

**УДАР ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ.** Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам. В настоящее время значительно возросла доля вклада приемов игры головой в число других технико-тактических действий, количество использования которых определяет класс команды. Не секрет, что зачастую исход матча решается благодаря точно нанесенному удару головой в створ ворот либо эффективной передачей головой. Необходимо отметить, что отличительной чертой сильнейших команд мира, является использование большего, по сравнению с другими командами, количества приемов игры "на втором этаже". Таким образом, современный футбол в числе многих предъявляет требование ко всем полевым игрокам и вратарю: качественно владеть широким арсеналом приемов игры головой.

В футбольной практике чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты. В то же время, игровые ситуации очень разнообразны, а направление и скорость движения мяча настолько вариативны, что в ходе матча встречаются моменты, когда нет возможности использовать основной способ удара головой и его варианты. В таких случаях эффективными оказываются такие способы, как удар боковой частью головы, затылком, теменной частью. Однако, на современном этапе развития футбола, данные удары используют довольно редко, в связи с чем внимание на них мы не заостряем.

Удары передней верхней частью лба обладают достаточной точностью, т.к. благодаря относительно большой и плоской поверхности лба мячу в момент соприкосновения придается "необходимая" траектория полета. Удары головой футболист выполняет с места или в движении — во время бега и прыжков (отталкиваясь одной или двумя ногами).

В технике ударов по мячу головой различают подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

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

#### 1

*Рабочая фаза* — ударное движение. 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.

Благодаря значительному замаху в сагиттальной плоскости удар средней частью лба по мячу может быть нанесен с большой силой. Точность такого удара обуславливается, кроме большой площади соприкосновения ударной

поверхности с мячом, возможностью зрительного контроля предполагаемой цели и траектории полета мяча.

**Удар по мячу средней частью лба с места.** Спортсмен выставляет одну ногу на шаг вперед (расстояние между ногами 50-70 см), руки на уровне плеч, чуть согнуты в локтях. В первой фазе игрок, начиная с бедер, отклоняет корпус назад, мышцы при этом напряжены, подбородок лежит на груди, колени согнуты. Во второй фазе футболист резко подает корпус вперед и серединой лба наносит удар по мячу. После выполнения удара корпус игрока остается в наклоне, плечи отведены назад.

**Особенности обучения технике удара средней частью лба с места.**

**Последовательность обучения**

1. Имитация движений без мяча, упражнение делится на две фазы: в первой фазе движения выполнять медленно, во второй — быстро.
2. Удары по неподвижному мячу, удерживаемому партнером на вытянутых руках на уровне головы.
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Удары по мячу. Игрок сам себе набрасывает мяч.
5. Удары по мячу, подброшенному партнером.
6. То же упражнение во время бега (без прыжка).

2

**Удар по мячу средней частью лба с поворотом** используется, если нужно изменить траекторию полета мяча.

При выполнении удара 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. Формируется исходное положение, идентичное с позой 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 средней частью лба в прыжке.

**Особенности обучения технике удара средней частью лба с поворотом.**

**Последовательность обучения**

1. Выполнение упражнений без мяча с точным распределением движений по фазам.
2. Удары по неподвижному мячу. Партнер удерживает мяч в прямых руках на уровне головы (удар головой с места).
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Упражнения в тройках. Игроки образуют треугольник, находясь на расстоянии 3-5 м друг от друга. Один из футболистов подбрасывает мяч руками снизу-вверх другому спортсмену, тот ударом головы направляет мяч третьему, и так по кругу.

**Удар по мячу головой назад с места** является одной из разновидностей ударов по мячу головой, применяется в соответствующих игровых ситуациях. Техника выполнения такого удара следующая (рис. 23). Футболист сильно сгибает ноги в

коленях, отклоняя туловище назад с таким расчетом, чтобы попасть точно "под мяч". Затем игрок, быстро разгибая ноги в коленях и одновременно вынося вперед бедра, наносит удар по мячу.

