

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГРИГОРЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Григорьевской сош

Приказ от 28.08.2024г. № 94

_____ А.В.Могильная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка

«спортивные игры»

(футбол)

(3 часа в неделю)

Составитель:

**Пустовой А.С. – учитель физической культуры
высшая квалификационная категория**

с. Григорьевка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тип программы : дополнительного образования.

Статус программы: рабочая программа учебного курса

Назначение программы:

- для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
- для администрации программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

Категория обучающихся: учащиеся 3 – 9 классов

Объем учебного времени: 70 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивные игры» является модифицированной. За основу взята программа «Футбол» автора-составителя Швыкова И.А, для сборных команд по возрастам.

Образовательная программа “Футбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Футбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра ФУТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и

подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы футбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

3

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта ФУТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «футбол» в школе, стране
- Правила игры в футбол
- Тактические приемы в футбол

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами футболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку футболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Содержание занятий	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Теоретические занятия		
1.	Техника безопасности.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль.	1
3.	Тактика игры.	1
4.	Правила игры.	2
Итого:		5
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка.	2
2.	Удары, приёмы, остановки.	21
3.	Ведение мяча, отбор мяча.	21
4.	Передачи, удары по воротам , игра вратаря.	21
Итого:		70

Содержание учебно-тренировочного курса

Теоретические знания

(правила игры в футбол и мини-футбол)

1. Техника футбола

Удары по мячу ногой

Удары по мячу головой

Остановка мяча

Ведение мяча

Обманные движения (финты)

Техника игры вратаря

Отбивание и вбрасывание мяча

2. Тренировка и обучение технике

Примерные упражнения для тренировки техники

3. Современная тактика футбола

Система «трех защитников»

4. Тренировка тактики

Индивидуальная тактическая тренировка

Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений

Групповые учебные тактические комбинации

Тренировка тактики в двусторонней игре

Методика перемены системы игры

5. Физическая подготовка футбольных команд

Специальные упражнения гимнастического типа

Ходьба

Бег

Прыжки

Упражнения с набивным мячом

6. Учебно-тренировочная работа

Мониторинг

Подготовка команды к матчу

Участие в соревнованиях районного, окружного и городского уровня

БОЛЬШИЕ ШАГИ МИНИ-ФУТБОЛА

Кто из вас не пробовал свои силы в маленьких футбольных баталиях во дворе, в школе, в пионерском лагере? В баталиях, не утихающих порой допоздна, заканчивающихся нередко с астрономическим счетом, но всегда радостных и неповторимых.

Мини-футбол – игра очень привлекательная. Почему же она пользуется такой популярностью? В чем причина? Трудно ответить на эти вопросы однозначно. Ведь, участвуя в игре, мы получаем удовольствие от умения укрощать мяч, от удачного взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками. Наблюдая за игрой со стороны, мы восхищаемся красотой и искрометностью комбинаций, ловкими финтами футболистов.

Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем, скажем, в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях (а это, согласитесь, приятно). Да и голов в мини-футболе забивается значительно больше, а это тоже интересно.

Есть у мини-футбола и другие достоинства. В эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим числом игроков в командах. Следовательно, для этого можно приспособить любую поляну или лужайку. В мини-футбол с успехом можно играть в спортивных залах, в хоккейных «коробках», на простейших площадках, в жилых кварталах. Словом, можно смело утверждать, что это универсальная игра, словно специально созданная для всеобщего увлечения. Те из вас, кто начинал свои первые шаги в футболе не в спортивной секции, а во дворе, вспоминают, как проходили первые матчи:

воротами служили школьные портфели, камни и сброшенные с плеч пиджаки.

Однако, несмотря на свою непритязательность, это были удивительные по своему накалу игры, которые частенько прерывали лишь наступающие сумерки. Это и был стихийный мини-футбол, конечно, в то время еще не имевший модной приставки «мини», но которым буквально жили все мальчишки.

Естественно, сегодня мини-футбол уже не тот, что был в пору детства Григория Федотова, Всеволода Боброва, Федора Черенкова и других выдающихся мастеров нашего футбола. Ныне мини-футбол вырос из «младшего брата» футбола и получил всеобщее признание. Одевшись в современные одежды, он стал краше и привлекательнее.

Считается, что первыми в Европе начали играть в современный мини-футбол австрийцы. В 1958 году один из руководителей сборной Австрии И. Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он увидел двустороннюю тренировочную игру бразильцев в зале с участием таких выдающихся футболистов как Пеле, Вава, Зико, Диди, Гарринча.

Правила футбола

ПРАВИЛО 1 - Поле для игры

Размеры

Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия должна быть длиннее линии ворот.

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

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

Из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии.

На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется площадью ворот.

Международные матчи

Длина: минимум 100 м (110 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов)

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

Разметка

Разметка поля для игры производится с помощью линий. Эти линии входят в площадь, которую они ограничивают.

Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми, две короткие - линиями ворот. Ширина любой из линий не превышает 12 см (5 дюймов). Поле для игры делится на две половины с помощью средней линии.

Посередине средней линии делается отметка центра поля. Вокруг нее проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов).

Штрафная площадь

Штрафная площадь обозначается в конце каждой из половин поля следующим образом:

Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединяются другой

линией, параллельной линии ворот. Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется штрафной площадью.

Внутри каждой штрафной площади делается 11-метровая отметка - на расстоянии 11 м (12 ярдов) от точки, находящейся между стойками ворот и на равном расстоянии от них. За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м (10 ярдов), центром которой служит 11 - метровая отметка.

Площадь ворот

Площадь ворот обозначается в конце каждой из половин поля.

Флаги

В каждом углу поля устанавливаются флаги, которые крепятся на флагштоках, не имеющих заостренного верхнего наконечника, высотой не менее 1,5 м (5 футов). Флагштоки могут устанавливаться и по обоим концам средней линии, на расстоянии не менее 1 м (1 ярда) за пределами боковой линии.

Угловой сектор

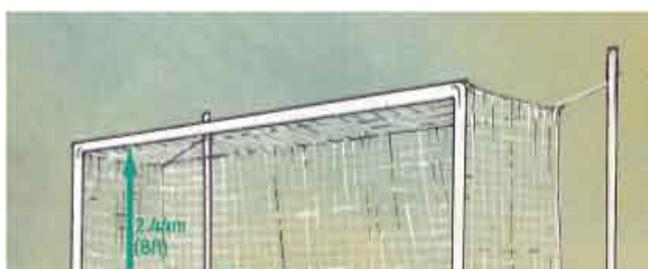
От каждого углового флага внутрь игрового поля проводится четверть окружности радиусом 1 м (1 ярд).

Ворота

Ворота должны размещаться по центру каждой из линий ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов и соединенных сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние между стойками - 7,32 м (8 ярдов), а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли - 2,44 м (8 футов). Ширина и высота сечения обеих стоек и перекладины одинаковы и не превышают 12 см (5 дюймов). Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины. К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые должны быть надежно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю.

Стойки и ворота должны быть белого цвета.



перекладины должны быть белого цвета.

Безопасность

Ворота должны быть надежно закреплены на земле. Использование переносных ворот допустимо лишь в случае их соответствия данному требованию.

Решения Международного совета

Решение 1

Если перекладина деформируется или сломается, игра останавливается до тех пор, пока перекладина не будет починена или заменена. Если починить ее невозможно, матч прекращается. Использование веревки вместо перекладины не допускается. Если перекладину можно починить, то матч возобновляется "спорным мячом" в том месте, где находился мяч в момент остановки игры.

Решение 2

Перекладины и стойки изготавливаются из дерева, металла или иного разрешенного (соответствующим стандартом) материала. Их поперечное сечение может иметь форму квадрата, прямоугольника, круга или эллипса; они не должны представлять опасности для игроков.

Решение 3

На поле для игры и его оборудовании (включая сетки ворот и ограничиваемое ими пространство) не допускается никакой коммерческой рекламы - реальной или виртуальной - с момента выхода команд на поле и до их ухода на перерыв, а также с момента их возвращения на поле после перерыва и до окончания матча. В частности, рекламный материал любого рода не допустим на воротах, сетках, флажштоках или их флагах. К этим

предметам не может прикрепляться никакое постороннее оборудование (камеры, микрофоны и пр.)

Решение 4

В течение игрового времени, согласно положениям Решения 3, на поле для игры и его оборудовании (включая сетки ворот и ограничиваемое ими пространство) запрещается воспроизведение - реальное или виртуальное - предметно-изобразительных логотипов или эмблем ФИФА, конфедераций, национальных федераций, лиг, клубов или иных органов.

Решение 5

За пределами поля для игры, на расстоянии 9,15 м (10 ярдов) от угловой дуги, под прямым углом к линиям ворот может быть сделана отметка, обеспечивающая соблюдение этого расстояния при выполнении углового удара.

ПРАВИЛО 2 - Мяч

Качество и параметры

Мяч:

- имеет сферическую форму
- изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала
- имеет длину окружности не более 70 см (28 дюймов) и не менее 68 см (27 дюймов)
- на момент начала матча весит не более 450 гр. (16 унций) и не менее 410гр. (14 унций)
- имеет давление, равное 0,6-1,1 атмосферы (600-1100 гр./кв.см) на уровне моря (от 8,5 фунтов/кв.дюйм до 15,6 фунтов/кв. дюйм)

Замена поврежденного мяча

Если мяч во время игры лопнул или получил повреждение, то игра останавливается и возобновляется запасным мячом с розыгрыша "спорного мяча" в том месте, где мяч пришел в негодное состояние. Если мяч лопается или получает повреждение в момент, когда он не был в игре - при начальном ударе, ударе отворот, угловом, штрафном, свободном ударе, ударе с 11 - метровой отметки или вбрасывании, игра возобновляется соответствующим образом.

Мяч может быть заменен во время игры только по указанию судьи.

Решения Международного совета

Решение 1

На официальных соревнованиях к использованию допускаются только такие футбольные мячи, которые отвечают минимальным техническим требованиям, изложенным в Правиле 2. На матчах соревнований ФИФА и соревнований, организуемых под эгидой конфедераций,

разрешается пользоваться только теми мячами, которые имеют одну из трех следующих маркировок:

- официальный логотип "FIFA APPROVED" ("Одобен ФИФА")
- официальный логотип "FIFA INSPECTED" ("Инспектирован ФИФА")
- слова "INTERNATIONAL MATCHBALL STANDARD" ("Мяч соответствует международному стандарту").

Такая маркировка мяча указывает, что он прошел официальную проверку и по ее результатам соответствует особым техническим требованиям, которые имеют различия по каждой из категорий и которые дополняют минимальные технические требования, приведенные в Правиле 2. Перечень дополнительных требований по каждой из соответствующих категорий должен утверждаться Международным советом. ФИФА утверждает соответствующие организации, производящие проверку мячей.

Национальные федерации имеют право потребовать, чтобы во время их соревнований использовались мячи с любой из данных трех маркировок. Во всех остальных матчах мяч должен соответствовать требованиям Правила 2.

Решение 2

В матчах соревнований ФИФА и в матчах соревнований, организуемых под эгидой конфедераций и национальных федераций, не допускается никакой коммерческой рекламы на мячах, за исключением эмблемы соревнований, организатора соревнований и утвержденной торговой марки изготовителя. Размер и число таких штампов могут ограничиваться регламентом соревнования.

ПРАВИЛО 3 - Число игроков

Игроки

Матч проводится с участием двух команд, с числом игроков в каждой - не более одиннадцати, включая вратаря. Матч не может начинаться, если в состав любой из команд входит менее семи игроков.

Официальные соревнования

В любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных федераций, разрешается замена не более трех игроков. В регламенте соревнований должно быть оговорено количество заявляемых запасных - от трех до семи, но не более.

Другие матчи

В других матчах может производиться до пяти замен, при условии, что:

- соответствующие команды достигнут договоренность о максимальном их числе
- судья будет поставлен в известность об этом до начала матча

Если судья не будет проинформирован об этом или если договоренность до начала матча не будет достигнута, допускается не более трех замен. До начала любого матча судье представляются фамилии запасных. Не заявленные таким образом запасные не смогут принять участие в матче.

Порядок замены.

Для замены игрока основного состава запасным необходимо выполнение следующих условий:

- любой предполагаемой замене необходимо поставить в известность судью
- запасной игрок выходит на поле для игры только после того, как его покинет игрок, которого заменяют, и после получения сигнала от судьи
- запасной игрок выходит на поле для игры только у средней линии и во время остановки игры
- замена завершается после выхода запасного игрока на поле
- с этого момента запасной игрок становится игроком основного состава, а замененный игрок перестает быть им
- замененный игрок не принимает дальнейшего участия в матче
- все запасные игроки подчиняются полномочиям и юрисдикции судьи, независимо от того, принимают они участие в игре или нет.



Замена вратаря

Любые другие игроки могут поменяться с вратарем местами, при условии, что:

- судья поставлен об этом в известность до замены
- замена производится в момент остановки матча

Нарушения/наказания

Если запасной игрок выходит на поле без разрешения судьи:

- игра останавливается
- запасной игрок получает предупреждение с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть поле
- игра возобновляется розыгрышем "спорного мяча" в том месте, где мяч находился в момент остановки игры

Если игрок меняется местами с вратарем без предварительного разрешения судьи:

- игра продолжается
- когда мяч в следующий раз выйдет из игры, соответствующие игроки получают предупреждение с показом желтой карточки

За любое другое нарушение данного Правила:

- соответствующие игроки получают предупреждение с показом желтой карточки.

Возобновление игры

Если игра останавливается судьей для вынесения предупреждения:

- игра возобновляется свободным ударом, выполняемым игроком противоположной команды с того места, где мяч находился в момент остановки игры

Удаленные игроки основного состава и запасные

Игрок, удаленный с поля до начального удара, может быть заменен только одним из заявленных запасных.

Замена в протоколе матча заявленного запасного, удаленного до начального удара или после начала игры, не допускается.

Решения Международного совета

Решение 1

При условии соблюдения имеющих преимущество условий Правила 3, национальные федерации вправе по своему усмотрению определять минимальное число игроков команды. Тем не менее, Совет считает, что матч

не может продолжаться, если в составе любой из команд имеется менее семи игроков.

Решение 2

В ходе матча тренер имеет право давать игрокам тактические инструкции. Он и остальные официальные лица обязаны находиться в пределах технической зоны, где таковая имеется; они должны вести себя корректно и с должной ответственностью.

ПРАВИЛО 4 - Экипировка игроков

Безопасность

Игрок не должен использовать такую экипировку или одевать на себя то, что представляет опасность для него самого или для другого игрока (включая любого рода ювелирные изделия).

