**Тактика футбола**

1. Общие положения

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и её отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при хорошо организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в нападении и в защите. Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола. Классификация Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения (рис. 38) и тактика защиты (рис. 39). Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

2. Функции игроков

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается чётким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков. В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии и игроков линии нападения. В современном футболе, несмотря на свою специализацию, каждый игрок обязан умело выполнять все технические приёмы и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

2.1. Вратарь

Вратарь – единственный в команде футболист, которому правилами игры разрешено касаться мяча руками в своей штрафной площади. Отсюда и основная задача вратаря – непосредственная защита своих ворот. Другая важная функция голкипера – организация начальной фазы атакующих действий своей команды.

2.2. Игроки линии защиты

Среди игроков обороны отдельные футболисты также выполняют различные функциональные обязанности. Крайние защитники должны сочетать надёжную игру в обороне с активными атакующими действиями по флангам. Защищаясь, футболисты данного амплуа должны обладать навыками персональной опеки соперника, умело действовать при зонном методе обороны, системе игры «в линию». В атаке крайние защитники обязаны, умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнёр по команде. Получив мяч, они должны или продвигаться с ним вперёд или своевременно и точно передать его партнёрам. В функции крайних защитников входит неожиданное подключение к активным наступательным действиям на фланге и взаимозаменяемость с другими игроками. Центральные защитники – ключевые игроки линии обороны, так как действуют на центральном, наиболее опасном для взятия ворот пространстве. Игроки этого амплуа должны обладать высоким ростом и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе. В случае соответствующего построения передний центральный защитник обязан сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне, обладать хорошими навыками страховки партнеров. Овладев мячом, передний центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атаке, либо выполняет передачу партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку «на втором этаже» и при возможности использует удар по воротам. Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, «читать» возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и подстраховки партнеров. Его главные задачи – координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами, организация положения «вне игры». При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически он сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции. Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

2.3. Игроки средней линии

Действия полузащитников рассматриваются как один из основных факторов успешного выступления команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам этой линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, так как они координируют взаимодействие всех партнеров, как в нападении, так и в защите. Универсальность функций полузащитников должна базироваться на высоком исполнительском мастерстве. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, хорошо поставленным ударом. Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, успешно действующими в различном тактическом плане. Крайние полузащитники помимо хороших навыков игры на позиции крайних защитников, должны также умело действовать и на флангах атаки. В идеале за счет универсализма и высокой функциональной подготовки игроки этого амплуа полностью могут закрывать бровку поля, выполняя за матч повышенные объемы скоростной «челночной» работы. Опорные центральные полузащитники располагаются непосредственно перед линией обороны своей команды; их задача – навязать борьбу сопернику, не подпустить его непосредственно к своим воротам, противодействовать передачам и ударам по ним. Опорные полузащитники осуществляют организацию перехода от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки. Нередко используют длинные переводы мяча. Разыгрывающие центральные полузащитники располагаются под нападающими своей команды. В их обязанности входит контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а следовательно, и инициативу. Это связующие игроки, созидатели игры команды, задающие направление атакующим действиям и активно участвующие в их завершении.

2.4. Игроки линии нападения

В современном футболе нападающие не имеют конкретной позиции на футбольном поле, располагаясь и выбирая направление своих атакующих действий в соответствии со своими возможностями, не нарушая при этом командной тактики. Рослого, мощного форварда целесообразно выдвинуть на острие атаки с задачей пытаться «продавить» оборону в наиболее опасной центральной зоне, завершать верховые передачи партнеров, стягивать на себя нескольких защитников, тем самым развязывая руки партнерам. Быстрые, маневренные нападающие, как правило, играют по всему фронту атаки. Они способны осуществить скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную площадь, получить пас по ходу от партнера в свободную зону и, убежав от защитников, поразить ворота соперника. При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

3. Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

3.1. Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. Действия без мяча. К ним относятся открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Открывание – это перемещение футболиста с целью создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволяет отрываться от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры». Отвлечение соперника – сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся. Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинации. Чаще всего это тактическое действие применяется при нападении с подключением в атаку значительного количества игроков. Действия с м я ч о м . Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приёмы. Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнёры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля с целью выиграть время для открывания партнёров или самому выйти на ударную позицию. Обводка – это действия игрока с мячом с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения, с изменением направления движения, обманные движения (финты). Обводка с изменением скорости движения наиболее эффективна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Обводка с изменением направления движения используется в двух вариантах. В случае, когда защитник находится впереди игрока с мячом, сблизившись с ним на расстояние 5-6 м, нападающий уходит в сторону. Если защитник не реагирует на это действие, нападающий резко увеличивает скорость и оставляет соперника за спиной. Если защитник начинает смещаться в новом направлении, нападающий резко изменяет его еще раз и набирает скорость. Второй вариант используется, когда защитник находится сзади или сзади и сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом. В момент сближения защитника с нападающим последний резко останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника. Данный вид обводки особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом. Обводка с помощью обманных движений (финтов) – наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперников и т.д.). Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. При их выполнении необходимо учитывать многие тактические аспекты: оценка позиции вратаря, выбор способа нанесения удара и его силы, внезапность и своевременность его нанесения. Передачи – это взаимодействие двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. В то же время передача является средством осуществления взаимодействия двух-трех спортсменов, т.е. группового действия. По назначению передачи делятся на передачи в ноги, на выход, на удар, в «недодачу», «прострельные». По дистанции их классифицируют на короткие (5-10 м), средние (10-25 м) и длинные (более 25 м). В зависимости от направления они бывают продольными, диагональными и поперечными. По траектории исполнения различают передачи низом, верхом и по дуге, а по способу выполнения мягкие, резаные и откидки. Каждая из передач может быть эффективной в определенных ситуациях (быстрый или медленный соперник, активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча, хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, ее выполняющим. Факторами, влияющими на эффективность передач, являются техническое мастерство футболиста, умение видеть поле, тактическое мышление, маневренность партнеров.

