

ОСТАНОВКИ МЯЧА

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки — погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Существуют синонимы термина “остановка мяча”: “обработка мяча”, “прием мяча”. Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановка мяча должна осуществляться быстро, выполняться в нужном направлении в соответствии с игровой ситуацией, а главное — маскировать истинные намерения футболиста, обманывая противника. Выполняя остановку мяча, необходимо дезориентировать соперника, лишив его возможности предвосхитить ваши действия.

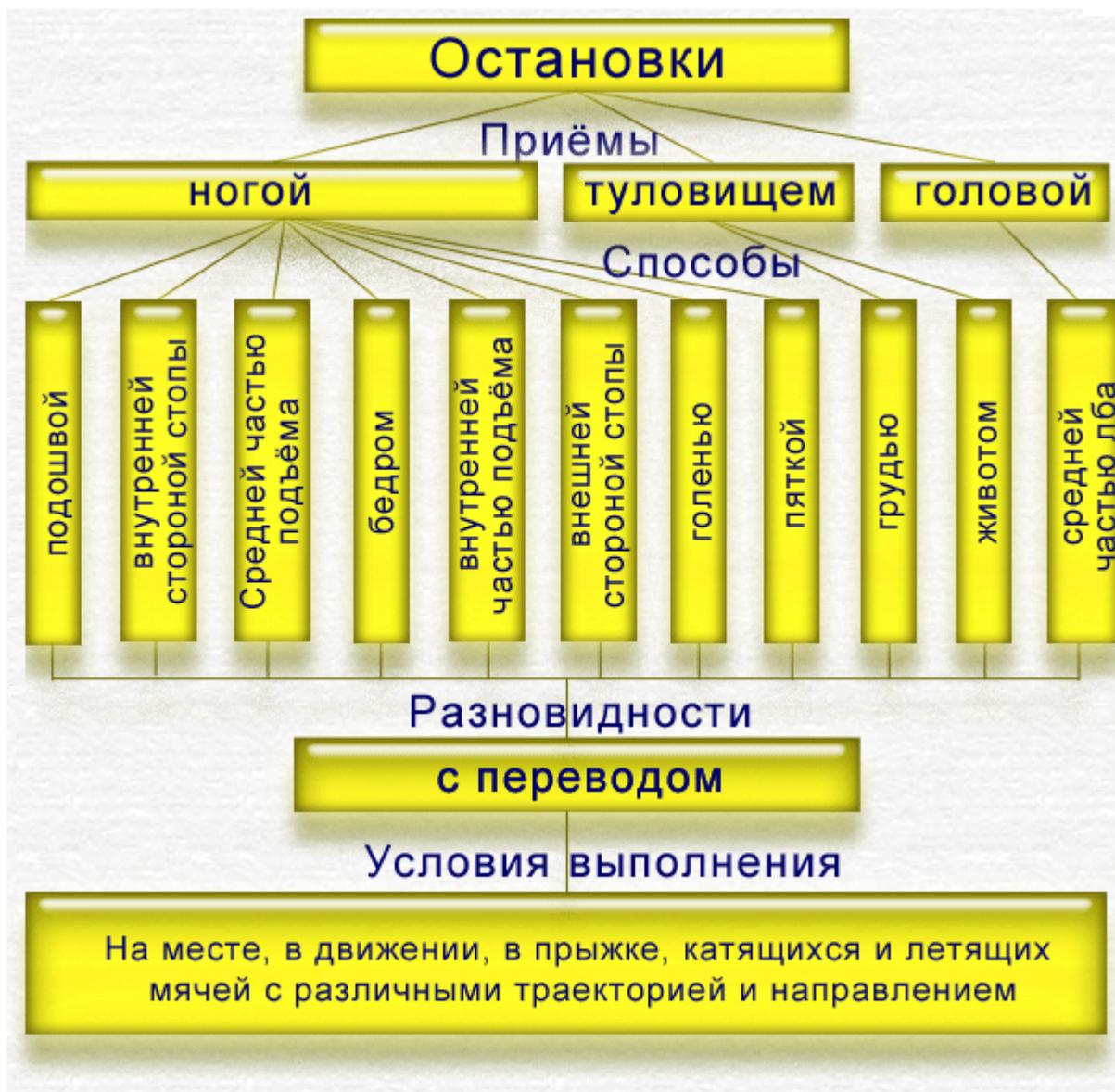
В зависимости от положения мяча осуществляют следующие виды остановок: мячей, которые катятся после отскока от земли, и мячей, летящих навстречу и с различных направлений. Кроме того, остановки выполняют ногой, туловищем и головой. Классификация остановок представлена на.