Экипировка

Обязательными элементами экипировки игрока являются:

- рубашка или футболка
- трусы - если используются подтрусники, то они должны быть того же основного цвета, что и трусы, гетры, щитки, обувь. Щитки полностью закрываются гетрами, изготовлены из подходящего материала (резина, пластик или аналогичный материал)
- обеспечивают достаточную степень защиты



Вратари

- цвет одежды каждого вратаря должен отличать его от остальных игроков, судьи и помощников судьи

Нарушения/наказания

При любом нарушении данного Правила:

- останавливать игру нет необходимости

- судья предлагает соответствующему игроку покинуть поле для приведения своей экипировки в порядок
- игрок покидает поле, когда мяч в очередной раз выйдет из игры, если к этому моменту он еще не привел свою экипировку в порядок
- любой игрок, покинувший поле по требованию судьи для приведения своей экипировки в порядок, не может вновь появиться на поле без разрешения судьи
- прежде чем разрешить игроку вновь выйти на поле, судья проверяет экипировку игрока
- игрок может вновь выйти на поле только тогда, когда мяч вышел из игры

Игрок, которому было предложено покинуть поле из-за нарушения данного Правила и который выходит (или вновь возвращается) на поле без разрешения судьи, получает предупреждение с показом желтой карточки.

Возобновление игры

Если судья останавливает игру для вынесения предупреждения:

- игра возобновляется свободным ударом, выполняемым игроком противоположной команды с того места, где мяч находился в момент остановки матча судьей

ПРАВИЛО 5 - Судья

Полномочия судьи

Каждый матч контролируется судьей, имеющим все полномочия по обеспечению соблюдения Правил игры в том матче, на который он назначен. Права и обязанности Судьи:

- обеспечивает соблюдение Правил игры
- контролирует ход матча во взаимодействии с помощниками судьи и, там где это имеет место, с резервным судьей
- обеспечивает соответствие любых используемых мячей требованиям Правила 2
- обеспечивает соответствие экипировки игроков требованиям Правила 4
- ведет хронометраж игры и запись матча
- по своему усмотрению останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом нарушении Правил
- останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом постороннем вмешательстве

- останавливает матч, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, и обеспечивает его уход/вынос за пределы поля если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму, позволяет продолжать игру до выхода мяча из игры
- обеспечивает, чтобы игрок покинул поле в случае кровотечения из раны. Игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено
- позволяет продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества, и наказывает первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом в тот момент не воспользовались
- когда игрок одновременно совершает более одного нарушения, его наказывают за более серьезное нарушение
- принимает меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Он не обязан предпринять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры
- принимает меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон
- действует на основании рекомендации помощников судьи в отношении инцидентов, которые он сам не видел
- обеспечивает, чтобы посторонние лица не появлялись на поле
- возобновляет матч после его остановки
- представляет соответствующим органом рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/ или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

Решения судьи

Решения судьи по фактам, связанным с игрой, являются окончательными. Судья может изменить решение только в случае, если он поймет его ошибочность или (на его усмотрение) по рекомендации помощника судьи, но при условии, что он еще не возобновил игру.

Решения Международного совета

Решение 1

Судья (или, в зависимости от обстоятельств, помощник судьи или резервный судья) не может привлекаться к гражданской ответственности за:

- любую травму, полученную игроком, официальным лицом или зрителем
- любой ущерб, нанесенный имуществу любого рода

- любой иной ущерб, нанесенный любому лицу, клубу, компании, ассоциации или иной организации, который возник или мог возникнуть вследствие любого решения, принятого им в соответствии с требованиями Правил игры или в отношении обычных процедур, необходимых для организации матча, проведения и управления им.

Сюда могут входить:

- решение о том, допустимо ли проведение матча из-за состояния поля или прилежащих зон или из-за погодных условий
- решение о прекращении матча по какой-либо причине
- решение о состоянии оборудования или инвентаря, используемого во время матча, включая стойки ворот, перекладину, угловые флаги и мяч
- решение останавливать или не останавливать матч из-за вмешательства зрителей или любой иной проблемы, возникшей в зоне, отведенной для зрителей
- решение останавливать или не останавливать игру, чтобы позволить травмированному игроку покинуть поле для оказания ему помощи
- решение просить или требовать, чтобы травмированный игрок покинул пределы поля для оказания ему помощи решение позволить или не позволить игроку носить некоторые предметы одежды или экипировки
- решение (в пределах того, что может входить в его обязанности) позволить или не позволить любым лицам (включая официальных лиц команды или стадиона, представителей службы безопасности, фотографов или других представителей средств информации) находиться в непосредственной близости к полю
- любое другое решение, которое он может принять в соответствии с Правилами игры или в силу его обязанностей по условиям правил или регламентов ФИФА, конфедерации, национальной федерации или лиги, по которым проводится данный матч

Решение 2

В тех турнирах или соревнованиях, где назначается резервный судья, его роль и обязанности должны соответствовать инструкциям, утвержденным Международным советом.

Решение 3

Под фактами, связанными с игрой, подразумевается засчитанный или незасчитанный гол, а также результат игры.

ПРАВИЛО 6 - Помощники судьи

Обязанности

Назначаются два помощника судьи, в чьи обязанности (в зависимости от решения судьи) входит сигнализировать:

- когда мяч полностью вышел за пределы поля
- какая из команд имеет право на угловой удар, удар от ворот или сбрасывание
- когда игрок может быть наказан за нахождение в положении вне игры
- когда поступает просьба о замене игрока
- о случаях недисциплинированного поведения или любых иных инцидентах, происходящих вне поля зрения судьи



Помощь

Помощники судьи также помогают ему проводить матч в соответствии с Правилами игры.

В случае необоснованного вмешательства или некорректного поведения судья освобождает помощника судьи от его обязанностей и подает рапорт в соответствующий орган.

ПРАВИЛО 7 - Продолжительность игры

Игровое время

Продолжительность игры - два равных тайма по 45 минут (если судья и две команды-участницы матча не согласовали иного варианта). Любая договоренность об изменении продолжительности игрового времени (к примеру, о сокращении каждого тайма до 40 минут из-за недостаточности освещения) должна быть достигнута до начала игры и должна отвечать правилам соревнований.

Перерыв между таймами

Игроки имеют право на перерыв между двумя таймами.

Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут.

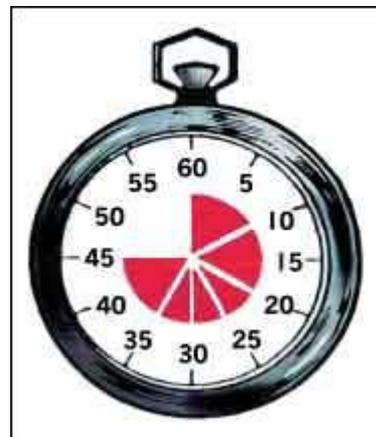
В регламенте соревнования должна указываться продолжительность

перерыва между таймами. Продолжительность перерыва между таймами может изменяться только с согласия судьи.

Добавленное время

К продолжительности любого из обоих таймов добавляется все время, ушедшее на:

- замену (замены)
- оценку серьезности травм игроков
- транспортировку травмированных игроков с поля для оказания помощи
- умышленное затягивание времени игры
- любые иные причины



Продолжительность добавленного времени определяет только судья.

11-метровый удар

Для выполнения 11-метрового удара, назначенного в конце любого из таймов основного или добавочного времени, выделяется дополнительное время.

Добавочное время

В регламентах соревнований может содержаться положение о двух дополнительных таймах равной продолжительности. В этих случаях следует руководствоваться требованиями Правила 8.

Не доигранный матч

Не доигранный матч переигрывается, если в правилах соревнования не содержится иного положения.

ПРАВИЛО 8 - Начало и возобновление игры

Предварительные условия

Перед началом матча проводится жеребьевка, и одна из команд получает право выбрать ворота, которые она будет атаковать в первом тайме матча. Противоположная команда выполняет начальный удар в матче. Команда, выбравшая по жребию ворота, выполняет начальный удар во втором тайме матча. Во втором тайме матча команды меняются воротами.

Начальный удар

Начальный удар - это способ начала или возобновления игры;

- в начале матча
- после забитого гола
- в начале второго тайма
- в начале каждого тайма добавочного времени, если таковое назначается

Мяч, забитый непосредственно с начального удара, засчитывается.

Процедура

- все игроки находятся на своих половинах поля
- игроки команды, не получившей право начального удара, находятся на расстоянии не менее 9,15м (10 ярдов) от мяча, до тех пор, пока мяч не будет введен в игру
- мяч находится в неподвижном состоянии в центре поля
- судья дает сигнал
- мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар и он движется вперед
- выполнивший начальный удар игрок не имеет права вторично касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснется другого игрока

После забитого одной из команд гола начальный удар выполняется игроком другой команды.

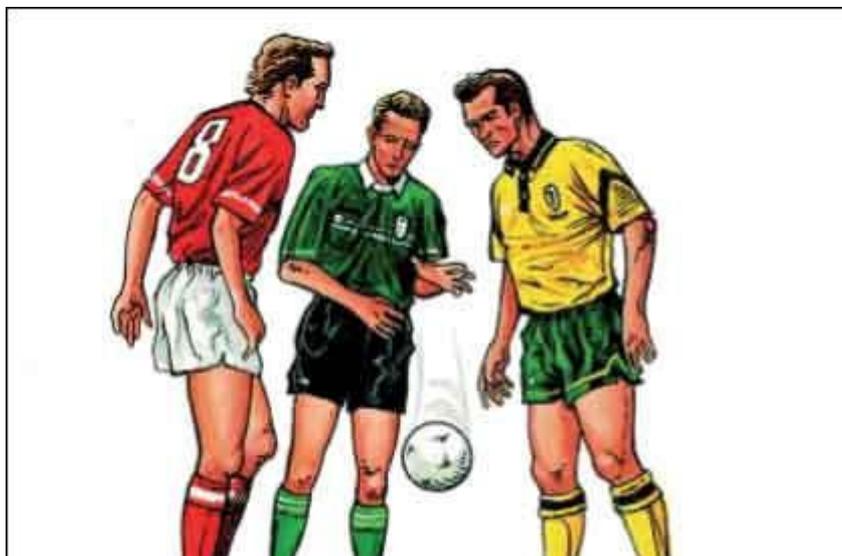
Нарушения/наказания

Если выполнивший начальный удар игрок вторично коснется мяча прежде, чем мяч коснется другого игрока, то назначается свободный удар, который выполняется игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение

За любое другое нарушение порядка выполнения начального удара начальный удар повторяется.

Спорный мяч

"Спорный мяч" - это способ возобновления игры после временной остановки, в которой возникла необходимость в то время, пока мяч находился в игре, - по любой причине, не



предусмотренной Правилами игры.

Процедура

Судья вбрасывает мяч в том месте, где он находился в момент остановки игры.

Игра возобновляется в момент соприкосновения мяча с землей.

Нарушения/наказания

Повтор розыгрыша "спорного мяча" производится:

- если игрок коснется мяча до того, как мяч коснется земли
- если мяч выйдет за пределы поля после касания земли, но ни один игрок его не коснется

Особые обстоятельства

Штрафной или свободный удар, который назначается в пользу обороняющейся команды в пределах площади ее ворот, выполняется с любой точки площади ворот.

Свободный удар, назначаемый в пользу атакующей команды в пределах площади ворот противоположной команды, выполняется с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту совершения нарушения.

"Спорный мяч" для возобновления игры после временной остановки внутри площади ворот разыгрывается на линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нахождения мяча в момент остановки игры.

Правило 9 - Мяч в игре и не в игре

Мяч не в игре

Мяч считается вышедшим из игры, если:

- он полностью пересек линию ворот или боковую линию - по земле или по воздуху
- игра была остановлена судьей

Мяч в игре

В течение всего остального времени мяч находится в игре, включая случаи, когда:

- он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флага и остается в поле
- он отскакивает от судьи или от помощника судьи, находящихся в пределах поля

ПРАВИЛО 10 - Определение взятия ворот

Гол

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что перед этим забившая гол команда не нарушила Правила игры.

Команда-победитель

Команда, забившая в течение матча большее количество голов, считается победителем. Если обеими командами забито равное количество голов, или не было забито ни одного гола, то матч заканчивается с ничейным результатом.

Регламент соревнований

Регламентом соревнований могут предусматриваться положения по назначению добавочного времени на случай, если матчи заканчиваются вничью, или иной порядок, утверждаемый Международным советом, для определения победителя матча.

ПРАВИЛО 11 - положение "вне игры"

Положение "вне игры"

Положение игрока "вне игры" не является само по себе нарушением правил.

Игрок находится в положении "вне игры", если:

- он ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника

Игрок не находится в положении "вне игры", если:

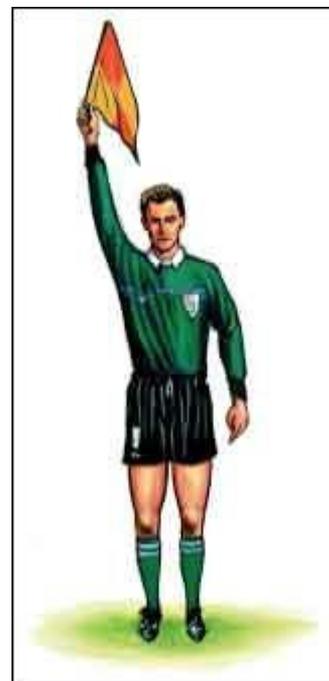
- он на своей половине поля

- он на одной линии с соперником, находящимся в предпоследней позиции
- он на одной линии с двумя последними игроками противоположной команды

Нарушения

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

- вмешивается в игру
- мешает играть сопернику
- получает преимущество благодаря своей позиции



Отсутствие нарушения

Нарушения с точки зрения положения "вне игры" нет, если игрок получает мяч непосредственно после:

- удара от ворот
- сбрасывания из-за боковой линии
- углового удара

Нарушения/наказания

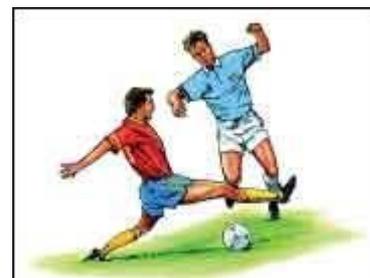
За любое нарушение, связанное с положением "вне игры", судья назначает свободный удар, выполняемый игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

ПРАВИЛО 12 - нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков

Нарушения правил, выразившиеся в применении запрещенных приемов и недисциплинированном поведении, наказываются следующим образом:

Штрафной удар

Право выполнения штрафного удара предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих шести нарушений, в которых судья расценил его действия как небрежные, безрассудные или чрезмерно физически агрессивные:



- удар или попытка ударить соперника ногой
- подножка или попытка сделать сопернику подножку
- прыжок на соперника
- атака соперника
- удар или попытка ударить соперника рукой
- толчок соперника

Право выполнения штрафного удара также дается противоположной команде, если игрок совершит любые из следующих четырех нарушений:

- при отборе мяча у соперника соприкоснется с ним до того, как дотронуться до мяча
- задержит соперника
- плюнет в соперника
- умышленно сыграет мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади)

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

11-метровый удар

11-метровый удар назначается при любом из выше приведенных десяти нарушений, если оно совершено игроком в пределах штрафной площади своих ворот, независимо от места нахождения мяча, но при условии, что мяч находится в игре.