3.2. Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля. Каждая из них имеет варианты. Комбинации в игровых эпизодах . Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К взаимодействиям двух партнеров относятся комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание». Комбинация «стенка» – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Игрок с мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитника. Партнер в одно касание возвращает мяч на ход первому игроку с таким расчетом, чтобы он овладел им, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч. Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону. Комбинация «передача в одно касание» предусматривает быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. В то же время использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча. К взаимодействиям трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание». Комбинация «взаимозаменяемость» может с успехом применяться на любом участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу. Получив мяч от партнера, этот защитник продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает скоростной рывок по флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер. Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника. После сильной поперечной («прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника. Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике. В процессе тренировки следует усвоить структуру комбинации, ее смысл, основные принципы выполнения. Вся футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством участвующих игроков. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из ряда простых комбинаций, следующих одна за другой.

3.3. Командная тактика

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения. Быстрое нападение – наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Суть его в том, что посредством минимального количества передач, на высокой скорости организуется атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. В этом случае у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. Различают три фазы быстрого нападения. Начальная фаза – переход от обороны к атаке за счет быстрого первого паса и возвращение игроков, участвующих в обороне, на свои места в линии атаки. Развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. Завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. В отличие от быстрого нападения организация атаки происходит с привлечением значительного числа игроков, выполняющих различные тактические маневры, в целях прорыва защитных построений в одном из звеньев обороны соперника. При постепенном нападении выделяют следующие фазы. Начальная фаза – переход от обороны к атаке, возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и передача мяча одному из открывшихся защитников. Развитие атаки – постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Завершение атаки – создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

4. Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

4.1. Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся закрывание и перехват мяча. Закрывание – это перемещение обороняющейся команды с целью занять правильную позицию, чтобы затруднить получение мяча соперником. Закрывание осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрывать. Перехват – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При перехвате игрок должен правильно оценить обстановку и выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча. Действия против игрока с мячом . Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара. Отбор мяча в зависимости от ситуации выполняется одним из ранее описанных технических приемов: ударом ногой, остановкой ногой или толчком плечом. Противодействие передаче мяча используется, когда партнер владеющего мячом соперника занимает выгодную позицию. Защитник приближается на 2-3 м к сопернику с мячом и мешает ему выполнить точную передачу. Противодействие ведению применяется, когда соперник двигается с мячом в сторону ворот и имеет целью не дать выйти ему на выгодную позицию. Для этого защитник, как правило, пристраивается к движущемуся сопернику параллельным курсом и старается оттеснить его к боковой линии или сделать передачу мяча поперек поля. Противодействие удару используется, когда нападающий будет стремиться нанести его по воротам вблизи штрафной площади. При этом защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упустив момент замаха бьющей ноги, чтобы успеть выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

4.2. Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне. При противодействии комбинации «стенка» главным моментом является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить выполнение его ответной передачи или заставить изменить первоначальное решение. Противодействие комбинации «скрещивание» заключается в том, что в момент ее проведения защитники сосредоточиваются на действиях опекаемых ими игроков, особенно на сопернике, оказывающемся с мячом, чтобы преградить ему путь к воротам. К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». В случае, когда соперник, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед, а его нападающие стремятся остро открываться перед воротами, очень эффективным приемом обороны является создание искусственного положения «вне игры». Защитники располагаются в непосредственной близости от нападающих соперника и по команде последнего, перед выполнением передачи в сторону нападающих, синхронно выходят вперед, оставляя их за своей спиной. Искусство создания положения «вне игры» зависит прежде всего от согласованности действий игроков защитной линии. Хорошим тактическим средством игры в обороне является организация и построение «стенки». «Стенку» использует команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударе в непосредственной близости от ворот. Установкой «стенки» руководит вратарь, который, как правило, старается закрыть партнерами от прямого удара ближний угол ворот, а сам защищает дальний.

4.3. Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения. Защита против быстрого нападения предусматривает в случае потери мяча при атаке своей команды ближайшим к нему игрокам незамедлительно вступить в борьбу, чтобы вновь овладеть мячом или помешать сделать первую передачу. За счет концентрации игроков на отдельных участках поля предпринимается попытка предотвратить скоростной маневр соперников и закрыть основные пути к воротам. Очень важно нейтрализовать игроков, которым, как правило, адресуется первая передача. При защите против постепенного нападения обороняющаяся команда в момент потери мяча предпочитает отходить назад без активной борьбы, организуя согласованные защитные действия на своей половине поля. При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении наступления или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки. При приближении соперника к воротам защитники должны создавать на опасных участках заслоны, чтобы затруднить выход его игроков на ударную позицию. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне. Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого защищающегося игрока за порученного ему соперника. Зонная защита – это тактический способ игры в обороне, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне.

5. Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. Кроме того, вратарь начинает значительное количество атак своей команды. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

5.1. Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря – непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах. Действия в воротах включают в себя выбор правильной позиции, позволяющей вратарю с наименьшей затратой сил обеспечить нужный приём ударов соперника. Кроме того, опытные вратари тщательно изучают действия соперников с целью определить излюбленные направления ударов их нападающих. При выборе способа действий для отражения удара вратарь должен уметь оценить сильные и слабые стороны своей игры. Действия на выходах применяются голкипером в случае необходимости перехвата подач или «прострелов» соперника или вступить в единоборство с ним (например, при выходе нападающих один на один с вратарём). Вратарь должен покидать ворота в случае крайней необходимости, будучи уверенным, что успеет выйти на перехват мяча с учётом расположения других футболистов в штрафной площади.

5.2. Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот. Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров. Одним из вариантов является использование наигранных комбинаций розыгрыша мяча, другим – передача мяча открывшемуся на выгодной позиции партнёру. Вратарь обязан помнить общие закономерности применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она, тем больше величина оправданного риска. Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнёру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи. Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется тактическим планом атакующих действий команды, оценкой игровой ситуации на поле и позиций партнёров, результатами единоборств своих партнёров с соперниками на земле и в воздухе, а также принципом максимальной безопасности своих ворот.

5.3. Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

6. Эволюция тактики игры

Тактическая система – это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры. Прогресс футбола обусловлен тем, что на смену одной тактической системе приходит другая, более прогрессивная. Такая смена тактических систем происходит через значительные периоды времени.

6.1. Система «пять в линию»

Первой чётко разработанной системой явилась система «пять в линию» (рис. 40), созданная английским клубом «Ноттенгем Форест» в 80-х годах прошлого века. Её название произошло от формы расстановки игроков передней линии. При этой системе в команде было два защитника, три полузащитника и пять нападающих. Ключевую позицию занимал центральный полузащитник, осуществлявший связь нападающих с защитниками и являвшийся организатором всей игры команды. При этой системе один из защитников постоянно перемещался вперёд в целях создания искусственного положения «вне игры», а это приводило к резкому снижению результативности. Нужны были радикальные меры. И в 1925 г. Международная федерация футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о положении «вне игры». Теперь атакующему игроку в момент передачи ему мяча достаточно было иметь перед собой не трёх соперников, а двух. Первые годы после изменения правил прошли под знаком полного превосходства нападения над защитой. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. Необходимо было искать эффективные средства защиты ворот.

6.2. Система «дубль-ве»

В 1932 г. тренер английского «Арсенала» Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превратив его в центрального защитника. Это естественно повлекло за собой изменения в расположении других игроков и послужило основой для разработки новой тактической системы, получившей признание под названием «дубль-ве», или система трёх защитников (рис. 41). В середине поля появился «магический квадрат», включающий в себя двух полусредних и двух полузащитников. Именно эта четвёрка организовала как атакующие, так и оборонительные действия команды. На некоторый период времени установилось сбалансированное состояние сил атаки и обороны. Однако в силу того, что разрушать всегда легче, чем создавать, через некоторое время перевес оказался на стороне защиты.

6.3. Система 1-4-2-4

Шведский чемпионат мира 1958 г. завершился убедительной победой сборной команды Бразилии и как бы подвёл итог эволюции тактики футбола 50-х гг. XX в.. Своим успехом бразильцы во многом были обязаны новой тактической системе (рис. 42). Игроки располагались в три линии: четыре защитника, четыре нападающих и два полузащитника. Основное преимущество системы – концентрация игроков в линии обороны, позволяющая использовать зонный принцип организации командных действий и надёжную страховку в наиболее опасной для взятия ворот зоне. Быстро уяснив преимущества новой тактической схемы, все команды начали тактическое перевооружение. На чемпионате мира 1962 г. в Чили все участники играли по бразильской системе. Все, кроме одной команды – Бразилии.

6.4. Система 1-4-3-3

Сохранив прежним построение линии защиты, бразильцы перегруппировали две оставшиеся, переведя одного из нападающих в середину поля, чем значительно укрепили звено полузащиты (рис. 43). Наличие трёх игроков в средней линии позволяет активно подключать в атаку не менее двух из них. Увеличилась возможность взаимозаменяемости и страховки фланговых футболистов. При этой системе один из центральных защитников получает возможность активно участвовать в нападении.

6.5. Система 1-4-4-2

Эта система известна как один из вариантов системы «четырёх защитников» (рис. 44). Игроки располагаются в три линии. Игроки полузащиты, а также крайние защитники заполняют свободные зоны атаки, непрерывно меняя направления её развития и затрудняя этим организацию обороны. При малейшей возможности подключается к атаке один из центральных защитников.