Остановка мяча ногой — наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех 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, и 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 для приема катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной площади останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение — лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

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

Особенности обучения технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Движения при остановке мячей, летящих на уровне коленного сустава и выше, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

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

Особенности обучения технике остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.

Остановка внутренней стороной стопы мяча после его отскока от земли. Техника выполнения такого приема следующая. Опорная нога согнута в колене и направлена в сторону мяча. Носок ноги, которой футболист выполняет остановку, отведен в сторону под прямым углом по отношению к опорной ноге и под углом 45° по отношению к поверхности поля. Стопа отведена наружу. Для сохранения и поддержания равновесия плечо, соответствующее опорной ноге, выдвинуто вперед, руки слегка согнуты в локтях. Вес тела полностью перенесен на опорную ногу, такое положение сохраняется до тех пор, пока игрок не выполнит остановку мяча. Необходимо стопу опорной ноги поставить в направлении точки отскока мяча от земли. Такая точка должна находиться за опорной ногой, чтобы футболист мог остановить мяч голенью, если он (мяч) не коснется поверхности стопы.

Особенности обучения технике остановки мяча внутренней стороной стопы после его отскока от земли.

Остановка внешней стороной стопы мяча после его отскока от земли. Данный прием характеризуется следующими особенностями выполнения. Вес тела находится на согнутой в колене опорной ноге. Согнута в колене и нога, выполняющая остановку, носок развернут в середину по направлению “к себе”, как будто идет на скрещивание с опорной ногой. Для сохранения устойчивого положения руки согнуты в локтях. Голова выставлена немного вперед, что способствует развороту туловища в сторону. В момент соприкосновения мяча с землей останавливающая нога выставляется в сторону и осуществляет остановку. Важно правильно поставить опорную ногу по отношению к месту приземления мяча. Если выполнять остановку правой ногой, мяч должен приземлиться слева (рис. 35).

Особенности обучения технике остановки мяча внешней стороной стопы после его отскока от земли.

Остановка мяча подошвой используется для приема катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение — лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. В момент приближения 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. 36).

Методика обучения и возможные ошибки, допускаемые футболистом во время остановки катящегося мяча подошвой, не отличаются от особенностей остановки мяча внутренней стороной стопы.

Остановка летящего мяча подошвой. Для остановки подошвой опускающегося мяча необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в колене, располагается над местом приземления мяча, носок должен быть приподнят, нога расслаблена. Следует учесть, что угол между подошвой и поверхностью поля должен варьироваться в зависимости от направления приближающегося мяча. Так, если мяч опускается после полета по высокой траектории, то и угол будет больше.

Остановка может выполняться непосредственно в момент касания мяча земли. В данном случае подошвой стопы мяч необходимо прижимать (но не давить) к земле.

Особенности обучения технике остановки мяча подошвой после его отскока от земли

Остановка мяча подъемом (средней его частью), получившая широкое распространение в последние годы, требует высокой слаженности движений. В связи с тем, что останавливающая поверхность небольшая по площади и достаточно твердая, незначительные погрешности в структуре движения или неточный расчет скорости и траектории полета мяча могут привести к появлению ошибок в выполнении данного действия.

Этот прием используют во время плотной опеки футболиста противником. Подъемом останавливают, в основном, опускающиеся перед игроком мячи. При выполнении остановки низколетящих мячей останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах (угол примерно равен 90°), выносится вперед. Носок при этом оттянут вниз. В момент, когда мяч соприкасается с поверхностью подъема (если скорость полета мяча велика — раньше), производится амортизирующее движение назад. Останавливающей поверхностью является средняя часть подъема.

При выполнении остановки 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

Особенности обучения технике остановки мяча средней частью подъема.

Остановка мяча голенью после его отскока от поверхности земли. Техника выполнения данного приема следующая. Вес тела перенесен на согнутую в колене опорную ногу. Мяч необходимо останавливать боковыми поверхностями голени. Стопа останавливающей ноги развернута носком в середину. Точка приземления мяча — сбоку от футболиста. Руки согнуты в локтях (рис. 39). Можно выполнять остановку мяча двумя голеньями одновременно.

Особенности обучения технике остановки мяча голенью.

Остановка мяча бедром часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией движения мячи. Кроме того, данный способ обладает высокой надежностью, так как площадь останавливающей поверхности велика, а амортизирующий путь значителен.