Свободный удар

Право пробить свободный удар предоставляется противоположной команде, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих пяти нарушений:

- сделает более четырех шагов, контролируя мяч руками, прежде чем выпустить его из рук
- снова коснется мяча руками после того, как выпустит его, но мяч не коснется любого другого игрока
- коснется мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдаст ему пас
- коснется мяча руками при получении его непосредственно после вбрасывания, выполненного его партнером по команде
- умышленно затягивает время

Свободный удар назначается и в том случае, если игрок, по мнению судьи:

- сыграет опасно
- блокирует продвижение соперника

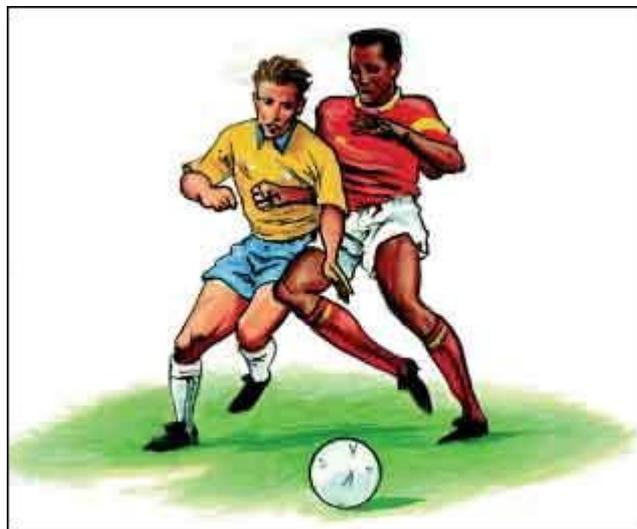
- помешает вратарю выпустить мяч из рук
- совершит любое иное нарушение, не упомянутое выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Нарушения, наказуемые предупреждением

Игрок получает предупреждение с показом желтой карточки в случае совершения любого из следующих семи нарушений:

1. неспортивное поведение
2. демонстрация несогласия (словом или жестом) с решением судьи
3. систематическое нарушение Правил игры
4. затягивание возобновления игры
5. несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударами
6. выход или возвращение на поле без разрешения судьи
7. самовольный уход с поля без разрешения судьи



Нарушения, наказуемые удалением

Игрок удаляется с поля с показом красной карточки, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

1. серьезное нарушение правил игры
2. агрессивное поведение
3. плевок в соперника или любое другое лицо
4. умышленная игра рукой, помешавшая сопернику забить гол или лишившая его явной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади)
5. лишение соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения, наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом
6. оскорбительные, обидные или нецензурные выражения
7. второе предупреждение в течение одного и того же матча

Решения Международного совета

Решение 1

11-метровый удар назначается в случае, если вратарь, когда мяч наводится в игре, в пределах своей штрафной площади ударит или попытается ударить соперника, бросив в него мяч.

Решение 2

Игрок, который совершит нарушение, наказуемое предупреждением или удалением, на игровом поле или за его пределами, по отношению к сопернику, партнеру по команде, судье, помощнику судьи или любому другому лицу, наказывается в соответствии с характером допущенного нарушения.

Решение 3

Считается, что вратарь контролирует мяч, если он касается его любой частью своей руки. Понятие "владение мячом" предусматривает случай, когда вратарь намеренно отбивает мяч, но в это понятие не входят обстоятельства, когда мяч, по мнению судьи, случайно отскакивает от вратаря - например, после того, как он парировал удар.

Считается, что вратарь виновен в затягивании времени, если он держит мяч в руках более 5-6 секунд.

Решение 4

С учетом положений Правила 12, рок может отдать мяч своему вратарю головой, грудью или коленом т.д. Однако если, по мнению судьи, игрок использовал умышленный трюк в то время, когда мяч находился в игре, для того, чтобы обойти Правило, то такой игрок виновен в неспортивном поведении. Он получает предупреждение с показом желтой карточки, а противоположная команда получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

Игрок, использующий умышленный трюк для того, чтобы обойти Правило при выполнении свободного или штрафного удара, получает предупреждение за неспортивное поведение, и ему показывается желтая карточка. Удар повторяется.

При подобных обстоятельствах не имеет значения, коснется потом вратарь мяча руками или нет. Совершаемое игроком нарушение состоит в попытке обойти как букву, так и дух Правила 12.

Решение 5

Отбор мяча сзади, угрожающий безопасности соперника, должен наказываться как серьезное нарушение правил игры.

Решение 6

Симуляция любого вида в любом месте поля, предпринятая для того, чтобы обмануть судью, наказывается как проявление неспортивного поведения.

ПРАВИЛО 13 - Штрафной и свободный

Виды ударов

Удары могут быть штрафными или свободными. Как при штрафном, так и при свободном ударах мяч в момент выполнения удара должен лежать неподвижно, а выполняющий удар игрок не имеет права вторично коснуться мяча, прежде чем мяч не коснется другого игрока.

Штрафной удар

- если мяч со штрафного удара попадает непосредственно в ворота противоположной команды, гол засчитывается
- если со штрафного удара мяч попадает непосредственно в собственные ворота, противоположная команда получает право на угловой удар

Свободный удар

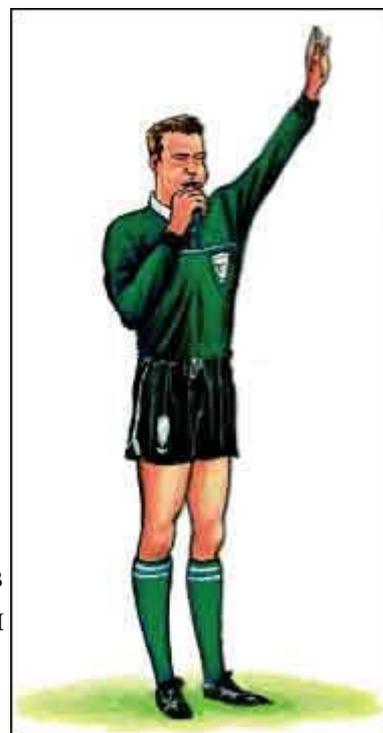
Сигнал

Судья сигнализирует о свободном ударе поднятием руки вверх над головой. Он держит руку в этом положении до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяч не коснется другого игрока или не выйдет из игры.

Попадание мяча в ворота

Мяч может быть засчитан лишь в том случае, если после удара и перед попаданием в ворота мяч коснется другого игрока.

- если мяч со свободного удара попадает прямо в ворота противоположной команды, назначается удар от ворот
- если со свободного удара мяч попадает непосредственно в собственные ворота, противоположная команда получает право на угловой удар



Место выполнения штрафного и свободного ударов

Штрафной или свободный удар в пределах штрафной площади

Штрафной или свободный удар, выполняемый обороняющейся командой:

- все игроки команды соперника располагаются на расстоянии не менее 9,15м (10 ярдов) от мяча
- все игроки команды соперника располагаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру
- мяч считается в игре, когда он покинет пределы штрафной площади
- штрафной или свободный удар, который должен быть произведен в площади ворот, выполняется из любой ее точки.

Свободный удар, выполняемый атакующей командой:

- все игроки команды соперника располагаются на расстоянии не менее 9,15м (10 ярдов) от мяча, пока он не войдет в игру, кроме случая, когда игроки находятся на линии между стойками своих ворот
- мяч считается в игре, когда по нему нанесен удар и он находится в движении назначенный для выполнения в площади ворот свободный удар, производится с той части линии площади ворот, которая параллельна линии ворот, в ближайшей к месту нарушения точке

Штрафной или свободный удар за пределами штрафной площади

- все игроки команды соперника располагаются на расстоянии не менее 9,15 м (10 ярдов) от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру
- мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар и он находится в движении
- штрафной или свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение

Нарушения/наказания

Если при выполнении штрафного или свободного удара один из соперников находится к мячу ближе допустимого расстояния:

- удар повторяется

Если при выполнении штрафного или свободного удара обороняющейся командой из своей штрафной площади мяч не вводится непосредственно в игру:

- удар повторяется

Штрафной и свободный удар, выполняемый полевым игроком, а не вратарем
Если после того, как мяч вошел в игру, выполнивший удар игрок вторично коснется его (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

Если после того, как мяч вошел в игру, выполнивший удар игрок умышленно сыграет мяч рукой, прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на штрафной удар, выполняемый с места, где произошло нарушение
- если нарушение произошло в пределах штрафной площади команды выполнявшего удар игрока, назначается 11-метровый удар

Штрафной или свободный удар, выполняемый вратарем

Если после того, как мяч вошел в игру, вратарь повторно коснется мяча (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

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

- противоположная команда получает право на штрафной удар, если нарушение произошло за пределами штрафной площади этого вратаря; удар выполняется с места, где произошло нарушение
- противоположная команда получает право на свободный удар, если нарушение произошло внутри штрафной площади этого вратаря; удар выполняется с места, где произошло нарушение

ПРАВИЛО 14 - 11-метровый удар

11-метровый удар назначается в ворота команды, игроки которой совершили одно из десяти нарушений, наказуемых штрафным ударом, в пределах своей штрафной площади в то время, когда мяч находился в игре. Гол, забитый с 11-метрового удара, засчитывается. По окончании каждого из таймов основного или добавочного времени добавляется время, необходимое для выполнения 11-метрового удара.

Местонахождение мяча и игроков

Мяч:

- устанавливается на 11-метровую отметку

Выполняющий удар игрок:

- должным образом идентифицирован

Вратарь защищающейся команды:

- остается на линии своих ворот, лицом к выполняющему удар игроку, между стойками ворот, до тех пор, пока по мячу не будет произведен удар

Игроки, кроме выполняющего удар, находятся:

- в пределах, поля
- за пределами штрафной площади
- позади 11-метровой отметки
- на расстоянии не менее 9,15 м (10 ярдов) от 11-метровой отметки

Судья

- не дает сигнала для выполнения 11-метрового удара, пока игроки не займут позиции в соответствии с данным Правилom
- принимает решение о том, что 11-метровый удар выполнен

Порядок выполнения удара

- выполняющий 11-метровый удар игрок направляет мяч ударом вперед
- не касается мяча повторно, пока мяч не коснется другого игрока
- мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар и он находится в движении вперед

Когда 11-метровый удар выполняется в ходе основного времени игры, или когда по окончании первого тайма или основного времени добавляется время для производства или повтора 11-метрового удара, гол засчитывается, если, прежде чем попасть между стойками ворот и под перекладиной:

- мяч коснется одной или обеих стоек и/или перекладины и/или вратаря

Нарушения/наказания

Если судья дает сигнал к выполнению 11-метрового удара, и до того, как мяч войдет в игру, возникнет одна из следующих ситуаций:

- Выполняющий удар игрок нарушает Правила игры:
 - судья дает возможность выполнить удар
 - если мяч попадает в ворота, удар повторяется
 - если мяч не попадает в ворота, удар не повторяется
- Вратарь нарушает Правила игры:

- судья дает возможность выполнить удар
- если мяч попадает в ворота, гол засчитывается
- если мяч не попадает в ворота, удар повторяется
- Партнер игрока, выполняющего удар, входит в штрафную площадь или движется перед 11-метровой отметкой или в пределах 9,15 м (10 ярдов) от нее:
 - судья дает возможность выполнить удар
 - если мяч попадает в ворота, удар повторяется
 - если мяч не попадает в ворота, удар не повторяется
 - если мяч отскакивает от вратаря, перекладины или стойки ворот и его коснется этот игрок, то судья останавливает игру и возобновляет ее свободным ударом, выполняемым противоположной командой
- Партнер вратаря входит в штрафную площадь или движется перед 11 - метровой отметкой или в пределах 9,15 м (10 ярдов) от нее:
 - судья дает возможность выполнить удар
 - если мяч попадает в ворота, гол засчитывается
 - если мяч не попадает в ворота, удар повторяется
- Игроки обороняющейся и атакующей команды нарушают Правила игры:
 - удар повторяется

Если после выполнения 11-метрового удара:

- Выполнявший удар игрок вторично коснется (не руками) мяча, прежде чем мяч коснется другого игрока:
 - противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение
- Выполняющий удар игрок умышленно сыграет мяч рукой, прежде чем мяч коснется другого игрока:
 - противоположная команда получает право на штрафной удар, выполняемый с места, где произошло нарушение
- В мяч попадает посторонний предмет в момент его движения вперед:
 - удар повторяется
- Мяч отскакивает в поле от вратаря, стойки или перекладины ворот, а затем его касается посторонний предмет или лицо:
 - судья останавливает игру
 - игра возобновляется "спорным мячом" в месте, где его коснулся посторонний предмет или лицо

ПРАВИЛО 15 - Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча является способом возобновления игры.

Гол, забитый непосредственно после вбрасывания, не засчитывается.

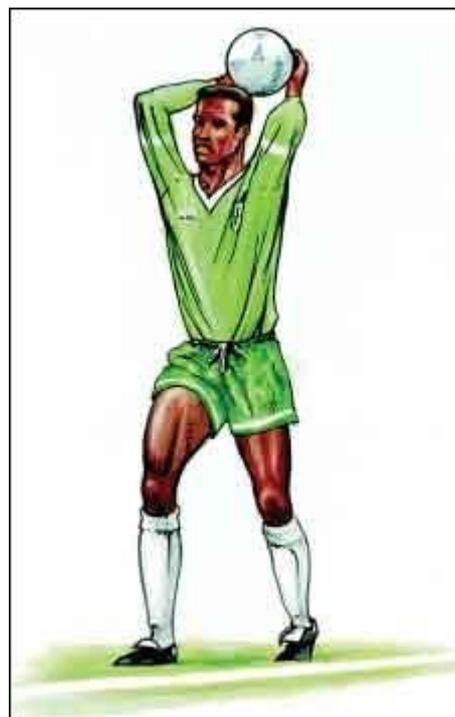
Вбрасывание назначается:

- когда мяч полностью пересекает боковую линию - по земле или по воздуху
- с места, где мяч пересек боковую линию
- в пользу команды-соперницы игрока, последним коснувшегося мяча

Процедура вбрасывания мяча

В момент вбрасывания мяча игрок:

- находится лицом к полю
- часть его ступней находится либо на боковой линии, либо на земле за пределами боковой линии
- производит вбрасывание обеими руками
- вбрасывает мяч движением из-за головы



Выполняющий вбрасывание игрок не может вновь коснуться мяча, прежде чем мяч коснется другого игрока. Мяч находится в игре сразу же после его попадания в пределы поля.

Нарушения/санкции

Вбрасывание, производимое полевым игроком, но не вратарем.

Если после того, как мяч вошел в игру, игрок, производивший вбрасывание, вновь коснется мяча (не руками) прежде, чем мяч коснется другого игрока:

- противоположной команде дается право на свободный удар с места, где произошло нарушение

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

- противоположной команде дается право на штрафной удар с места, где произошло нарушение
- 11-метровый удар назначается в случае, если нарушение произошло в пределах штрафной площади игрока, выполнявшего вбрасывание

Вбрасывание, производимое вратарем.