6.6. Современные тактические системы

Одним из главных направлений развития современного футбола является тенденция усиления наступательной мощи команды за счёт повышения мобильности игроков, их универсализации и более чёткой организации игры. На X чемпионате мира по футболу в 1974 г. получают признание новые принципы ведения игры так называемого «тотального» футбола. Под этим понимаются организованные действия всех игроков, их большая активность в любом наступательном и оборонительном эпизодах. Существенная черта «тотального» футбола – универсализм игроков. Играя в рамках определённой тактической системы, они находятся в непрерывном движении, действуют импровизированно и способны изменить характер игры в нужном для команды направлении неожиданно и быстро. Характерным для современного футбола является то, что атака и оборона носят массированный характер и хорошо сочетаются с индивидуальными методами игры. Чёткая взаимозаменяемость игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны успешно использовать в атаке игроков средней линии и фланговых игроков. В настоящее время продолжается совершенствование современных тактических схем, и многие команды с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3-1-2 и 1-3-5-2 (рис. 45, 46). При всех этих построениях наблюдается тенденция создания универсальной системы, способной видоизменяться в процессе игры.

**Техника игры в футбол.**

Игра в футбол ведется с помощью перемещений (маневра), ударов по мячу ногами, головой, приемов (остановок) мяча, ведения мяча, финтов, отбора, вбрасывания мяча. Техника игры вратаря, кроме того, включает ловлю, отбивы, переводы, броски мяча руками.

***Перемещения***

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков, приставных шагов имеют место в течение всей игры. В случаях, когда футболист освобождается от опеки соперника, стремится оказаться в перспективной позиции для развития, завершения атаки, осуществляет перехват мяча у противника, устремляется в какую-то зону для участия в обороне ворот, применяется ускорение. Приставные и скрестные шаги используются вратарями для смены позиции, перед бросками, отбивами мяча. Полевые игроки пользуются ими для смены позиции и при сопровождении противника, владеющего мячом и пытающегося применить обводку.

**Методика обучения**

Основные способы перемещений (ходьба, бег, прыжки) осваиваются на уроках физической культуры в школе. На занятиях юных футболистов целесообразно придерживаться такой последовательности обучения перемещениям: бег по прямой, дугам; бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками; «челночный» бег; приставные, скрестные шаги по прямой, дугам; бег спиной вперед по прямой, дугам. По мере освоения различных способов перемещений усложняются условия их выполнения.

*Упражнения*

1. 6—10 шагов спиной вперед, поворот кругом и ускорение (20—40 м) по прямой, дуге.

2. 4—6 приставных шагов вправо (влево), поворот направо (налево) и ускорение по прямой, дуге (20—40 м).

3. 2—4 приставных шага вправо (влево), поворот направо (налево) и прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой (полевые игроки), ловли, отбивания мяча (вратари).

4. 2—3 приставных и 1—2 скрестных шага вправо (влево), поворот направо (налево) и прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой.

5. Бег по дугам (предельно быстро), «челночный» бег.

6. Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», эстафеты с бегом, прыжками.

***Удары по мячу ногами***

Удары по мячу ногами производятся по неподвижному, движущемуся (катящемуся, летящему) мячу внутренней, внешней стороной стопы, серединой, внутренней, внешней стороной подъема, бедром, носком, пяткой.

Удары по мячу подъемом применяются преимущественно при осуществлении средних и длинных передач мяча, взятия ворот, при угловых, свободных и штрафных ударах.

Удар серединой подъема. После движения футболиста к мячу (шагом, бегом) слегка согнутая опорная нога ставится близко к мячу (на одной линии или сбоку от него), туловище наклоняется вперед — в сторону опорной ноги. Величина замаха может быть различной. К моменту соприкосновения ноги с мячом скорость движения подъема по сравнению с бедром заметно возрастает. В момент удара голеностопный сустав напряжен, носок оттянут вниз. Рука, одноименная опорной ноге, движется вниз-вперед и вправо, разноименная — вниз и назад.

Удар внешней стороной подъема выполняется так же, как и серединой подъема. Отличие в том, что в момент удара стопа с оттянутым вниз носком слегка повернута внутрь. После нанесения удара нога продолжает движение вперед. Большая площадь соприкосновения ноги с мячом позволяет достичь высокой точности в ударах.

Удар внутренней стороной подъема. Опорная нога ставится несколько сзади и сбоку от мяча. Удар по мячу наносится частью стопы, расположенной между большим пальцем и лодыжкой. В момент удара голеностопный сустав напряжен, носок оттянут вниз. При ударе правой ногой туловище наклоняется влево - вперед, при ударе левой — вправо - вперед.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при осуществлении коротких и средних передач мяча. Большая площадь соприкосновения ноги с мячом при ударе позволяет достичь высокой его точности. Слегка согнутая опорная нога ставится на расстоянии 15—30 см сбоку или сбоку - сзади от мяча. Замах, как правило, небольшой. При ударе по мячу стопа бьющей ноги развернута наружу, голеностопный сустав напряжен.

Удар носком применяется в условиях скученности футболистов при атаке ворот, отборе мяча, реже при передачах. Слегка согнутая опорная нога ставится сбоку или сбоку - сзади от мяча. Удар по мячу наносится носком. В момент удара голеностопный сустав напряжен, туловище наклонено вперед.