### **Особенности обучения технике удара головой назад с места.**

#### **Последовательность обучения**

1. Выполнение обеих фаз упражнения без мяча.

3

2. Удар с подбрасыванием мяча вверх руками и его передача партнеру, стоящему за спиной.

3. Упражнение в тройках. Крайний игрок набрасывает мяч партнеру, который располагается посередине между двумя футболистами, а тот ударом головы назад передает мяч последнему в тройке.

**Удар по мячу головой в движении (во время бега).** Техника этого удара не отличается от техники удара по мячу с места. Дополнительные трудности при выполнении данного технического приема вызваны движением игрока. Особое внимание следует уделять технике удара в начале второй фазы, когда мяч еще находится на значительном расстоянии от футболиста. Медлительность, запаздывание игрока приводят к тому, что удар наносится верхней или теменной частью лба, при этом мячу придается нежелательное вращение.

### **Особенности обучения технике удара головой в движении.**

#### **Последовательность обучения**

1. Игроки располагаются на поле парами. Один подбрасывает мяч руками снизу, другой сначала во время бега трусцой, а затем во время более быстрого бега наносит удар по мячу.

2. То же упражнение выполнять в тройках. Задача — наносить удары влево и вправо по отношению к направлению бега.

**Удар по мячу головой в прыжке.** Если мяч летит выше уровня головы игрока, удар приходится наносить в прыжке. При выполнении такого удара кроме роста футболиста большое значение имеет выбор места отталкивания по отношению к высоте и скорости полета мяча.

Выполнять удары головой в прыжке можно, отталкиваясь одной или двумя ногами.

**Удар по мячу головой после толчка обеими ногами** применяется в условиях контакта игрока с противником, когда идет борьба за мяч. Техника такого удара следующая. Перед отталкиванием сильно согнуть ноги в коленных суставах и отклонить верхнюю часть туловища назад. Оттолкнувшись и достигнув максимально возможной высоты прыжка, нанести удар по мячу.

4

Во время удара ноги выносятся вперед, а плечи подаются назад; затем — приготовиться к приземлению, ноги находятся в положении "шага". Удар можно наносить в направлениях: вверх, в сторону, назад (как и при выполнении ударов головой с места).

### **Особенности обучения технике удара головой после толчка обеими ногами.**

#### **Последовательность обучения.**

1. Имитационные упражнения с выпрыгиваниями вперед-вверх без мяча.
2. Для освоения выбора оптимальной, опережающей удар позиции ("натянутого лука") используют следующие упражнения: игрок держит мяч перед собой в руках на соответствующей высоте, а другой футболист прыжке в момент отталкивания назад старается коснуться мяча животом, грудью.
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Удары по мячу, подброшенному партнером, находящимся на небольшом расстоянии.
5. Удары в тройках в направлениях вправо и влево.
6. Удары по мячу назад (за спину) в тройках.

**Удар по мячу головой после толчка одной ногой.** Данный удар используется, когда поблизости нет соперника и есть возможность выполнить прыжок вверх и вперед (рис. 25).

Разбег осуществляется с нескольких шагов. Толчковая нога в момент и после отталкивания остается в том же положении. Маховая нога, согнутая в колене, выполняет мах вверх-вперед. Следующие движения не отличаются от движений, выполняемых при ударе головой после толчка обеими ногами. Используя значительный прогиб туловища, данным способом удар можно наносить в различных направлениях: вперед, в сторону, назад.

#### **Особенности обучения технике удара головой после толчка одной ногой. Последовательность обучения**

1. Имитация удара после разбега с нескольких шагов.

2. То же самое с определением места отталкивания.
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Удары по подброшенному вверх партнером мячу.
5. Удары по мячу в тройках — влево и вправо.