В том случае, когда мяч опускается сверху и его невозможно остановить стопой или грудью, это выполняют бедром. Объемные мышцы бедра, амортизируя во время контакта

с мячом, существенно уменьшают силу его отскока. Бедром выполняют остановку мяча двумя способами: после использования первого способа мяч подпрыгивает вверх, после второго — мяч опускается перед игроком. Выбор способа остановки диктует возникшая игровая ситуация. Первый способ эффективен, если нужно, чтобы мяч находился недалеко от игрока. Второй способ применяют, когда необходимо выполнить передачу мяча или перейти на ведение.

Техника выполнения остановки мяча бедром следующая. Находясь точно напротив приближающегося мяча, футболист переносит вес тела на согнутую в колене опорную ногу. Останавливающую мяч также согнутую в колене ногу поднимает вверх таким образом, чтобы угол между бедром и голенью составлял около 50-60°. Бедро останавливающей ноги выносится навстречу мячу. Если мяч опускается по “высокой” траектории, тогда бедро останавливающей ноги выставляется до горизонтального (по отношению к поверхности поля) положения. Не следует слишком выставлять бедро, если “дуга” полета мяча незначительная.

Особенности движения останавливающей ноги при выполнении данного приема не отличаются от структуры движения одноименной ноги при осуществлении остановки мяча серединой подъема. Бедро выносят навстречу приближающемуся мячу, во время соприкосновения с мячом начинают опускать бедро (вместе с мячом) вниз-назад.

Если нет необходимости в остановке мяча перед игроком, бедро необходимо держать горизонтально — тогда мяч, коснувшись поверхности мышц, получает отскок. После этого можно переключаться на действия с использованием стопы. В случае, когда мяч летит навстречу футболисту по низкой траектории, путь движения бедра к месту остановки должен быть коротким. Благодаря этому игрок создает себе благоприятные условия для последующих действий (передачи, ведения, отхода в сторону и т.п.). Мяч должен контактировать с дальней частью бедра (его третью).

Особенности обучения технике остановки мяча бедром.

Остановка мяча животом применяется, когда скорость и высота отскочившего мяча не позволяют футболисту использовать другой способ остановки, а также в случае дефицита времени. Так как живот — мягкая часть тела, от он существенно гасит силу отскока мяча от земли, что делает данный технический прием достаточно надежным.

Техника выполнения остановки мяча животом следующая (рис. 41). Футболист располагается лицом к приближающемуся мячу; его ноги немного согнуты в коленях, находятся на ширине плеч; руки расслаблены и отведены в стороны-вниз. Вес тела

сосредоточен на обеих ногах. Игрок следит за мячом. Когда мяч касается живота, футболист выполняет шаг одной ногой назад. При этом верхняя часть туловища наклоняется вперед, а находящаяся впереди нога выпрямляется в колене не полностью. После касания поверхности живота мяч отскакивает вниз, т.к. сила его движения резко уменьшилась.

Существует и другой способ остановки мяча. Футболист, оттолкнувшись одной ногой, выполняет прыжок навстречу отскочившему мячу или осуществляет подобное движение на опережение соперника (особенно, если противник ожидает мяч стоя) во время бега.

Особенности обучения технике остановки мяча животом.

Остановки мяча с переводом. В современном футболе все реже пользуются остановками без перевода, так как они замедляют темп матча и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы успешно реализовать сложившуюся игровую ситуацию. Безусловно, встречаются такие ситуации, когда от игроков требуется выполнять остановки без переводов. Однако, современный футбол характеризуется тем, что игроки еще до 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 изменить направление его движения, занять удобную для выполнения последующих технических приемов позицию.

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

Рассмотрим особенности действий на примере **перевода мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы**. Останавливающая нога встречает катящийся или летящий мяч впереди опорной. Выполняется максимальное уступающее движение назад. Туловище поворачивается (на носке опорной ноги) на 180°. Мяч со значительно меньшей скоростью продолжает движение. Туловище наклоняется вперед, ОЦТ перемещается в сторону движения мяча, который находится под контролем игрока.

При выполнении перевода в сторону (например, вправо) уступающее движение осуществляется назад-вправо. Футболист поворачивается примерно на 90°. При этом не только гасится скорость мяча, но и меняется направление его движения.

Действия при переводах другими способами во многом схожи.

Перевод мяча внутренней частью подъема. Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение — вполборота к опускающемуся мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в

коленном суставе, отводится в сторону, навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо догнать мяч в момент отскока и накрыть его стопой. Встречая на своем пути расслабленную стопу, движение мяча существенно замедляется. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

Перевод мяча внешней частью подъема. Исходное положение — лицом к опускающемуся мячу (рис. 44). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу.

Положение игрока идентично 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 (на носке опорной ноги) в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

Остановка (перевод) мяча пяткой используется в ситуации, когда мяч приближается к игроку сзади; в таких случаях пяткой можно перебросить мяч вперед.