Удар пяткой применяется для осуществления коротких передач. Наибольший успех он приносит у ворот соперников, где любое неожиданное действие создает благоприятные условия для развития и завершения атаки. Опорная нога ставится впереди и сбоку от мяча, маховая (согнутая в колене) нога проносится мимо мяча вперед-вверх, после замаха пятка бьющей ноги быстро движется назад - вниз. Удар наносится в середину мяча или несколько ниже ее.

***Методика обучения***

Удары по мячу ногами изучают в такой последовательности: удары по неподвижному, катящемуся, только что отскочившему («с полулета»), летящему мячу.

Сначала обучают удару внутренней стороной стопы, затем подъемом (серединой, внутренней и внешней стороной), носком. Особое внимание футболистов следует обращать на свободу движений и правильную постановку опорной ноги по отношению к мячу. На первых порах обучения оправдано использование в занятиях подводящих упражнений, имитации ударов по мячу. Для устранения боязни занимающихся наносить удары подъемом следует пользоваться облегченными (волейбольными) мячами. По мере освоения приема, условия выполнения ударов по мячу усложняются:

* удары производятся в движении, прыжке, по движущемуся, летящему мячу;
* увеличивается расстояние до цели;
* уменьшается цель, мишень;
* вводится противоборствующий игрок;
* технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

***Упражнения***

1. Удары по неподвижному мячу после одного и более шагов, с разбега стенку, щит, батуд и прием отскочившего от них мяча.

2. Удары по катящемуся мячу в движении (догоняя мяч).

3. Подбрасывание мяча руками и удар «с полулета».

4. Удар по подвешенному мячу (с места, в прыжке).

5. Удар по мячу, посланному партнером, находящимся впереди, сбоку, сзади.

6. Удары по мячу с заданиями придать мячу определенную траекторию, послать мяч на определенное расстояние с заданной траекторией.

7. Ведение мяча, обводка стоек и удар в цель.

8. Ведение мяча, поворот на 360° и удар в цель.

9. Ведение мяча, перепрыгивание через препятствие (планка, барьер) и удар в цель.

10. Ведение мяча, игра с партнером «в стенку» и удар в цель.

***Удары по мячу головой***

Удары по мячу головой производятся лбом, боковой частью головы, редко затылком, в опорном и безопорном положении (прыжке). Удары по мячу лбом обеспечивают наибольшую точность и дальность полета мяча. Удар по мячу в опорном положении. В зависимости от игровой ситуации, траектории полета мяча удар выполняется с разбега, после одного и нескольких шагов и с места. До удара с места из положения ноги врозь (одна впереди) туловище отводится назад (голова прямо), тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, руки согнуты в локтях. Затем следует ускоряющееся движение туловища вперед и удар по мячу.

При ударе с разбега в последнем (стопорящем) шаге плечи от¬водятся назад, затем следует быстрое сгибание туловища и удар по мячу. Взгляд футболиста направлен в сторону удара. При ударе по мячу боковой частью головы туловище вначале отклоняется в сторону, противоположную направлению удара, затем следует быстрое выпрямление туловища и удар по мячу головой.

Удар по мячу лбом в прыжке требует от футболиста точной оценки траектории, скорости полета мяча, высокой координации движений в момент удара. Последний шаг в разбеге — стопорящий. Сочетание маха руками вверх с быстрым толчком ноги в момент, когда проекция общего центра тяжести находится над точкой опоры, способствует высокому выпрыгиванию и подготовке к удару (плечи, бедра отводятся назад, голова прямо). Далее следует быстрое выпрямление туловища, удар по мячу лбом, сгибание в тазобедренном суставе и приземление на слегка согнутые ноги.

*Методика обучения*

Удары по мячу головой изучают в такой последовательности: удары лбом, боковой частью головы в опорном положении (с места, с разбега), в прыжке (с места, с разбега). При обучении ударам головой широко используются подвесные и облегченные мячи.

По мере освоения ударов усложняются условия их выполнения: а) увеличивается расстояние до цели, уменьшается цель; б) удар выполняется после бега спиной вперед, «челночного бега»; в) вводится противоборствующий игрок; г) технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

*Упражнения*

1. Имитация удара по мячу головой в опорном положении и в прыжке.

2. Удары по подвешенному мячу в опорном положении и в прыжке.

3. Удары по мячу в прыжке (партнер подбрасывает мяч спереди, сбоку, сзади).

4. Партнеры стоят в затылок друг другу на расстоянии 1,5—2 м. Мяч подбрасывается над головой впередистоящего футболиста. Стоящий за его спиной игрок в прыжке бьет по мячу головой, посылая его в заранее обусловленную цель.

5. Подбрасывание мяча над собой, замах и удар (в опорном положении и в прыжке).

6. Удары по мячу головой после передач мяча с линии ворот, угла штрафной площади, от боковой линии в площадь ворот.

***Приемы (остановки) мяча***

Приемы (остановки) мяча осуществляются: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой. Квалифицированные футболисты связывают прием мяча с последующим действием.