Если после того, как мяч вошел в игру, вратарь повторно коснется мяча (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположной команде дается право на свободный удар с места, где произошло нарушение

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

- противоположной команде дается право на штрафной удар, если нарушение произошло за пределами штрафной площади вратаря, причем удар производится с места, где произошло нарушение
- противоположной команде дается право на свободный удар, если нарушение произошло в пределах штрафной площади вратаря, причем удар производится с места, где произошло нарушение

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

- он получает предупреждение за неспортивное поведение и ему показывается желтая карточка

За любое другое нарушение данного Правила:

- вбрасывание производит игрок противоположной команды

ПРАВИЛО 16 - Удар от ворот

Удар от ворот является способом возобновления игры.

Гол, забитый непосредственно с удара от ворот, засчитывается, но только в случае, если он забит команде-сопернице.

Удар от ворот назначается, когда:

- мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, последним коснувшись игрока атакующей команды, но если при этом, в соответствии с Правилем 10, не забивается гол

Порядок выполнения удара от ворот

- удар производится игроком обороняющейся команды с любой точки в пределах площади ворот
- соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру
- выполнивший удар игрок не может повторно сыграть мячом, прежде чем мяч коснется другого игрока
- мяч находится в игре, когда он выбивается непосредственно за пределы штрафной площади

Нарушения/наказания

Если мяч после удара от ворот не покинул пределы штрафной площади:

- удар повторяется

Удар от ворот, выполняемый полевым игроком, но не вратарем

Если после того, как мяч вошел в игру, выполнивший удар игрок повторно коснется мяча (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

Если после того, как мяч вошел в игру, выполнивший удар игрок умышленно сыграет мяч рукой, прежде чем он коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на штрафной удар, выполняемый с места, где произошло нарушение
- если нарушение произошло в пределах штрафной площади выполнявшего удар игрока, назначается 11-метровый удар

Удар от ворот, выполняемый вратарем

Если после того, как мяч вошел в игру, вратарь вторично коснется мяча (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

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

- если нарушение произошло за пределами штрафной площади вратаря, противоположная команда получает право на штрафной удар, выполняемый с места, где произошло нарушение
- если нарушение произошло в пределах штрафной площади вратаря, противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

За любое другое нарушение данного Правила:

- удар повторяется

ПРАВИЛО 17 - Угловой удар

Угловой удар является способом возобновления игры.

Гол, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается, но только в случае, если он забит в ворота противоположной команды.

Угловой удар назначается, когда:

- мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, последним коснувшись игрока обороняющейся команды, но если при этом, в соответствии с Правилем 10, не забивается гол



Порядок выполнения углового удара

- мяч устанавливается внутри сектора у ближайшего углового флага
- угловой флаг остается неподвижным
- соперники располагаются на расстоянии не менее 9,15 м (10 ярдов) от мяча, пока он не войдет в игру
- удар по мячу производит игрок атакующей команды
- мяч считается в игре, когда по нему нанесен удар и он находится в движении выполнивший удар игрок не может повторно сыграть в мяч, прежде чем мяч коснется другого игрока

Нарушения/наказания

Угловой удар, выполняемый полевым игроком, но не вратарем

Если после ввода мяча в игру выполнивший удар игрок повторно коснется мяча (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

Если после ввода мяча в игру выполнивший удар игрок умышленно сыграет мяч рукой, прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на штрафной удар, выполняемый с места, где произошло нарушение
- если нарушение произошло в пределах штрафной площади выполнявшего удар игрока, назначается 11-метровый удар

Угловой удар, выполняемый вратарем

Если после введения мяча в игру вратарь вторично коснется мяча (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

Если после введения мяча в игру, вратарь умышленно сыграет мяч рукой, прежде чем мяч коснется другого игрока:

- если нарушение произошло за пределами штрафной площади вратаря, противоположная команда получает право на штрафной удар, выполняемый с места, где произошло нарушение
- если нарушение произошло в пределах собственной штрафной площади вратаря, противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение

За любое другое нарушение данного Правила:

- удар повторяется

Удары с 11-метровой отметки

Выполнение ударов с 11 -метровой отметки - это способ определения команды-победительницы в случаях, когда по регламенту соревнования требуется определить команду-победительницу после окончания матча с ничейным результатом.

Порядок выполнения удара

- Судья выбирает ворота, в которые будут пробиваться удары
- Судья проводит жеребьевку, в ходе которой определяется команда, выполняющая удар первой
- Судья регистрирует производимые удары
- При условии соблюдения оговариваемых ниже условий, обе команды выполняют по пять ударов
- Удары выполняются командами поочередно
- Если до выполнения обеими командами по пяти ударов одна из них забьет больше голов, чем могла бы забить другая даже после завершения пяти ударов, выполнение ударов прекращается
- Если после выполнения командами по пяти ударов обе забили одинаковое количество голов или не забили ни одного, выполнение ударов продолжается, в том же порядке, пока одна из команд не забьет на один гол больше, чем другая, при одинаковом количестве выполненных ударов
- Вратарь, получивший травму при ударах с 11-метровой отметки и неспособный далее выполнять свои функции, может быть заменен внесенным в протокол запасным игроком, при условии, что его команда не использовала максимального количества замен, допускаемых правилами соревнований
- За исключением вышеприведенного случая, удары с 11-метровой отметки могут выполнять только те игроки, которые находились на поле в конце матча, включая возможное добавочное время

- Все удары выполняются разными игроками, и право на повторный удар игрок может получить только после того, как все имеющие на это право игроки произвели свой удар
- Имеющий право на удар игрок может в любой момент выполнения ударов с 11-метровой отметки поменяться местами с вратарем
- Во время выполнения ударов с 11-метровой отметки на поле могут находиться только имеющие право на удар игроки и судьи матча
- Все игроки, за исключением выполняющего удар игрока и двух вратарей, должны оставаться внутри центрального круга
- Вратарь команды, игрок которой выполняет удар, должен оставаться на поле, за пределами штрафной площади, в которой проводятся удары, на месте пересечения линии ворот с линией, ограничивающей штрафную площадь
- При выполнении ударов с 11-метровой отметки применяются соответствующие Правила игры и решения Международного совета, если не дается иных указаний

Техническая зона



Техническая зона, описанная в Правиле 3 (Решение 2) Международного совета, обозначается, в частности, при проведении матчей на стадионах, где имеются специально отведенные места для размещения технического персонала и запасных, как показано ниже.

Технические зоны на различных стадионах могут отличаться - к примеру, по размеру или месту расположения; нижеследующие

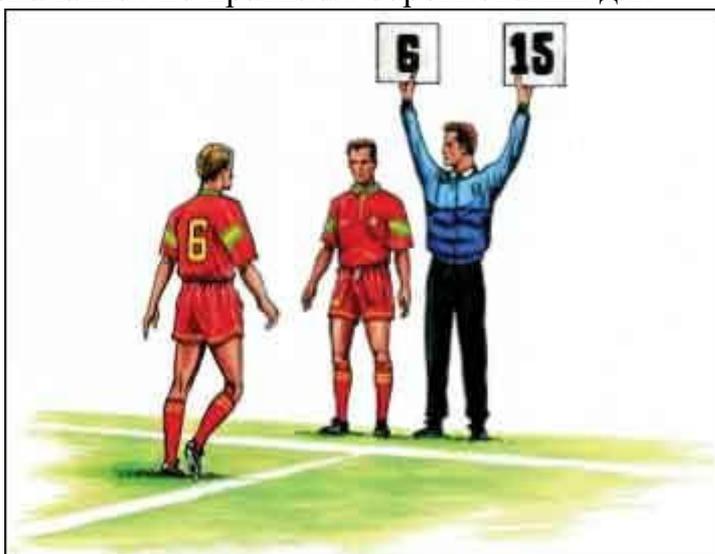
замечания приводятся для общего руководства:

- Техническая зона выступает на 1 м(1 ярд) по обе стороны площади, отведенной для скамейки запасных, и вперед до расстояния в 1 м(1 ярд) от боковой линии
- Для обозначения границ этой зоны рекомендуется использовать маркировку

- Число лиц, которым разрешается занимать места в технической зоне, определяется регламентом соревнования
- Лица, которым разрешено находиться в технической зоне, определяются до начала матча в соответствии с правилами соревнования
- Тактические указания игрокам разрешается одновременно передавать только одному человеку, который сразу после этого должен вернуться на свое место
- Тренер и другие официальные лица команды должны оставаться в пределах технической зоны, за исключением особых обстоятельств - к примеру, когда тренер-массажист или тренер-врач с разрешения судьи выходят на игровое поле для оценки состояния травмированного игрока Тренер и другие лица, находящиеся в технической зоне, должны вести себя корректно и с должной ответственностью

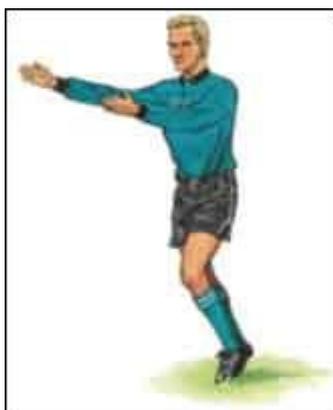
Резервный судья

- Резервный судья может назначаться по правилам соревнований для выполнения обязанностей судьи в случае, если один из трех судей матча окажется не в состоянии продолжать выполнение своих обязанностей
- Перед началом матча орган, отвечающий за его организацию, четко объявляет порядок действий, если судья окажется не в состоянии продолжать выполнение своих обязанностей: примет ли эти обязанности на себя резервный судья или первый помощник судьи, а резервный судья станет помощником судьи
- Резервный судья помогает в выполнении любых административных обязанностей до, во время и после матча, как того потребует судья
- Он отвечает за помощь в процедуре замены игроков во время матча
- Он, по мере необходимости, проверяет мячи, которыми заменяются вышедшие из строя. Если используемый в матче мяч должен быть заменен в ходе игры, он обеспечивает наличие другого мяча - по указанию судьи, сводя тем самым задержку в игре до минимума
- Он вправе проверить экипировку запасных до их выхода на игровое поле. Если их экипировка не соответствует Правилам игры, он ставит об этом в известность судью Резервный судья постоянно помогает судье



- После матча резервный судья должен представить соответствующим органам рапорт по факту любого проступка или иного инцидента, произошедшего вне поля зрения судьи и помощников судьи. Резервный судья обязан поставить судью и его помощников в известность о любом составляемом рапорте
- Он вправе информировать судью о некорректном поведении любого из лиц, находящихся в технической зоне.

Сигналы судьи



Свободный удар Преимущество

Штрафной/свободный удар



Предупреждение Удаление

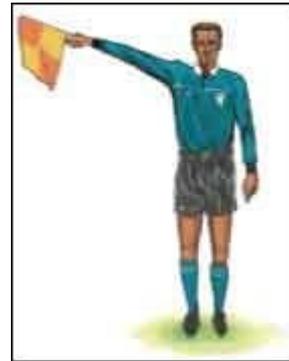
Сигналы помощника судьи



Замена



Вне игры



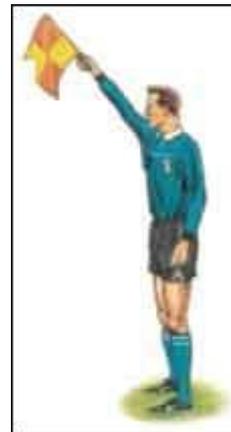
Вбрасывание



Положение 'вне игры' в ближней стороне поля



Положение 'вне игры' в центре поля



Положение 'вне игры' в дальней стороне поля

ПРАВИЛО 11 - Иллюстрации



Атакующий игрок, получивший мяч от своего партнера по команде (№9) находится в положении "вне игры", поскольку он находится ближе к линии ворот команды-соперницы, чем мяч и предпоследний защитник, и получает преимущество от нахождения в этом положении



Атакующий игрок, получивший мяч от своего партнера по команде (№ 8), не находится в положении "вне игры", поскольку в момент удара по мячу он находится на одном уровне с предпоследним защитником



Атакующий игрок (№ 9) не находится в положении "вне игры", поскольку в момент передачи ему мяча партнером по команде (№ 7) он находился на одном уровне с предпоследним защитником



Игрок не может быть в положении "вне игры" при вбрасывании



Атакующий игрок (№ 9) находится в положении "вне игры", поскольку он активно участвует в игре и мешает вратарю



Атакующий игрок (№ 9) находится в положении "вне игры" - из-за своего местоположения и из-за того, что мешает вратарю



Лежащий в площади ворот игрок не находится в положении "вне игры", поскольку он не принимает активного участия в игре и не мешает вратарю



Хотя атакующий игрок в момент удара по мячу его партнером по команде (№ 10) и находился в положении "вне игры", он наказания не получает, поскольку не принимает активного участия в игре и не получает преимущества от такого положения



От удара игрока под номером 6 мяч отскакивает от стойки ворот к его партнеру по команде, который наказывается за нахождение в положении "вне игры", поскольку в момент удара по мячу он принимал активное участие в

игре и получает преимущество от нахождения в этом положении



От удара по мячу партнёром по команде мяч отскакивает от вратаря к игроку под номером 8, который получает наказание за нахождение в положении "вне игры", поскольку в момент удара по мячу он принимал активное участие в игре и получает преимущество от нахождения в этом положении



Партнер по команде передает мяч вратарю, а атакующий игрок движется на перехват



Вратарь посылает мяч на другую половину поля, и атакующий игрок (№ 9) поворачивается, чтобы выйти из положения "вне игры"



Партнер по команде атакующего игрока перехватывает мяч и передает его на край поля другому игроку этой же команды. Атакующий игрок (№ 9) не наказывается за то, что он находится в положении "вне игры", поскольку он не принимает активного участия в игре и не получает преимущества от нахождения в этом положении

ПРАВИЛО 12 - Иллюстрации



Мяч направлен в сторону ворот атакующей командой, а защитник прыгает и достает его рукой, в то время как атакующий игрок движется по направлению к мячу.

Защитник удаляется с поля за лишение команды-соперницы явной возможности забить гол



Мяч посылается вперед атакующему игроку, а вратарь сыграл рукой за пределами штрафной площади.

Вратарь удаляется за то, что он лишил команду-соперницу явной возможности забить гол



Атакующий игрок (№10) направляет мяч в ворота. Непосредственно перед пересечением линии ворот и попадание в ворота защитник кулаком отбивает мяч вверх над перекладиной.

Назначается 11-метровый удар, и защитник удаляется с поля за то, что не дал команде-сопернице забить гол



Защитник умышленно сыграл мяч рукой внутри своей штрафной площади, и судья назначает 11 -метровый удар.

Он не удаляет защитника, поскольку явной возможности забить гол не было. Если мяч случайно ударится в защитника, нарушения не будет



Вратарь сбивает атакующего игрока в площади своих ворот, и назначается 11-метровый удар.

Вратарь не удаляется с поля, поскольку атакующий игрок движется в сторону от ворот и не имеет явной возможности забить гол



Атакующий игрок (№ 10) движется вперед вблизи боковой линии, и в этот момент защитник ставит ему подножку.

Игрок № 10 не имеет явной возможности забить гол, поэтому защитник не удаляется с поля



Атакующий игрок движется в направлении ворот и имеет явную возможность забить гол; в этот момент защитник ставит ему подножку.

