

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 рис. 30.

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.

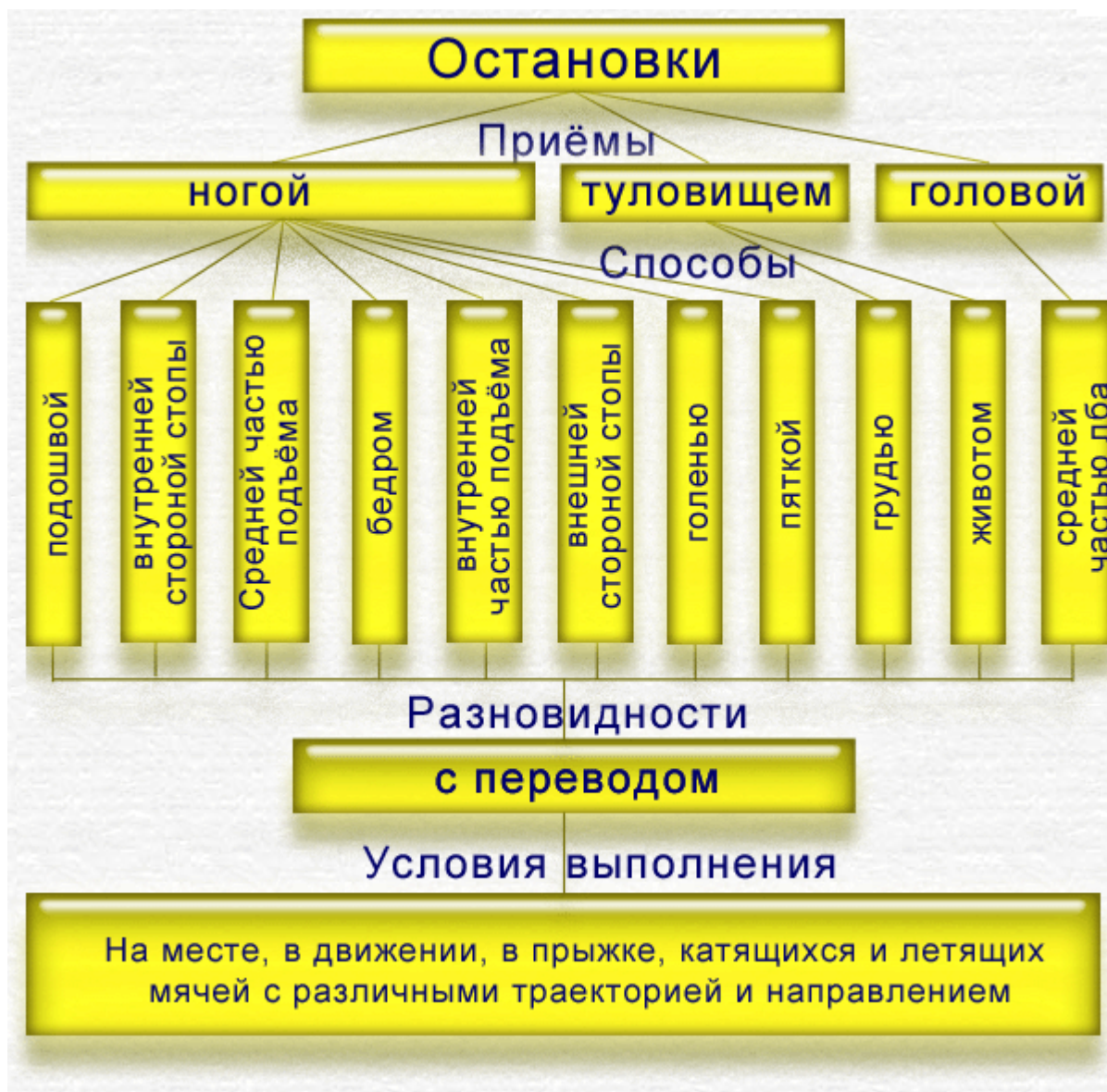


Рис. 30. Классификация остановок мяча.

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 (рис. 31). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута кнаружи на 90° . Носок несколько приподнят.

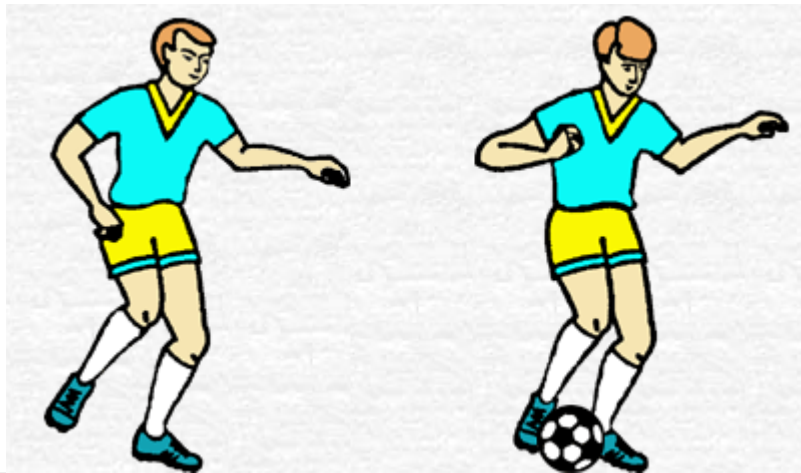


Рис. 31. Техника выполнения остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

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.

Последовательность обучения

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Остановка катящегося навстречу мяча, выпущенного партнером.
3. То же самое упражнение выполнять в движении (ходьба, бег).
4. Остановки мяча, катящегося с различной скоростью и с разных направлений.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок катящегося мяча внутренней стороной стопы.

1. Нога, которой футболист останавливает мяч, сильно напряжена.
2. Преждевременный или запоздалый контакт мяча со стопой, выполняющей остановку.
3. С мячом контактирует не вся поверхность внутренней стороны стопы, а лишь ее часть.
4. Неправильная постановка стопы опорной ноги. Ее ось направлена не в сторону катящегося мяча.
5. Отсутствие зрительного контроля за движением мяча.