Прием мяча под подошву применяется в случаях, когда мяч катится по земле или падает сверху. Слегка согнутая опорная нога ставится рядом с местом предполагаемого приземления мяча (тяжесть тела на опорной ноге), вторая нога, согнутая в колене, выносится вперед с приподнятым носком (пятка низко над поверхностью поля). Только что отскочивший от поля мяч принимается под подошву.

Прием мяча внутренней стороной стопы используется в случаях, когда мяч катится, летит на высоте колена, живота, падает сверху. При приеме катящегося навстречу мяча тяжесть тела на опорной ноге, вторая разворачивается носком наружу. В момент соприкосновения с мячом нога отводится назад (уступающее движение).

При приеме падающего сверху мяча опорная нога ставится на 30—60 см от места предполагаемого приземления мяча, принимающая мяч нога отводится в сторону (мяч падает сбоку) или назад (мяч опускается навстречу), голень и носок разворачиваются наружу, пятка низко над полем. Голень образует с поверхностью поля острый угол. Мяч принимается стопой в момент его отскока. Прием мяча, летящего в стороне от футболиста, осуществляется (в зависимости от высоты полета мяча) в опорном и безопорном положении. В момент соприкосновения ноги с мячом имеет место уступающее движение стопы.

Прием мяча подъемом применяется в случаях, когда мяч падает сверху. Принимающая мяч нога, слегка согнутая в колене, поднимается вперед и в момент соприкосновения с мячом уступающим движением сопровождает мяч.

Прием мяча бедром применяется в случаях, когда мяч падает сверху или летит навстречу футболисту. Техника приема мяча аналогична приему мяча подъемом.

Прием мяча грудью применяется в случаях, когда мяч летит высоко и его невозможно принять ногами. При приеме мяча в опорном положении, выбрав удобную позицию, футболист слегка сгибает ноги (руки согнуты перед грудью). В зависимости от скорости, траектории полета мяча и задачи последующего действия перед приемом мяча на грудь футболист увеличивает или уменьшает угол наклона туловища, прогиб в грудной части, а в момент приема мяча изменяет положение груди, удлиняет или укорачивает амортизационный путь туловища с мячом.

*Методика обучения*

При обучении приему мяча целесообразна такая последовательность: прием катящегося мяча (подошвой, внутренней, внешней стороной стопы), прием только что отскочившего, падающего сверху, летящего мяча (подошвой, внутренней, внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой). Сначала осваиваются приемы мяча на месте, затем после одного и более шагов, на бегу, в прыжке.

В процессе обучения приемам мяча необходимо добиваться от занимающихся уменьшения зрительного контроля над мячом и, что особенно важно, сокращения паузы между приемом мяча и последующим действием. По мере освоения приема усложняются условия его выполнения: а) прием мяча осуществляется в движении боком, спиной вперед; б) ограничивается зона выполнения приема мяча; в) усложняется траектория полета мяча, увеличивается скорость полета мяча; г) занимающиеся получают задание объединить прием мяча с определенным последующим действием; д) прием мяча выполняется после «челночного» бега, подскоков, поворотов, кувырков; е) вводится сопротивление противника; ж) технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

*Упражнения*

1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 8—15 м, один из них посылает мяч по земле партнеру, тот принимает его под подошву, внутренней стороной стопы.

2. Удар по мячу в щит, стенку и прием отскочившего мяча под подошву, внутренней стороной стопы, на подъем, бедром, на носок, грудью.

3. Подбрасывание мяча руками вверх, вверх-вперед и прием его заранее обусловленным способом.

4. Партнеры с расстояния 15—20 м посылают друг другу мячи по различным траекториям для приема мяча в движении.

5. Партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Как только один из них (не владеющий мячом) начинает движение спиной вперед или в сторону, второй посылает ему мяч с различной скоростью и траекторией. Первый должен принять мяч и отправить его в цель.

6. Один футболист стоит лицом к стенке, батуду, щиту на расстоянии 3—5 м от них. Партнер находится за его спиной и посылает мяч в различные части стенки ногой (рукой), первый должен принять мяч, отскочивший от стенки.

***Ведение мяча***

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками мяча внутренней, внешней стороной подъема, внутренней стороной стопы, носком. В зависимости от обстановки футболисты при ведении мяча стараются не отпускать его от себя (соперник близко) или посылают вперед, что позволяет быстро преодолевать те или иные отрезки пути (соперник далеко). Если соперник близко, толчки производятся в нижнюю часть мяча, и ему придается обратное вращение, если же противник далеко, удары наносятся в середину мяча.

*Методика обучения*

При обучении ведению мяча следует добиваться от занимающихся мягкости, свободы движений, полного контроля футболиста над мячом независимо от скорости бега. Обучение приему целесообразно начинать с ведения мяча по прямой толчками внешней стороны стопы одной ноги или попеременно обеими ногами в медленном темпе. Одновременно осваивается ведение мяча по дугам (вправо -внешней стороной стопы правой ноги или внутренней стороной стопы левой ноги, влево — внешней стороной стопы левой ноги или внутренней стороной стопы правой ноги). По мере освоения ведения мяча занимающиеся получают задания: а) увеличить скорость передвижения; б) вести мяч определенным способом; в) вести мяч, меняя скорость и направление бега; г) вести мяч в условиях игровых упражнений и игр.