Защитник удаляется с поля за лишение соперника возможности забить гол



Атакующий игрок продвигается в сторону ворот, а защитник ставит ему подножку.

Однако он не имеет явной возможности забить гол, и защитник не удаляется с поля



Защитник ставит атакующему игроку подножку в пределах штрафной площади, и назначается 11-метровый удар.

Защитник не удаляется, поскольку атакующий игрок движется по направлению от ворот и не имеет явной возможности забить гол



Атакующий игрок движется по направлению к воротам, а вратарь задерживает его.

Вратарь удаляется с поля за лишение соперника явной возможности забить гол

ПРОЦЕДУРНЫЙ РЕГЛАМЕНТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕЖДУНАРОДНОГО СОВЕТА (ИФАБ)

(Утвержден ИФАБ в феврале 1993 года)

Наименование и состав

Наименование Совета: Международный совет - ИФАБ. В состав Совета входят Футбольная ассоциация (Англии), Шотландская футбольная ассоциация, Футбольная ассоциация Уэльса, Футбольная ассоциация Северной Ирландии и Международная федерация футбола (ФИФА), представленная четырьмя делегатами.

Цели

Цели Совета состоят в обсуждении и принятии решений по предлагаемым изменениям Правил игры, а также по другим вопросам, касающимся футбола, которые направляются в Совет после рассмотрения на ежегодном Генеральном заседании или на ином соответствующем заседании ассоциаций, входящих в Совет, или конфедераций, или НФ.

Заседания Совета

Совет проводит заседания два раза в год. Ежегодное Генеральное заседание проводится в период с 14 февраля по 14 марта. Ежегодное Рабочее совещание проводится по согласованию сторон в сентябре или октябре. Дата и место проведения как Ежегодного Генерального заседания, так и Ежегодного Рабочего совещания определяется на предыдущем Ежегодном Генеральном заседании Совета. В каждом текущем году оба ежегодных заседания - Генеральное заседание и Рабочее совещание - проводятся одной и той же ассоциацией - членом Совета. Председательствует на заседаниях представитель ассоциации-организатора. Право проведения обоих заседаний предоставляется каждой из ассоциаций по принципу ротации.

Ежегодное Генеральное заседание

Ежегодное Генеральное заседание уполномочено обсуждать и принимать решения по предлагаемым изменениям Правил игры и другим соответствующим вопросам, касающимся футбола и входящим в компетенцию Совета.

Ежегодное Рабочее совещание

Ежегодное Рабочее совещание проводится, по согласованию сторон, в сентябре или октябре. Совещание уполномочено рассматривать вопросы общего порядка, поступившие в Совет. Он полномочен выносить решения по таким вопросам, однако Ежегодное Рабочее совещание не имеет полномочий в вопросах, касающихся изменений Правил игры.

Процедурные вопросы

Ежегодное Генеральное заседание Не позднее 1 декабря каждая из ассоциаций направляет секретарю ассоциации-организатора заседания в письменном виде предложения или предлагаемые изменения Правил игры, просьбы об экспериментах с Правилами игры и прочие вопросы для обсуждения, которые должны быть напечатаны и распространены не позднее 14 декабря. Любые поправки к таким предлагаемым изменениям должны быть представлены в письменном виде секретарю ассоциации-организатора не позднее 14 января, и не позднее 1 февраля такие предложения и поправки будут напечатаны и направлены на рассмотрение ассоциаций - членом Совета.

Ежегодное Рабочее совещание

Не позднее чем за четыре недели до даты проведения заседания каждая из ассоциаций направляет секретарю ассоциации-организатора в письменном виде любые предложения, просьбы по экспериментам в отношении Правил

игры и другие вопросы для обсуждения.

Повестка дня и соответствующие документы рассылаются всем ассоциациям - членам Совета за две недели до заседания.

Любая конфедерация или другая национальная федерация может заблаговременно направить Генеральному секретарю ФИФА в письменном виде предложения, просьбы или вопросы для обсуждения, с тем чтобы обеспечить их рассмотрение ФИФА и, в случае их приемлемости, направление секретарю ассоциации-организатора как минимум за четыре недели до заседания.

Протоколы

Протоколы заседаний ведутся секретарем ассоциации-организатора и включаются в Официальный сборник протоколов, передаваемый следующей по принципу ротации ассоциации-организатору до 1-го февраля текущего года.

Кворум и полномочия при голосовании

Вопросы повестки дня не могут обсуждаться, если на заседании будут присутствовать менее четырех ассоциаций (одна из них - ФИФА). ФИФА имеет четыре голоса от имени всех национальных федераций, являющихся ее членами. Остальные ассоциации имеют по одному голосу. Для одобрения любого предложения требуется поддержка не менее трех четвертей присутствующих и имеющих право голоса представителей.

Изменения Правил игры

Изменения в Правила игры могут вноситься только на Ежегодном Генеральном заседании Совета, и лишь в случае, если с ними согласятся не менее трех четвертей присутствующих и имеющих право голоса представителей.

Специальные заседания

Ассоциация-организатор заседаний Совета в текущем году *, по получении письменного запроса за подписью ФИФА или любых двух других.

(* Под текущим годом понимается год, начинающийся на следующий день после предыдущего). Ежегодного Генерального заседания ассоциаций - членов Совета и копии представляемых на рассмотрение предложений, созывает специальное заседание Совета. Такие специальные заседания проводятся в срок до двадцати восьми дней с момента подачи запроса, а входящие в Совет ассоциации получают уведомление (вместе с копией предложений) в течение двадцати одного дня.

Решения Совета

Решения Ежегодного Рабочего совещания Совета вступают в силу с даты проведения заседания, если не будет достигнуто иной договоренности. Решения Ежегодного Генерального заседания Совета по поводу изменений Правил игры становятся обязательными для конфедераций и национальных федераций с 1 июля года проведения каждого Ежегодного Генерального заседания Совета, однако те конфедерации или национальные федерации, чей текущий сезон к 1 июля еще не закончится, могут отложить введение принятых изменений Правилам игры для своих соревнований до начала своего

очередного сезона. Никакие конфедерации или национальные федерации не могут вносить никакие изменения в Правила игры, если они не будут приняты Советом.

(*Согласовано, что любые подобные решения в отношении международных матчей будут вступать в действие с 1 июля года того Ежегодного Генерального заседания Совета, на котором они были приняты.)

Правила игры в мини-футбол, утвержденные ФИФА.

1. Размеры. Площадка для игры должна иметь форму прямоугольника длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Во всех случаях длина должна быть больше ширины.

2. Разметка. Площадка должна быть размечена отчетливыми линиями шириной 8 см. Длинные линии, ограничивающие площадку, называются боковыми линиями, а короткие - линиями ворот. Поперек площадки проводится средняя линия. Центр площадки должен быть обозначен соответствующей отметкой. Вокруг центра площадки проводится окружность радиусом 3 м.

3. Штрафная площадь. На каждой половине площадки вокруг каждой стойки ворот под прямым углом к линии ворот в пределах площадки проводятся четверти окружности радиусом 6 м. Верхние концы четвертей

окружности соединяются линией, параллельной линии ворот. Длина этого отрезка равна 3 м и соответствует расстоянию между стойками ворот. Каждая из получившихся геометрических фигур, ограниченных дугами окружности и отрезками прямых, носит название штрафной площади.

4. 6-метровая отметка. Посредине отрезка, соединяющего концы дуг, ограничивающих штрафную площадь, на расстоянии 6 м от линии ворот

наносится соответствующая отметка. Она служит для выполнения 6-метрового удара и называется 6-метровой отметкой.

5. Зоны замены. На боковой линии с той стороны, где расположены скамейки для запасных игроков, перпендикулярно к ней на расстоянии 3 м от средней линии проводятся две линии длиной 80 см (40 см в пределах площадки и 40 см вне ее). Когда игроки выходят на площадку или покидают ее, они должны делать это, пересекая боковую линию на отрезке между этими 80-сантиметровыми линиями.

6. Ворота. Посредине каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, расположенных на расстоянии 3 м одна от другой (по внутреннему измерению) и соединенных горизонтальной перекладиной, нижний конец которой находится на высоте 2 м от поверхности площадки. Поперечное сечение перекладины представляет собой квадрат со стороной 8 см. Ширина стоек и перекладины должна быть одинаковой. Позади ворот к стойкам и перекладине крепится сетка. Нижняя часть сетки прикреплена к изогнутым кронштейнам или иным крепежным деталям.

Примечание. Сетки ворот. Разрешается использовать сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона. Однако нейлоновые завязки для сеток не должны быть

тоньше аналогичных завязок из джута или пеньки. Ворота. Ворота должны быть надежно закреплены, люфты в крепеже не допускаются. Штанги ворот должны иметь защитные чехлы не ниже 1.8 м от пола.

7. Поверхность площадки. Поверхность площадки должна быть гладкой, плоской и неопасной для игроков в случае падений. Рекомендуется для покрытия площадки использовать дерево или синтетический материал. От использования бетона или асфальта следует отказаться.

Указания. Для международных матчей игровая площадка должна быть длиной от 38 до 42 м и шириной от 18 до 22 м.

В том случае, если длина линий ворот составляет около 15-16 м, радиус четвертей окружности, образующих контуры штрафной площади, следует уменьшить до 4 м.

Для покрытия площадки разрешается использовать естественный дерн, синтетический ковер или земляной грунт.

Мяч. Длина окружности мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча до начала игры должен составлять от 340 до 390 граммов (по номенклатуре ФИФА - мяч № 4). Во время игры мяч может быть заменен только с разрешения судьи.

Число игроков.

1. В матче участвуют две команды, каждая из которых состоит не более чем из 5 игроков, в том числе одного вратаря:

2. В любом официальном международном матче, а также матчах национального чемпионата всех уровней допускается замена игроков.

3. Максимальное количество запасных игроков, используемых каждой из команд на протяжении всего матча, - 6.

4. Число “летучих” замен по ходу матча не лимитируется, за исключением вратаря, которого можно заменять только в тот момент, когда мяч выйдет из игры. Игрок, который был заменен, становится запасным и может снова вернуться на площадку вместо кого-либо из других игроков.

5. “Летучая” замена - это замена, которая производится в тот момент, когда мяч находится в игре. Такая замена осуществляется при соблюдении следующих условий:

а) игрок, которого заменяют, должен покинуть площадку через боковую линию на отрезке, называемом зоной замены;

б) игрок, который выходит на замену, имеет право вступить на площадку только в так называемой зоне замены и только в тот момент, когда игрок, которого заменили, покинул площадку;

в) запасной игрок независимо от того, принимает он участие в игре или нет, должен нести такую же ответственность за свои действия, что и игрок, находящийся на площадке;

г) замена считается завершенной в тот момент, когда запасной игрок выходит на площадку, с этого момента он становится игроком основного состава, а игрок, которого заменили, - запасным.

б. Вратарь имеет право поменяться местами с любым другим игроком своей команды. Это осуществляется только после получения разрешения судьи и только в тот момент, когда мяч выйдет из игры.

Наказание:

а) при нарушении, предусмотренном п. б, игру не следует останавливать. Игроков, допустивших это нарушение, следует предупредить сразу же, как только мяч выйдет из игры;

б) если в процессе “летучей” замены запасной игрок выходит на площадку до того, как игрок, которого заменяют, полностью покинул ее, судья должен остановить игру. Он должен удалить замененного игрока с поля, вынести предупреждение игроку, вышедшему на замену, и возобновить игру свободным ударом, который выполняется игроком противоположной команды с места, где находился мяч в момент остановки игры. Однако если мяч в этот момент находился в штрафной площади провинившейся команды, то свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади в точке, ближайшей к тому месту, где находился мяч;

в) если в процессе “летучей” замены запасной игрок выходит на площадку или замененный игрок покидает ее вне зоны замены, то судья не должен останавливать игру, и как только мяч выйдет из игры, нарушитель должен получить предупреждение.

Указания. Минимальное количество игроков, при котором команда допускается к игре, - 5.

Если в случае удаления игроков в какой-либо из команд останется меньше двух полевых игроков, то матч прекращается.

Обмундирование игроков.

1. Игрок не должен носить никаких предметов, представляющих опасность для других игроков.

2. Обмундирование игроков состоит из футболки, трусов, гетр и обуви. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного ей материала. Играть без обуви запрещается.

3. Футболки игроков должны иметь номера. Футболисты одной и той же команды не должны иметь одинаковых номеров.

4. Вратарю разрешается играть в длинных трусах. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды других игроков и судьи. За любое нарушение этого правила виновный игрок удаляется с поля для приведения в порядок своего обмундирования. Он может вернуться на поле только с разрешения судьи, который должен лично убедиться в том, что одежда и обувь игрока приведены в порядок. Это можно сделать только тогда, когда мяч выйдет из игры.

Судья. Для проведения каждой официальной игры назначается судья. Его полномочия и права, предоставленные ему правилами игры, вступают в силу с момента прибытия его к месту соревнований и заканчиваются с его отъездом.

Во время матча право судьи налагать взыскания распространяется и на нарушения, совершенные в тот момент, когда игра была временно приостановлена и мяч вышел из игры. Решения судьи по всем пунктам, связанным с игрой, являются окончательными, поскольку от них зависит результат матча.

Судья:

- а) обязан следить за строгим соблюдением правил игры;
- б) должен воздерживаться от наказания игроков в тех случаях, когда, по его мнению, остановка игры даст определенное преимущество провинившейся команде;
- в) должен зафиксировать все инциденты, имевшие место до, во время или после матча;
- г) должен вести хронометраж игры и следить за тем, чтобы игра продолжалась в течение срока, установленного правилами игры, прибавляя к нему время, потерянное по непредвиденным обстоятельствам или по иной причине;

д) имеет право по собственному усмотрению останавливать игру при любом нарушении правил, а также, если сочтет необходимым временно прервать или вовсе прекратить ее по причинам наступления неблагоприятных или опасных погодных условий (гроза, смерч, ураган, землетрясение, наступление темноты и т. п.), вследствие вмешательства зрителей и по какой-либо иной причине; в случае прекращения игры судья должен составить подробный рапорт с изложением всех обстоятельств и в установленный Положением о соревнованиях срок отправить его в организацию, проводящую соревнование;

е) с момента своего выхода на площадку имеет право вынести предупреждение любому игроку, виновному в нарушении правил или неспортивном поведении, и, если игрок продолжает вести себя недисциплинированно, отстранить его от дальнейшего участия в игре; в таких случаях фамилия провинившегося игрока и причина наложенного взыскания заносятся в протокол матча, который в срок, установленный Положением о соревнованиях, отсылается в организацию, проводящую соревнование;

ж) не должен позволять никому, кроме игроков и судьи на линии, выходить на площадку без своего разрешения;

з) должен остановить игру, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, предложить в кратчайший срок вынести пострадавшего за пределы площадки и немедленно возобновить игру; в случае незначительной травмы у футболиста игру останавливать не следует, пока мяч не выйдет из игры; не следует оказывать помощь непосредственно на площадке игроку, который в состоянии самостоятельно добраться до боковой линии или линии ворот;

и) должен удалить с поля любого игрока, который, по его мнению, грубо ведет себя, виновен в серьезном нарушении правил игры или допускает оскорбительные и нецензурные выражения;

к) дает сигнал к возобновлению игры после каждой остановки ее;

л) принимает самостоятельное решение о соответствии мяча.