Одной из разновидностей ударов головой является удар средней частью лба в прыжке. Он обладает достаточной точностью и силой, поэтому часто применяется. Такой удар выполняется после толчка вверх одной или двумя ногами. Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся 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 выполнять в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются. Действенным средством ведения спортивной борьбы на поле является **удар по мячу головой в падении**. Таким ударом пользуются, когда мяч летит навстречу на высоте ниже уровня головы. В этой связи интересен вопрос: может ли

невысокий футболист успешно соперничать в воздушных дуэлях с более рослым игроком? Да, может. Такие примеры есть. Например, Петр Дементьев при росте 170 см часто выигрывал борьбу за мяч вверху. Он умел определить наиболее выгодную точку отталкивания для прыжка и "прикрыть" ее от более высокого соперника, не давая ему подойти к этой точке. Невысокий московский спартаковец Николай Паршин удачно играл головой по мячу, летящему на уровне груди или пояса. Он самоотверженно прыгал на мяч и выигрывал борьбу с защитником. Результативно завершал атаки ударами головы и форвард небольшого роста московского "Торпедо" Александр Пономарев.

В таких ситуациях, когда мяч летит невысоко, менее рослый футболист

6

оказывается в выгодном положении. Более подвижный, быстрый, юркий игрок скорее подбежит к мячу и, сыграв головой в броске, опередит соперника. Удары в падении, несколько рискованны, но зато очень зрелищны и эффективны. Движения при выполнении удара по мячу головой в падении существенно отличаются от описанных выше движений при ударе головой.

Подготовительной фазой удара являются толчок и фаза 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 локтевых суставах. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Скорость полета и масса футболиста "передаются" при ударе мячу.

Удар выполняется средней или боковой частью лба. В первом случае направление полета и цель удара расположены на одной линии. При выполнении удара боковой частью лба мяч часто "срезается" и траектория его полета существенно меняется.

Заключительная фаза — приземление — происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняется 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.

**Удар боковой частью лба** используется, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. Такой удар часто применяется защитником с целью отбить мяч. Для эффективного выполнения данного приема большое значение имеет подвижность позвоночного столба, определяющая дальность полета мяча. Удары боковой частью лба можно осуществлять с места, в прыжке и в падении. Техника выполнения и методика обучения существенно не отличаются от других ударов по мячу головой. Разница заключается лишь в ротации головы в момент удара.

При выполнении удара без прыжка исходное положение — стойка ноги врозь (30-50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище

7

наклоняется вправо (рис. 28). 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 выполнении удара в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение осуществляется за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка .

Следует остановиться на некоторых *особенностях обучения технике ударов по мячу головой*.

1. Умение ориентироваться вырабатывается в упражнениях с произвольными перемещениями партнеров. Нужно посылать мяч партнеру (который изменяет направление своего движения) в тот момент, когда он подпрыгивает для нанесения удара головой.
2. Длинные передачи с фланга, предназначенные для удара головой по воротам, хорошо развивают "чувство" мяча, умение выбирать точку отталкивания и точку соприкосновения с мячом.
3. Несколько слов об игре головой при розыгрыше стандартных положений. Необходимо бежать "на мяч", а не стоять на месте. Ведь в движении легче освободиться от опеки защитника. Набегая на мяч, следует как можно выше подпрыгнуть и встретить мяч в самой высокой точке. Благодаря этому вы сумеете опередить соперника. А инерцию разбега "вложите" в силу удара по мячу.

*Типичные ошибки*, встречающиеся при выполнении ударов по мячу головой.

1. Игрок закрывает глаза, когда "встречает" мяч и продолжает держать их закрытыми после выполнения удара.
2. Удар наносится не той частью головы, которой необходимо (виском, теменем).
3. Отсутствие фазы отведения головы назад.

## 8

4. Недостаточно отводится назад корпус (отсутствие фазы замаха), плохо сгибаются ноги в коленных суставах. Одна из причин — недостаточная подвижность в суставах.
5. Удар наносится не по центру, а в нижнюю часть мяча. После такого удара мяч начинает вращаться и резко поднимается вверх.
6. Футболист медленно выполняет движение корпусом вперед (II фаза), не "выстреливает".
7. После нанесения удара игрок резко замедляет, "гасит" движение туловища вперед, которое необходимо продолжать по инерции.