*Упражнения*

1. Ведение мяча по прямой, дугам, ломаным линиям толчками одной и поочередно двумя ногами.

2. Ведение мяча, двигаясь левым, правым боком вперед, толчками одной и двумя ногами; то же в движении спиной вперед.

3. Ведение мяча, поворот на 360°, ведение мяча.

4. Жонглирование мячом (3—4 раза), приемы мяча под подошву или другим способом, ведение мяча внешней стороной стопы и удар в цель.

5. Ведение мяча, прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой, после приземления — ускорение и удар в цель.

***Финты***

Финты применяются для обыгрывания соперника в единоборстве, с целью создания благоприятных условий для последующих действий. Финты состоят из отвлекающей (ложной) части и последующего действия. Отвлекающими движениями могут быть: ложный замах ногой, переступание через мяч, мах ногой над мячом, наклоны туловища в стороны, вперед и т. п. Эффективность финтов тем выше, чем неожиданней и убедительней ложная их часть и быстрее истинное действие.

*Методика обучения*

Обучение финтам следует начинать после того, как занимающиеся овладели техникой ведения мяча, ударов и приема мяча. В первую очередь осваиваются финты, основанные на изменении скорости и направления ведения мяча, затем — включающие в себя внезапные остановки с мячом, позднее — состоящие из ложных замахов, переступаний, перепрыгиваний через мяч, отвлекающих движений туловищем. В последнюю очередь осваиваются сложные финты в движении с внезапными остановками, изменением направления бега, ложными замахами, отвлекающими движениями туловища. По мере освоения финтов усложняются условия их выполнения:

* вводится пассивный, затем активный противник;
* технический прием выполняется в условиях борьбы с противником на небольшой площадке;
* против игрока, владеющего мячом, выступают два противника;
* технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

*Упражнения*

1. Ведение мяча по прямой, замах для удара по мячу правой ногой и быстрый уход с мячом вправо.

2. Ведение мяча, замах на удар и остановка мяча, ведение мяча.

3. Стоя на месте, накрыть мяч подошвой правой (левой) ноги, покатить его назад и тут же толчком внутренней стороной стопы той же ноги вернуть мяч в прежнее положение и т. д.; то же с пассивным и активным соперником.

4. Занимающиеся двигаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 2—2,5 м, мяч у двигающегося лицом вперед. Владеющий мячом выполняет ложный замах на удар правой ногой. Как только соперник среагирует на него, владеющий мячом немедленно убегает с мячом вправо.

***Отбор мяча***

При отборе мяча необходимо сблизиться с противником (не бросаясь к нему) и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом. При отборе мяча с помощью подката футболист в падении, выпаде быстро посылает ногу к мячу, стараясь овладеть им.

*Методика обучения*

В начале обучения осваивается отбор мяча у соперника постановкой ноги навстречу мячу, затем остальные способы отбора. Наиболее сложным способом является овладение мячом с помощью подката. Осуществление этого приема требует от занимающихся не только достаточной быстроты движений и скорости реакции, но и ловкости, гибкости. Поэтому овладению техникой отбора мяча предшествуют систематические упражнения, преимущественно развивающие гибкость, двигательную ловкость, быстроту движений.

При обучении отбору мяча следует обратить внимание на выбор правильной позиции по отношению к сопернику, владеющему мячом (лицом, боком к нему), дистанцию, позицию по отношению к воротам и рациональную стойку (ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, руки расставлены, согнуты в локтях).

По мере освоения приема усложняются условия его выполнения:

* увеличивается скорость движения соперника, владеющего мячом;
* заранее обусловливается способ отбора мяча;
* занимающиеся получают задание овладеть мячом, а не выбить его у соперника;
* на отбирающего двигаются подряд несколько соперников, применяющих разные финты;
* отбор мяча осуществляется в условиях игровых упражнений и игр.

*Упражнения*

1. Один из футболистов располагается сзади стойки на расстоянии 2—3 м от нее лицом к партнеру, владеющему мячом, и перехватывает, отбивает мячи, посланные к стойке.

2. Один футболист владеет мячом, второй старается отобрать у него мяч. После отбора мяча футболисты меняются ролями. Размеры площадки постепенно увеличиваются.

3. Футболисты располагаются лицом друг к другу и двигаются в парах в одном направлении на расстоянии 1,5—2 м (не владеющий мячом передвигается спиной вперед). Отбирающий мяч улавливает момент и вступает в борьбу за мяч обусловленным способом.

4. Отбирающие мячи (2—3 игрока) располагаются один за другим на расстоянии 15—18 м в коридоре шириной 8—10 м. На них двигаются по два футболиста, один из которых владеет мячом. Применяя передачи мяча и финты, они стремятся обыграть соперников, быстро пройти в коридор. Коллективный отбор не разрешается. В случае отбора мяча он посылается в определенную зону, цель.

***Вбрасывание мяча из-за боковой линии***

Далекие броски (30—35 м) создают благоприятные условия для развития и завершения атаки. При бросках мяча он обхватывается сбоку и несколько сзади расставленными пальцами, ноги ставятся в положение небольшого шага или на одной линии (ступни расставлены). Отклонившись назад (ноги согнуты) и занеся руки с мячом назад — за голову, футболист, резко выпрямляясь, а затем сгибаясь в тазобедренных суставах, быстро посылает мяч в нужном направлении. Бросок усиливается за счет полного выпрямления рук и энергичного движения кистей в момент броска.