Судья на линии. В помощь судье назначается судья на линии, который перемещается на противоположной от него стороне площадки и должен сигнализировать судье (за кем и остается окончательное решение):

а) какая из сторон должна производить угловой удар, удар от ворот или удар с боковой линии;

б) правильно ли выполнена “летучая” замена.

Он также должен помогать судье проводить игру в соответствии с правилами. На судью на линии возлагается контроль за 5-минутным периодом игры в меньшинстве, которым наказывается команда, чей игрок был удален с поля. В случае необоснованного вмешательства или неправильного поведения судьи на линии судья вправе отказаться от его услуг и потребовать его замены, о чем он должен будет впоследствии сообщить В организацию, проводящую соревнование.

Судья на линии должен иметь флаг яркого цвета {красный или желтый), который предоставляется командой хозяев поля.

Указания. Международные матчи обязательно проводятся с судьей на линии.

В международных матчах или в матчах внутреннего календаря, если так пожелают организаторы соревнования, для контроля за 5-минутным периодом игры в меньшинстве после удаления игрока назначается специальный судья.

Продолжительность игры. Игра продолжается два равных тайма по 25 минут при соблюдении следующих условий:

а) в каждом из таймов судья должен компенсировать Время, потерянное, по его мнению, в результате действий игроков, направленных на затягивание пауз в игре в тактических целях, на транспортировку травмированных игроков с площадки или по какой-либо иной непредвиденной причине;

б) продолжительность каждого из таймов должна быть увеличена на выполнение 6-метрового удара, назначенного незадолго до его окончания.

Интервал между таймами не должен превышать 10 минут.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда, выигравшая жребий, получит право выбрать сторону площадки или начальный удар.

Игра начинается по сигналу судьи одним из игроков ударом с места (то есть ударом ногой по неподвижному мячу, лежавшему в центре площадки),

причем мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не ближе 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

После забитого мяча игра возобновляется, так же как и в начале игры, футболистом той команды, в ворота которой был забит гол.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры.

Наказание. При любом нарушении правил начала игры начальный удар повторяется. Однако если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади противоположной команды, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается.

После временного прекращения игры, прерванной по причине, не предусмотренной правилами, при условии, что мяч непосредственно перед остановкой находился в пределах площадки, то есть не пересекал боковую линию или линию ворот, игра возобновляется спорным мячом в том месте, где находился мяч в момент остановки игры.

При розыгрыше спорного мяча судья, взяв мяч в руки, дает ему затем возможность упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки, прежде чем коснется пола, то судья должен повторить розыгрыш спорного мяча. Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется

площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш спорного мяча повторяется.

Мяч в игре и не в игре. Мяч считается вышедшим из игры, если:

- а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по полу или в воздухе;
- б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени от начала до окончания матча мяч считается в игре в том числе и в тех случаях, когда:

- а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или перекладины;
- б) мяч попадает в судью или судью на линии, находящихся в пределах площадки;
- в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

Указания. Линии на площадке входят в размеры тех зон и площадей, которые они ограничивают. Следовательно, боковые линии и линии ворот являются неотъемлемой частью игровой площадки.

Если матч проводится в закрытом помещении и мяч случайно ударяется в потолок, игра должна быть остановлена. Она возобновляется спорным мячом под тем местом, где мяч коснулся потолка. В том случае, если &то произошло над штрафной площадью, розыгрыш спорного мяча осуществляется на 6-метровой отметке.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул его в ворота рукой.

Команда, забившая в течение всего матча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаковое количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

Нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков. Игрок, который совершит одно из следующих одиннадцати нарушений:

- а) ударит или попытается ударить соперника ногой;
- б) опрокинет соперника, то есть свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед или за ним;
- в) прыгнет на соперника;
- г) нападет на соперника грубо или опасно для него;
- д) толкнет соперника сзади, если только тот не блокирует мяч;
- е) ударит или попытается ударить соперника рукой или совершит плевков в него;
- ж) задержит соперника путем физического контакта;
- з) толкнет соперника недозволенным способом;
- и) толкнет соперника плечом;
- к) подкатится под соперника в попытке сыграть в мяч (отбор в подкате), даже если при этом и не коснется соперника;
- л) сыграет в мяч рукой, то есть остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в пределах штрафной площади своей команды), - должен быть наказан штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

В том случае, если одно из перечисленных выше одиннадцати нарушений умышленно совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площади, атакующая команда получает право на 6-метровый удар. При этом не имеет значения, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре.

Игрок, который совершит одно из следующих нарушений:

- а) сыграет, по мнению судьи, опасно, например, попытается ударить по мячу ногой в то время, когда он находится в руках у вратаря;
- б) не играя мячом, будет умышленно блокировать соперника, то есть перемещаться между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы своим корпусом препятствовать его продвижению;

- в) толкнет вратаря плечом в плечо, если только тот не находится за пределами штрафной площади своей команды;
- г) играя вратарем в пределах штрафной площади своей команды;
- д) выбросит мяч так, что тот, не коснувшись никого из других игроков и не стукнувшись о пол, попадает на половину площадки команды соперников;
- е) выбросит мяч, а потом снова возьмет его в руки, получив его от партнера по команде, когда мяч при этом не пересекал среднюю линию и его не касался никто из игроков противоположной команды;
- ж) применит тактику, направленную на затягивание времени игры, - должен быть наказан свободным ударом, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

В том случае, если одно из перечисленных выше нарушений совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площади, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Игрок должен быть предупрежден, если он:

- о) во время “летучей” замены выходит на площадку до того, как игрок, которого он заменяет, полностью покинул ее, или выходит на площадку вне зоны замены;
- б) систематически нарушает правила игры;
- в) словами или жестом выражает демонстративное несогласие с каким-либо решением судьи;
- г) допускает неспортивное поведение.

За любое из указанных нарушений, если только оно по своему характеру не заслуживает более серьезного наказания, игрок, помимо предупреждения, наказывается свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. В том случае, если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Игрок должен быть удален с площадки, если он, по мнению судьи:

- а) виновен в серьезном нарушении правил;
- б) безобразно ведет себя;
- в) допускает оскорбительные или нецензурные выражения;
- г) получив предупреждение, допускает нарушение, заслуживающее второго предупреждения.

Если игра была специально остановлена по причине необходимости удаления игрока с поля за нарушение формы одежды и при этом не произошло никакого другого нарушения, заслуживающего иного наказания, то она возобновляется свободным ударом, пробиваемым игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение. В том случае, если это нарушение произошло в пределах штрафной площади нарушителя, свободный удар производится с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Указания. Будучи удаленным с площадки, игрок больше не имеет права принять участие в игре, а также находиться на скамейке запасных игроков. Однако через 5 минут после удаления игрока его команда получает право играть в полном составе. Контроль за тем, чтобы команда, чей игрок был удален с площадки, в течение 5 минут играла в меньшинстве, возлагается на

судью на линии, а в официальных международных матах - на специального судью. Отсчет этих 5 минут после удаления игрока начинается с момента последующего введения мяча в игру. Запасной игрок, который по истечении 5 минут после удаления получает право заменить удаленного футболиста, для выхода на площадку обязан получить разрешение судьи. При этом замена осуществляется лишь в тот момент, когда мяч вышел из игры.

Штрафной и свободный удары. Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота наказанной команды,

засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если мяч после удара, до того как попасть в ворота, коснулся кого-либо из других игроков.

При выполнении штрафного или свободного удара все игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

Если игрок противоположной команды до удара приблизится к мячу на расстояние не менее 5 м, то судья должен обеспечить выполнение штрафного или свободного удара в условиях, регламентируемых правилами (вплоть до требования повторения удара).

В момент выполнения штрафного или свободного удара мяч должен лежать неподвижно. Игрок, который ударил по мячу, не имеет права касаться его вновь до тех пор, пока до мяча не дотронется или сыграет им кто-либо из других игроков.

Наказание:

а) если игрок, выполнивший штрафной или свободный удар, вторично коснется его раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади любой из команд, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки;

б) если выполнение штрафного или свободного удара осуществляется в течение более чем 4 секунд, то судья должен назначить свободный удар с того же места в противоположную сторону.

Указания. Для того чтобы отличить свободный удар от штрафного, судья, назначив свободный удар, должен поднять руку вверх над головой и не опускать ее до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяч при этом не коснется кого-либо из игроков или выйдет из игры.

6-метровый удар. Он производится с 6-метровой отметки. До момента выполнения этого удара все игроки, за исключением вратаря защищающейся команды и игрока, производящего удар, должны находиться на игровой площадке за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 м от 6-метровой отметки. До тех пор пока мяч не войдет в игру, вратарь защищающейся команды должен стоять на линии ворот между стойками, не переступая ногами. Игрок, выполняющий 6-метровый удар, должен ударом

ноги направить мяч вперед. Он не имеет права затем вторично касаться мяча до тех пор, пока до него не дотронется кто-либо из других игроков. Мяч считается в игре, как только он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Мяч, забитый непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается.

При выполнении 6-метрового удара в игровое время или время после первого или второго тайма, предоставленное дополнительно специально для пробития 6-

метрового удара, гол не следует отменять, если мяч, перед тем как попасть в ворота, касается стоек, перекладины или вратаря в любой последовательности и если при этом не было какого-либо нарушения правил.

Наказание.

За любое нарушение правил:

- а) игрокам защищающейся команды 6-метровый удар следует повторить, если мяч не был забит;
- б) партнерам игрока, выполняющего 6-метровый удар, гол не засчитывается, если мяч был забит, а удар повторяется;
- в) игрокам, выполнявшим 6-метровый удар после того, как мяч вошел в игру, независимо от результата удара назначается свободный удар, который выполняется игроком противоположной команды с 6-метровой отметки.

Удар с боковой линии. Когда мяч полностью пересекает боковую линию по полу или по воздуху, он вводится обратно в игру ударом ноги в любом направлении с боковой линии в том месте, где мяч ее пересек. Удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч пересек боковую линию. В момент введения мяча в игру каждая из ступней ног игрока, производящего удар, должна либо касаться боковой линии, либо располагаться за пределами площадки. Мяч должен быть неподвижно установлен на боковой линии. Он считается вошедшим в игру сразу же, как только пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар с боковой линии, не имеет права касаться мяча вновь до тех пор, пока до него не дотронется или сыграет им кто-либо из других игроков. Игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча.

Гол, забитый в ворота непосредственно после удара с боковой линии, не засчитывается.

Наказание:

- а) если удар с боковой линии выполнен с нарушением правил, то он повторяется игроком противоположной команды;
- б) если удар с боковой линии выполнен не с того места, где мяч пересек боковую линию, то он повторяется с надлежащего места игроком противоположной команды;
- в) если удар с боковой линии не выполнен в течение 4 секунд с того момента, как игрок, выполняющий удар, взял мяч под свой контроль, то право на выполнение удара с боковой линии передается противоположной команде;
- г) если игрок, выполнивший удар с боковой линии, вторично коснется мяча раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места,

где произошло вторичное касание. В том случае если вторичное касание произошло в штрафной площади любой из команд, то свободный удар выполняется с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту вторичного касания точки.

Бросок от ворот. Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по полу или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок атакующей команды, то назначается бросок от ворот. Вратарь, находясь в пределах штрафной площади своей команды, берет мяч в руки и бросает его за пределы штрафной площади, но не дальше средней линии, тем самым вводя мяч в игру. Мяч считается вошедшим в игру в тот момент, когда он покинет пределы штрафной площади.

Бросок от ворот считается выполненным правильно, если мяча коснется кто-либо из остальных игроков за пределами штрафной площади или он стукнется о пол на половине площадки команды, вводящей его в игру.

Наказание:

а) если мяч покинул половину площадки команды, вводящей его в игру, и при этом никто из игроков не коснулся мяча и он не стукнулся о пол на этой половине площадки, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с любого места на средней линии;

б) бросок от ворот следует повторить, если мяча, еще не покинувшего штрафную площадь, касается кто-либо из игроков, будь то партнер или соперник вратаря, выполнившего бросок от ворот;

в) если, выполнив бросок от ворот, вратарь снова коснется мяча, покинувшего штрафную площадь, прежде, чем до него дотронется кто-либо из остальных игроков, судья должен остановить игру и назначить свободный удар в пользу противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

г) если после броска от ворот мяч, вошедший в игру, будет возвращен вратарю партнером по команде и при этом мяч не пересекал среднюю линию и его не касался никто из игроков противоположной команды, а вратарь сыграет в мяч рукой, судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с 6-метровой границы штрафной площади с ближайшей к месту нарушения точки.

Угловой удар. Если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по полу или по воздуху, а также над перекладиной и последним его коснулся игрок защищающейся команды, то назначается угловой удар.

Угловой удар производится ногой по неподвижному мячу, который устанавливается точно в месте пересечения линии ворот и боковой линии.

Игроки противоположной команды при угловом ударе должны располагаться не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру, то есть пока не пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, выполнивший удар, не имеет права касаться мяча вновь до тех пор, пока до него не дотронется кто-либо из других игроков. Гол, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается.

Наказание:

а) если угловой удар выполнен неправильно, его следует повторить;

б) если игрок, выполнявший угловой удар, вторично коснется мяча раньше кого-либо из других игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который производится игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание;

в) если угловой не выполнен в течение 4 секунд с момента, когда игрок получил мяч для его подачи, то судья должен назначить свободный удар в противоположную сторону с места, где производится угловой удар.

Порядок выполнения ударов с 6-метровой отметки для выявления победителя в случае ничейного исхода матча. Если необходимо выявить победителя в случае ничейного исхода матча, выполняется серия ударов с 6-метровой отметки при следующих условиях:

а) судья должен выбрать ворота, в которые будут пробиваться все удары с 6-метровой отметки;

б) судья бросает жребий, чтобы определить, какая из команд будет выполнять первый удар;

в) каждая из команд по очереди выполняет по 5 ударов. Удары выполняются игроками, находящимися на площадке в момент свистка судьи на окончание матча. В том случае, если в какой-либо из команд к моменту окончания матча было менее 5 игроков (из-за удалений), к пробитию ударов допускаются запасные игроки, дополняющие количество игроков до 5;

г) если после того как обе команды пробьют по 5 ударов и забьют одинаковое количество голов или голов не будет забито ни одного, выполнение ударов с 6-метровой отметки продолжается до тех пор, пока одна из команд после пробития равного количества дополнительных ударов (не обязательно 5) забьет на один гол больше другой;

д) эти дополнительные удары выполняются запасными игроками. После того как все запасные игроки пробьют по одному удару, серию ударов продолжают игроки, о которых шла речь в п. в, в том же порядке, как они выполняли первые 5 ударов;

е) любой игрок может поменяться местами с вратарем в любой момент, получив для этого разрешение от судьи;

ж) в процессе выполнения ударов с 6-метровой отметки все игроки должны находиться на площадке на той ее половине, где не пробиваются удары. Судья на линии должен контролировать эту половину поля и следить за тем, кто выходит пробивать удар.

