбрасывание мяча	41
2.3 Техника вратаря	42
2.3.1 Ловля мяча	43
2.3.2 Отбивание мяча	48
3. ТАКТИКА ИГРЫ	50
3.1 Тактика игры в нападении	50
3.2 Тактика игры в защите	58
4. ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	92

**Аругтюнян Арестак Пайлакович,**

*старший преподаватель кафедры физической культуры АмГУ*