*Методика обучения*

Обучение вбрасыванию мяча целесообразно проводить в такой последовательности: а) с места; б) после одного и более шагов; в) с разбега. При совершенствовании бросков усложняются условия выполнения приема: а) вбрасывание мяча производится против ветра, мокрым мячом; б) мяч вбрасывается после «челночного» бега, ускорений, в конце тренировки; в) технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

*Упражнения*

1. Броски мяча из-за головы при фиксированном положении туловища и ног; то же с набивным мячом весом 2—5 кг.

2. Броски мяча из положения сидя.

3. Броски мяча в коридор шириной 2—2,5 м на дальность и точность.

***Техника игры вратаря***

В процессе игры вратарь использует ловлю мяча, броски и падения за мячом, отбивы и переводы мяча, удары и ведение мяча ногами, броски мяча руками.

Стойка вратаря. Во всех случаях вратарь старается оказаться в удобной стойке для прыжка, падения, броска за мячом в ноги сопернику. В положении готовности к действию ноги вратаря слегка согнуты и расставлены в стороны, туловище наклонено вперед, плечи опущены вниз, предплечья согнутых рук впереди, голова прямо.

Ловля, отбивы, переводы. При ловле катящегося мяча вратарь, оказавшись на пути движения мяча, с сомкнутыми ногами наклоняет туловище вперед, не сгибая ног. Подкатившийся мяч мягко подхватывается руками (ладони обращены к мячу, пальцы расставлены) и поднимается к животу. При ловле мяча, летящего на уровне живота, вратарь должен оказаться в позиции на пути мяча на слегка согнутых ногах. Мяч мягко принимается согнутыми руками на обращенные вверх-вперед ладони рук. Скорость его полета гасится за счет амортизационного движения рук, затем мяч подтягивается к животу. В момент ловли мяча вратарь наклоняется вперед.

При ловле мячей, летящих на уровне головы и выше, руки с расставленными пальцами и ладонями, обращенными вперед или вверх-вперед, посылаются навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом он мягко захватывается и опускается вниз.

Падения за мячом применяются в случаях, когда можно поймать, отбить мяч, не прыгая за ним. В ситуациях, когда мяч летит в стороне от вратаря и у него нет времени оказаться на его пути, вратарю приходится ловить или отбивать его в прыжке с падением. Перед толчком вратарь сгибает ноги, наклоняет туловище в сторону полета мяча. Одновременно с толчком вратарь посылает навстречу мячу руки. Ладони с расставленными пальцами соединены и обращены к мячу. В момент соприкосновения с мячом руки тормозят полет мяча и подтягивают его к груди.

В случаях, когда ловля мяча связана с риском потерять его (мокрый мяч, вратаря атакуют соперники), вратари прибегают к отбивам и переводам мяча. При отбивах мяча удары наносятся в середину мяча кулаком (кулаками), переводы мяча осуществляются эластичным движением открытой ладони (или кулаком) по направлению удара. В ситуациях, когда мяч летит в ворота, с близкого расстояния и у вратаря нет времени поймать или отбить его руками, он отражает его ногой.

Броски мяча руками применяются, когда вратарь овладел мячом и ему необходимо послать его партнеру для развития атаки. В зависимости от ситуации вратари бросают мяч одной рукой от плеча (мячу придается вращательное движение на себя), сбоку, сверху-сбоку, снизу.

Удары по мячу ногами применяются при введении мяча в игру после его выхода за линию ворот, когда вратарь овладел мячом и его необходимо послать партнерам и, наконец, когда вратарь оказывается за пределами штрафной площади.

Ведение мяча ногами применяется вратарем в основном после того, как, поймав мяч, он опускает его на землю и продвигается с ним (ведет) в позицию, удобную для точной передачи мяча (рукой, ногой) партнеру.

*Методика обучения*

Обучение технике игры вратаря следует проводить в такой последовательности: передвижение приставными, скрестными шагами и прыжки вверх, в стороны; ловля катящихся, прыгающих, летящих на различной высоте мячей (сначала без падения, затем в прыжке и прыжке с падением); отбивы, переводы низко и высоко летящих мячей, броски мяча.

*Упражнения*

1. Три-четыре приставных шага вправо, прыжок вверх с имитацией ловли, отбива мяча; то же в другую сторону.

2. Приставной шаг вправо, падение вправо, приставной шаг влево, падение влево.

3. Подбрасывание мяча над собой, в сторону и ловля его.

4. Вратарь стоит лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2,5—3 м от нее. Его партнер из-за спины бросает мяч в стенку (щит). Вратарь должен ловить, отбивать отскочившие мячи.

5. Вратарь находится в воротах, перед ним один партнер и на расстоянии 12—15 м от ворот два соперника. Третий и четвертый соперники, находящиеся слева и справа отворот, с расстояния 20—30 м поочередно направляют мячи с различной силой и траекторией в штрафную площадь нападающим, которые стремятся забить гол. Задача вратаря — не дать нападающим пробить по воротам, овладеть мячом.