Зная эти правила игры, вы легко будете ориентироваться на поле, в любом соревновании вам будет просто, естественно, что, несомненно, поможет добиться цели - победить в матче, выиграть турнир.

Методы визуального и технического осмотра пригодности инвентаря и оборудования.

1. Ворота.

1.1 *Техническое испытание.* Ворота для мини футбола должны соответствовать стандартным требованиям. Для определения надежности крепления необходимо на перекладину подвесить 150 кг веса и замерить прогиб. В норме прогиб перекладины должен быть не более 50-60 мм., после снятия веса перекладина должна вернуться в исходное горизонтальное положение. Во время проведения испытаний необходимо определить отмечается ли наклон ворот вперед. Если фиксируется наклон, в сторону отягощения, необходимо укрепить крепеж конструкции.

Визуальный осмотр. Крючки для крепления сетки должны быть вогнуты во внешнюю сторону. Стойки и перекладина должны быть окрашены краской, не иметь сколов, вмятин и зазубрин. Крепление ворот – без люфта.

2. Сетка. *Визуальный осмотр* – соответствие техническим требованиям см. примечания п.3.

3. Мяч. *Визуальный осмотр* – соответствие техническим требованиям см. п.4.

4. Игровое поле. Осмотр площадки производится по длине и по ширине. Особое внимание уделяется вратарской зоне. Соответствие техническим требованиям см. п.1.

Результаты визуального осмотра или технического испытания конструкции, инвентаря и оборудования фиксируются в журнале. При необходимости выполнения, каких либо ремонтных работ составляется акт, в котором указываются все мероприятия и срок по устранению выявленных недостатков

Содержание

Введение

1. Техника футбола

Удары по мячу ногой

Удары по мячу головой

Остановка мяча

Ведение мяча

Обманные движения (финты)

Техника игры вратаря

Отбивание и вбрасывание мяча

2. Тренировка и обучение технике

Примерные упражнения для тренировки техники

3. Современная тактика футбола

Система «трех защитников»

4. Тренировка тактики

Индивидуальная тактическая тренировка

Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений

Групповые учебные тактические комбинации

Тренировка тактики в двусторонней игре

Методика перемены системы игры

5. Физическая подготовка футбольных команд

Специальные упражнения гимнастического типа

Ходьба

Бег

Прыжки

Упражнения с набивным мячом

6. Учебно-тренировочная работа

Мониторинг

Подготовка команды к матчу

Участие в соревнованиях районного, окружного и городского уровня

1. ТЕХНИКА ФУТБОЛА

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.

Удары по мячу ногой

Удар носком по неподвижному мячу вверх, угол вылета 40-50 градусов.

Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришёлся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонён. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называется «опорной ногой», ставится примерно в 10-12 см сзади и в 5-10 см сбоку от мяча.

Бьющая нога, вначале немного согнута в колене, маховым движением направляется вперёд к мячу и проходя у опорной ноги резко выпрямляется.

Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутце приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.

Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди.

Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.

Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.

Удар подъёмом.

Удар подъёмом — основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает значительно большую точность, нежели при ударе носком.

Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела — вся на опорной ноге.

Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу — и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела — на опорной ноге, слегка согнутой в колене.

Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.

При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.

После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвижения таза.

Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы

провожая мяч, — отсюда термин «проводка», принятый в футболе). Для того, чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку, или в момент удара

выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед

Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу.

Мяч идет низом. Удар производят чаще всего с бокового разбега. Этот удар значительно легче удара прямым подъемом и его применяют в игре наиболее часто. При таком ударе мяч большей частью поднимается вверх. Для придания мячу низкого полета, необходимо выносить вперед (за мяч) колено бьющей ноги.

Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровке бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъема».

При этом необязательно, чтобы колено было над мячом. Корпус во время удара должен быть наклонен внутрь угла, образованного линиями разбега и полета мяча. Опорная нога согнута в колене. Ступня опирается на внешнюю часть подошвы. Движение рук — такое же, как и при ударе прямым подъемом.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

Удар внешней частью подъема по неподвижному мячу с прямого разбега

Опорную ногу ставят сбоку и сзади в 10—15 см от мяча. Ступня бьющей ноги поворачивается носком внутрь и, готовая к удару, движется к мячу.

Выпрямляясь сильным маховым движением, нога наносит удар в нижнюю половину мяча. Корпус при этом наклоняется вперед.

В зависимости от угла поворота ступни во внутрь, а также от места, куда поставлена опорная нога, мяч пойдет выше или ниже.

Если сила удара не направлена через центр мяча, то он может «срезаться», т. е. получит вращение вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону.

Настойчивой тренировкой многие игроки достигают большого искусства в ударах «со срезкой». При таком ударе мяч будет катиться или лететь по кривой.

Для этого в момент удара бьющая нога делает проводку не только в направлении полета мяча, но и по направлению к опорной ноге. Положение корпуса в этом случае соответствует удару внутренней частью подъема и поэтому такой удар легко вводит противника в заблуждение.

Удар внутренней стороной ступни.

Этот удар ввиду соприкосновения большой площади с мячом чаще всего применяется в тех случаях, когда необходима абсолютная точность посылки мяча. Но так как при этом мяч сжимается только слегка и его упругость используется далеко не полностью, то и полет мяча не может быть дальним. Только при упорной тренировке можно добиться его полета на расстояние 35—40 м.

Удар по неподвижному мячу с прямого разбега.

После небольшого разбега опорную ногу, незначительно согнутую в колене, ставят в 10—15 см сзади и сбоку мяча. Носок опорной ноги обращен к мячу.

Оторвавшись от земли (с отведенным наружу носком до такой степени, что линия, проходящая через носок и пятку, находится под прямым углом к полету мяча), напряженная бьющая нога резким движением подводится к мячу; голеностопный сустав закреплен. Удар наносят энергично. Бьющая нога, согнутая в колене проводится вперед. Руки разведены в стороны и помогают сохранять равновесие.

После удара рука, одноименная бьющей ноге, энергично отводится назад, другая рука — вперед.

Удар внешней стороной ступни.

Удар внешней стороной ступни производят так же, как и удар внешней частью подъема, с той лишь разницей, что мяч соприкасается с ногой значительно ближе к пятке. По неподвижному мячу этот удар применяют редко, а чаще по мячам встречным и идущим сбоку, снаружи бьющей ноги.

Удары по мячу, летящему в воздухе.

При ударах ногой по мячам, летящим в воздухе, для придания их полету нужного направления применяют те же приемы, что и при ударах по мячам, катящимся или неподвижным. Большую трудность при этом представляет расчет времени и придание точного направления полету и нужной силы — удару.

Если в процессе игры сложилась подходящая тактическая обстановка, то все удары по мячу, летящему в воздухе, следует делать, когда он находится невысоко над землей. Это позволяет применять почти все те же движения, как и при ударе с земли.

При ударах по мячу, падающему сверху и посылаемому вверх - вперед, удары наносят частью подъема, расположенной ближе к голени, причем проводка происходит за счет разгибания ноги в колене и выноса голени вперед, вверх.

Если мяч, опускающийся сверху - спереди, нужно послать низом, соблюдают все движения, применяемые для удара с земли, но с большим посылом таза вперед и с сохранением согнутого колена во время проводки. Чем ближе к опорной ноге и чем ниже будет принят мяч, тем больше возможностей послать его низом.

В тех случаях, когда наносят удар по мячу, летящему на игрока на высоте примерно полуметра и выше, надо подпрыгнуть вверх или отклониться немного в сторону, как и при остановке мяча, летящего сбоку от игрока.

В этих случаях корпус должен быть резко наклонен в сторону опорной ноги, а бьющая нога производит движение для удара низом в наклонной плоскости.

Если тотчас же после отскока мяча от земли, в самом начале его взлета, нанести удар, то получится сложение двух сил и мяч будет двигаться по их равнодействующей; это позволяет, после соответствующей тренировки, при сравнительно небольшом мышечном усилии, получать весьма большую скорость полета мяча.

При ударах с полулёта мяч чаще всего устремляется вверх. Чтобы избежать не всегда желательного высокого мяча, надо заранее учесть направление его полета после отскока от земли и наносить удар так, чтобы получилась желаемая равнодействующая.

Удары с полулёта можно наносить всеми частями ступни. Чаще всего применяют удары серединой и внешней частью подъема.

Когда применяют удары ногой.

Удар носком по неподвижному мячу применяют в тех случаях, когда надо послать мяч как можно дальше, например, при ударе от ворот, при штрафных и свободных ударах вблизи своих ворот.

По возможности следует избегать удара носком. Мячи, летящие или катящиеся навстречу или сбоку, ударять носком не следует, за исключением тех случаев, когда игрок с трудом дотягивается до мяча и не может достать его другой частью ступни.

Особенно следует избегать ударов носком при игре в сырую погоду.

Удары подъемом применяют, когда нужна точность и сила посылки мяча. Подъемом, его внутренней и внешней частями, выполняют удары по воротам, штрафные, свободные, подачи угловых и передачи мяча с хода.

Удары внутренней стороной ступни применяют при передачах на небольшие расстояния, ударах по воротам и при отбивании сильных встречных мячей.

Этим ударом пользуются и для изменения направления мяча, подставляя ступню под определенным углом к его полету .

Удар внешней стороной ступни применяется иногда при ударах по мячу, катящемуся навстречу и сбоку.

Удары по мячу головой.

Удар лбом без прыжка; мяч летит навстречу бьющему.

Для большей устойчивости и силы удара игрок ставит ноги в положение небольшого шага (50—60 см). Ноги согнуты в коленях. Тяжесть тела перенесена назади стоящую ногу. Корпус отклонен назад и немного повернут в сторону этой ноги. Голова откинута назад, но лишь настолько, чтобы не потерять из виду мяч. Руки держатся свободно.

Положение игрока в этой фазе должно быть свободным и ненапряженным.

Для удара игрок резко посылает корпус вперед энергичным сокращением мышц живота, бедер и разгибанием сзади стоящей ноги. Голова дополнительным движением вперед усиливает удар

Наиболее сильным будет удар, нанесенный непосредственно после прохождения корпусом и головой фронтальной плоскости. При ударе в конце размаха, когда сила уменьшается, или до прохождения фронтальной плоскости, когда сила еще развита не полностью, полет мяча не будет далеким.

В зависимости от положения головы по отношению к корпусу в момент удара и от места приложения его силы, мяч пойдет выше или ниже.

При ударе лбом без прыжка по мячу, летящему сбоку - справа, левая нога выставляется вперед, корпус поворачивается назад - вправо, левая нога сгибается в колене, а правая опирается на носок. Руки свободно опущены вниз.

Удар производится так же, как и по встречному мячу. При ударе сбоку-слева положение соответственно меняется.

Удар боковой частью головы; мяч летит сбоку-слева и отсылается обратно.

Игрок, обращенный левым боком к приближающемуся мячу, переносит вес тела на согнутую в колене правую ногу. Левая нога отстоит на 30—40 см от правой. Корпус наклонен в сторону опорной ноги .

В момент, предшествующий удару, корпус энергично выпрямляется. Голова при приближении мяча делает дополнительное энергичное движение, нанося удар теменным или лобным бугром .Удар должен быть нанесен непосредственно после выпрямления корпуса.

При ударе справа положение соответственно меняется.

Удары головой в прыжке.

Чаще всего приходится наносить удары головой в борьбе за высокий мяч. При этом успех достигается более высоким прыжком.

Различают два основных вида ударов в прыжке:

1) Удары, сила которых зависит главным образом от прыжка, причем используются инерция и вес тела. Такие удары производят не на максимальной для игрока высоте прыжка.

2) Удары, которые производятся в максимально высокой для игрока точке прыжка. При этом прыжок на силу удара почти не влияет. Удар наносится главным образом движением корпуса и головы в воздухе.

При ударе головой, сила которого получается за счет прыжка, игрок, ожидая летящий мяч, готовится к прыжку. Уловив момент, он энергично прыгает навстречу мячу и делает удар, не достигнув наибольшей высоты. После удара игрок несколько продвигается в том же направлении. В некоторых случаях для усиления удара возможны дополнительные движения корпусом и головой.

Эти удары не представляют большой трудности. Они служат для отбивания мяча на далекое расстояние. Точность этих ударов небольшая. В борьбе за мяч в воздухе их применяют редко.

Удары головой в прыжке, когда сила удара получена за счет движения корпуса и головы.

Эти удары наиболее трудны, так как выполняются в максимально высокой точке взлета. Если есть возможность разбежаться для прыжка, то толчок должен производиться одной ногой.

Если обстановка вынуждает прыгать с места, толчок делают двумя ногами. Все усилия игрока должны быть направлены к тому, чтобы прыгнуть как можно выше. После толчка, когда игрок движется вверх, корпус его сгибается в сторону, отклоняется назад, наклоняется вперед в зависимости от того, куда придется направить мяч. Все эти движения используются как замах.

В более высокой точке прыжка или несколько ранее, игрок из положения замаха делает резкое движение корпусом и головой и наносит удар по мячу.

Главное в технике этого удара заключается в том, чтобы ударять по мячу, находясь в самой высокой точке прыжка.

Если игрок прыгает слишком поздно, удар будет сильным, но это облегчит борьбу противника за мяч на меньшей высоте. Если же игрок прыгнет слишком рано, то, достигнув наивысшей точки, он начнет опускаться до

встречи с мячом. Игрок совсем не сможет выполнить удар и тем облегчит игру противнику.

При одновременном прыжке двух игроков мячом завладевает тот, кто выше прыгнул.

В ходе игры бывает, что удары наносят затылком, верхней частью головы и т. д. Однако эти удары применяются редко.

Остановка мяча.

Останавливать мяч можно ногой, головой и телом.

Остановка ногой катящегося мяча.

Мячи, катящиеся на игрока, останавливают чаще всего внутренней стороной ступни. Нога, принимающая мяч, расслаблена, и в момент соприкосновения с мячом (как бы уступая мячу) отводится немного назад. Чем сильнее идет мяч, тем отчетливее и мягче надо отводить ногу назад для поглощения (амортизации) силы его удара.

Сочетание положения ступни и большего или меньшего ее отведения позволяет останавливать мяч, придавая ему определенное направление.

В зависимости от того, под каким углом к пути мяча поставлена внутренняя сторона ступни, изменится направление его движения. После неполной остановки мяч может пойти вправо, вперед или влево.

Останавливая мяч подошвой, игрок подставляет немного согнутую ногу навстречу мячу. В момент соприкосновения мяча с подошвой надо поставить ногу так, чтобы пятка находилась ниже носка. Затем ногу отводят обратно, уступая мячу. При этом она сгибается в колене. В тот же момент игрок наклоняет корпус над мячом, создавая себе возможность двигаться с ним в нужном направлении.

Встречные мячи, катящиеся по земле или летящие над ней, иногда останавливают внутренней или внешней стороной подъема ступни.