Техника выполнения данного приема следующая. Опорная нога согнута в колене, туловище наклонено вперед и развернуто в сторону останавливающей мяч ноги. Нога, останавливающая мяч, отведена назад-вверх так, что стопа развернута параллельно поверхности поля.

Особенности обучения технике перевода мяча пяткой.

Последовательность обучения

К наиболее часто встречающимся ***ошибкам*** при выполнении данного технического приема относят неправильное положение стопы останавливающей ноги — она не развернута параллельно поверхности поля.

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

В подготовительной фазе игрок принимает оптимальное для остановки положение: 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. В момент приближения мяча

туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Грудью возможна остановка мячей, летящих на ее уровне и опускающихся по различным траекториям. Основной механизм действий при остановках мячей, летящих по различным траекториям, одинаков. Различия только в деталях.

Известно два способа выполнения данного приема. Первый: остановка мяча с отведением туловища назад. В таком случае мяч опускается очень быстро на землю. Второй: футболист выполняет движение грудью вперед-вверх навстречу приближающемуся мячу, после чего мяч отскакивает вверх.

Когда на поле рядом с футболистом нет противника и мяч летит на уровне груди, остановка может осуществляться первым способом. Игрок занимает положение: одна нога впереди, другая сзади; подает грудь вперед, руки в это время опущены вниз и немного расставлены в стороны. В момент приближения мяча футболист выводит вперед грудь, бедра и руки, подавая немного вперед и туловище.

Для остановки опускающихся мячей используют второй способ остановки грудью б). Прием мяча осуществляется в положении: ноги на расстоянии, большем ширины плеч, согнуты в коленях, туловище отведено назад, бедра выдвинуты вперед. В момент касания мяча корпуса футболист резко разгибает ноги в коленных суставах, руки отводит назад, а грудь выставляет вперед. После такого приема мяч отскакивает вперед-вверх.

Высоко летящие мячи следует останавливать грудью в прыжке. Прыжок вверх выполнять толчком одной или двух ног. В момент достижения наивысшей точки прыжка необходимо начинать уступающее движение, а заканчивать его — во время опускания.

Особенности обучения технике остановки мяча грудью.

Последовательность обучения Остановимся на особенностях *перевода мяча назад грудью*. С целью осуществления перевода мяча средней частью груди нужно отклониться назад и выполнить небольшое уступающее движение. Мяч при этом ударяется о среднюю часть груди и перелетает через голову. Поворачиваясь на 180°, игрок овладевает мячом.

В современном футболе часто используется перевод мяча правой (левой) частью груди. За счет поворота туловища (соответственно вправо или влево) производится уступающее движение. Остановка осуществляется расслабленными грудными мышцами. Выполняя поворот на 180°, футболист сохраняет контроль над мячом, скорость которого значительно снижена.

Переводы мяча грудью в сторону осуществляются таким же образом.

Остановка мяча головой применяется, когда мяч летит на высоте, превосходящей рост игрока. Данный прием достаточно труден и обладает меньшей, по сравнению с другими способами остановки, надежностью. Останавливающей поверхностью является, как правило, средняя часть лба. Надежность данного приема снижает то, что амортизация осуществляется только благодаря уступающему движению, так как кость практически не смягчает удар.

Средней частью лба останавливают летящие и опускающиеся по различным траекториям движения мячи.

Для остановки летящего на уровне головы мяча игрок делает шаг навстречу мячу, перенося вес тела на находящуюся впереди ногу. При этом туловище и голова выдвинуты вперед — до уровня опорной ноги. В момент приближения мяча туловище и голова отводятся назад, вес тела переносится на отставленную назад ногу.

Для остановки опускающихся мячей необходимо принять стойку на носках, ноги прямые, расположены на ширине плеч или в небольшом шаге. Голова отклоняется назад, лобной частью направлена в сторону опускающегося мяча. Благодаря сгибанию ног и “втягиванию” головы в плечи производится уступающее движение.

В ходе матча возникают ситуации, когда мячи следует останавливать головой в прыжке. Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх, являющийся подготовительной фазой. Прыжок необходимо рассчитывать так, чтобы встреча с мячом произошла в наивысшей (“мертвой”) точке полета. В момент соприкосновения мяча и головы (середина лба) выполняется уступающее движение за счет “втягивания” головы в плечи. Дальнейшая амортизация происходит во время опускания игрока вниз и приземления.

Средней частью лба можно выполнять также **переводы мяча**, в основном, в сторону. Однако, они являются достаточно трудными в исполнении. При выполнении переводов вправо или влево используется не только уступающее движение, но и поворот туловища в сторону предполагаемого перевода.