Остановка подошвой мяча, падающей сверху-спереди.

Наиболее надежный способ — остановка таких мячей после отскока их от земли. Игрок, рассчитав место приземления мяча, ставит ногу так, чтобы она,

будучи немного согнутой в колене, встретила подошвой отскочивший от земли мяч.

В момент соприкосновения подошвы с мячом нога чуть поднимается, амортизируя удар, и мяч, потеряв силу, остается у ног игрока.

Если игрок стоит боком к идущему мячу, то останавливать его можно также внутренней или внешней стороной ступни.

Другой способ остановки мяча, падающего сверху, — непосредственная встреча, его подъемом на высоте, доступной игроку. При этом нога вместе с прикоснувшимся к ней мячом резко опускается. Опорная нога в этом случае должна быть немного согнута. Руки помогают сохранять равновесие. Нога, встречающая мяч, расслаблена и за минимальную долю секунды до встречи с мячом производит резкое движение вниз. Начальная скорость этого движения ноги почти равна скорости падения мяча. Как только он коснулся подъема, скорость движения ноги вниз уменьшается, нога сгибается в колене, и мяч остается на ноге игрока.

Так останавливать мяч можно и внешней стороной подъема, поближе к носку.

Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди-живота.

Если игроку неудобно принять мяч грудью или животом, то для остановки такого мяча он делает шаг в сторону и полуоборот, занимая такую позицию, чтобы, подняв ногу, остановить мяч внутренней или внешней стороной ступни. В этом случае нога может быть напряжена и уступающее ее движение должно быть небольшим, так как она теперь действует как длинный рычаг, который уже сам по себе смягчает прием мяча.

Точно так же останавливают мячи, летящие на игрока сбоку, причем полуоборот в этих случаях не производится.

Остановка мяча головой.

Встречая мяч головой, игрок как бы устремляет и корпус и ноги навстречу мячу. По мере приближения мяча, ноги начинают немного сгибаться, а после того, как мяч коснется головы, ноги сгибаются с максимальной быстротой. Корпус при этом расслабляется, а голова втягивается в плечи.

Остановка мяча грудью.

Перед остановкой игрок выдвигает вперед грудь, разводит руки в стороны-назад и принимает такое положение, которое дало бы возможность, не сходя с места, «уйти» корпусом назад на 50—60 см (рис. 51-а). В момент прикосновения мяча к груди игрок резко отводит корпус назад, грудь вбирает, руки выносит вперед-вниз, а ноги немного сгибает в коленях (рис. 51-б). Мяч скользит вниз по телу и падает на землю.

Остановка мяча животом.

Мячи, летящие с большой скоростью (силой), не рекомендуется останавливать животом непосредственно с полета. Такие мячи лучше принимать одним из способов, описанных выше. Мячи, отскакивающие от земли, можно останавливать животом.

В момент приема необходимо напрячь мышцы живота и, после остановки мяча, для быстрого овладения им, уйти на один шаг назад или отойти в сторону.

Возможны также остановки мяча бедром, голенью, пяткой и другими частями тела. Все эти способы мало надежны. Пользоваться ими в игре следует «только в крайних случаях».

Ведение мяча.

Во время бега мяч ведут посредством ряда последовательных ударов (толчков).

Для ведения мяча по прямой линии обычно применяют удары внешней частью подъема. Ведение по кривым линиям производят также и внутренней частью подъема, расположенной ближе к носку. Если не предвидят атаки со стороны противника, то мяч ведут равномерными ударами необходимой силы. Удары, в особенности при игре на земляной площадке, наносят в нижнюю часть катящегося мяча, и с таким расчетом, чтобы придать ему обратное вращательное движение (при случайном, более сильном ударе это не даст мячу уйти далеко от ведущего его игрока).

Наибольшая возможность держать мяч под контролем будет в том случае, если мяч катится в 1—1,5 метра впереди ведущего игрока. Если не предвидится близкой угрозы со стороны противника, мяч выгоднее отпускать на большее расстояние (до 8—10 метров).

Один из вариантов ведения мяча — толкание ногой, заканчивающей шаг. В этом случае мяч находится все время «под игроком». При этом, если мяч

ведут правой ногой, то подход противника к игроку с левой стороны затруднен. Если мяч ведут левой ногой, то затруднена атака справа.

При ведении мяча с целью обойти противника применяют обманные движения или так называемые «финты».

Обманные движения (финты)

Удару по мячу или изменению направления бега сопутствует определенное естественное движение тела. В ходе игры, по началу движения, по подготовке к нему игрока, ведущего мяч, противник предугадывает, какое направление будет придано мячу.

Например, если игрок, ожидая летящий навстречу ему мяч, и имея в 8—10 м от себя противника, примет положение для удара головой и всем своим видом покажет, что удар будет сделан на противника, то последний, очевидно, мешать удару не будет и близко не подойдет.

Если же в самый последний момент вместо удара будет сделана остановка мяча головой, то противник окажется вне борьбы за мяч.

Первое движение игрока было обманным. Оно осталось незаконченным и было рассчитано на введение противника в заблуждение. Второе движение было прямо противоположно первому (вместо удара — остановка) и тем самым дало игроку, владеющему мячом, большой выигрыш во времени и расстоянии.

Действия игрока, имеющие целью ввести противника в заблуждение, называются обманными движениями или финтами. Существует два вида финтов: корпусом и ногами.

Финт корпусом, заставляющий противника броситься вправо (влево) от ведущего. Игрок, ведущий мяч, по мере приближения к противнику, на расстоянии 3—4 м от него всем своим видом показывает, что сейчас предпримет какие-то новые действия. Корпус его поворачивается вправо и принимает наклонное положение. Левая нога производит отталкивание, а правая отставляется на большой шаг вправо в сторону. Взгляд игрока обращен вправо. Небольшим прыжком или длинным шагом он делает переход на правую ногу. Но в момент приземления правой ноги корпус быстрым движением готовится к рывку обратно влево. Энергичный толчок правой ногой, переносящий корпус влево, возвращает игрока на первоначальный путь, возмещая потерю скорости.

Во время этих перемещений вправо и влево мяч продолжает катиться в первоначальном направлении. Противник, вызванный вправо обманным движением — финтом корпуса, остается позади, справа от ведущего, который действует далее сообразно обстановке игры. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем успешнее он будет выполнен.

В некоторых случаях применяют и два шага в сторону, но это влечет за собой потерю скорости.

Финты ногами.

Финты ногами не менее действенны в игре, но легче распознаются опытным противником. Чаще всего такие финты применяют, когда противник, атакует спереди и сбоку.

Финт «ложная остановка мяча».

Игрок, владеющий мячом, равномерно движется по прямой. Противник, атакуя сбоку, рассчитывает, что пути скрестятся в определенном месте и произойдет борьба за мяч.

Игрок, ведущий мяч, неожиданно поднимает ногу, полностью воспроизводя попытку остановить мяч наступанием на него сверху. Противник резко меняет направление, рассчитывая встретить игрока значительно раньше.

Но игрок, ведущий мяч, в последний момент, вместо остановки, посылает мяч вперед, увеличивая скорость и, не меняя направления, продвигается вперед. Противник, изменивший направление, остается на месте, где было проведено обманное движение остановки.

При атаке спереди этот финт не применим.

Финт «ложный удар».

Игрок, владеющий мячом, по мере приближения противника делает движение корпусом и ногой, заставляющее противника принять меры к перехватыванию мяча. Это обманное движение должно производиться в тот момент, когда перехватывание мяча возможно лишь при крайнем усилии, выводящем атакующего из дальнейшей борьбы в этой фазе. В последний момент, когда удар должен бы быть нанесен, бьющая нога останавливается у мяча или проносится над ним. Мяч остается у ног, и дальше следуют действия владеющего мячом игрока, подсказываемые обстановкой игры.

Финт «уход — отрывание».

В современной технике футбола большое значение имеет уход от противника не только с мячом, но и без него. Финт для ухода от противника делают следующим образом: игрок в небольшом темпе, с нарастающей скоростью, делает несколько шагов, увлекая за собой противника, который будет вынужден двигаться также с нарастающей скоростью. Производящий финт игрок дает себя догнать (или, лучше, даже обогнать), затем резко поворачивается и с максимальной быстротой перемещается на свободное место, от которого отвлекся противник.

Техника игры вратаря.

Ловля мячей без падений.

Принимая встречный мяч, катящийся по земле, вратарь становится, сомкнув ноги на пути мяча, и нагибается, сохраняя ноги прямыми. Руки опущены книзу, ладони обращены вперед, причем пальцы немного расставлены. Концы пальцев почти касаются земли.

Принимая мяч, руки напрягаются, не делая уступающих движений, так как длинный рычаг,

образованный руками, поглощает силу удара. Как только мяч прикоснулся к ладоням, корпус начинает выпрямляться, руки обхватывают (подхватывают) мяч и «приносят» его к животу

Ловля мячей, летящих над землей до высоты груди.

Как правило, во всех случаях ловли, мяч должен прежде всего встретиться с ладонями. Ладони надо держать так, чтобы не дать мячу соскользнуть с них и пройти по предплечьям или над ними к животу или бедрам.

Встреча мяча ладонями должна быть такой, чтобы после потери силы мяч не упал на землю. Ноги надо сомкнуть настолько, чтобы была исключена возможность пропустить мяч.

Руки, встретив мяч, мягким вытягивающим движением приносят его к животу. Корпус нагибается, и мяч входит вместе с подхватившими его руками в образовавшийся «угол».

Ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря.

Руки, встретившие мяч и остановившие его, притягиваются к корпусу, который продолжает двигаться к мячу, стремясь как можно раньше образовать заслон между мячом и воротами. Заключительная фаза ловли — такая же, как и при ловле встречного мяча. Ловля мячей, летящих на уровне груди. Ловля мячей непосредственно на грудь с последующим обхватом руками не рекомендуется.

Мячи, летящие на уровне груди, надо ловить следующими приемами: делают прыжок вверх с таким расчетом, чтобы поймать мяч с подтягиванием к животу, или же мяч встречают выставленными вперед руками, ладонями вперед, с пальцами, обращенными кверху. В первом случае необходим небольшой разбег навстречу мячу с последующим прыжком вверх. Можно применить также и прыжок с места вверх. В этом случае, в целях смягчения ловли мяча, выставленные вперед руки не должны быть полностью выпрямлены, и обхват мяча делают с таким расчетом, чтобы было удобно прижать его к телу.

Ловля высоких мячей в прыжке.

При ловле высоких мячей с прыжком не рекомендуется преждевременно поднимать руки, ибо это ослабляет толчок, а следовательно, уменьшает высоту прыжка. Во время прыжка руки энергичным движением выносят в нужное положение.

Поднятые вверх и вытянутые руки с ладонями, обращенными вперед, широко расставленными пальцами встречают мяч. Руки напряжены и лишь в случае необходимости незначительно отводятся назад для смягчения приема мяча. Когда мяч потерял силу, ладони перемещаются, обхватывая его.

Последующим движением рук мяч притягивают к корпусу. Подтягивание мяча к корпусу должно произойти по возможности до приземления.

Ловля высоких мячей, идущих в стороне от вратаря.

Ловля таких мячей чаще всего сочетается с одним или несколькими шагами в сторону и последующим прыжком.

Передвижение до толчка производится одним из следующих способов: приставным шагом, скрестным или простым после поворота в сторону движения. Выбор способа передвижения до толчка зависит от индивидуальных способностей вратаря.

Во всех случаях толчок после движения надо делать вслед за тем, как ступни повернулись носками в направлении прыжка. Небольшая потеря времени для принятия этого положения с избытком возмещается дальностью прыжка.

До толчка руки все время помогают и перемещению, и толчку. Только после толчка они выносятся навстречу мячу, с таким расчетом, чтобы встретить его и последующим движением притянуть к корпусу. Прием высоких мячей, идущих в сторону, связан чаще всего с падением на землю. Большое значение имеет своевременное, до падения на землю, притягивание мяча к корпусу.

Ловля низких мячей с падением.

Мячи, идущие в сторону от вратаря, добежать до которых он не может, принимаются следующим способом.

Вратарь перемещается в нужном направлении приставным, скрестным или обыкновенным, после поворота, шагом и, произведя энергичный толчок, движется над землей к мячу. Руки, до толчка помогавшие ему, резко выносятся вверх. Тыльные части ладоней обращены назад. Как только мяч прикоснулся к рукам, вратарь энергичным движением подтягивает его к корпусу. В момент падения нога, находящаяся сверху, должна быть согнута в колене. Затем она выносится вперед для защиты области живота и паха, а также для удобства вставания. Это движение ногой надо делать так чтобы оно не представляло опасности для нападающих игроков.

В тех случаях, когда падение производится без предварительных перемещений, перед толчком ставят ступни носками в направлении движения. Это значительно увеличивает силу толчка.

Вратари должны избегать падений плашмя. Во всех случаях необходимо изгибать свое тело во фронтальной плоскости настолько, чтобы падение происходило как бы перекатом, причем сначала земли касается голень, затем бедро, таз, бок, руки.

При далеких, трудно доставаемых мячах, перекатываются через руки (если мяч идет по самой земле) или через плечо (если мяч уже подтянут), бок, таз и в последней фазе — ноги.

Отбивание и вбрасывание мяча

Удары кулаками.

В тех случаях, когда высокий мяч легко упустить (потерять), применяют удар кулаками. Удар по мячу; наносят энергичным и резким разгибанием рук в локтевых суставах. При этом удар должен быть сделан раньше, чем руки совсем разогнутся. Если удар будет нанесен совершенно прямыми руками, то сила, приданная мячу, будет не велика.

Кисти, сжатые в кулаки и обращенные ладонями внутрь, соприкасаются с мячом первыми фалангами пальцев (кроме больших).

После удара руки разводят в стороны и принимают нужное для дальнейших действий положение.

В тех случаях, когда кулаками обеих рук нельзя достать мяч, применяют удар кулаком одной руки. В этом случае достать мяч легче.

Отбивание мяча ладонями в сторону. Во всех случаях, когда мяч идет в сторону от вратаря с такой силой, что, несмотря на перемещение и последующее падение или прыжок, мяч поймать не удастся, ладони и пальцы встречают мяч таким образом, чтобы была возможность его отправить или отбить, изменив направление, в такую зону, откуда исключена возможность повторного удара. В этих случаях руки сильно напряжены и движутся навстречу мячу. Необходимо помнить, что одной рукой можно достать более далеко пролетающий мяч, нежели двумя. Однако пользоваться этим способом следует лишь в крайних случаях.

Выбрасывание мяча одной рукой.

В случаях, когда выбивание мяча ногой затруднено, вратарь выбрасывает его одной рукой. При этом необходимо предварительно убедиться, что при замахе рукой мяч не будет занесен в ворота. Вратарь резким поворотом корпуса и энергичным движением руки посылает мяч вперед в нужном направлении.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии.

Игрок становится в положение небольшого (30—40 см) шага и отклоняется назад. Вес тела сосредоточен на сзади стоящей ноге, согнутой в колене. Руки, согнутые в локтях, держат мяч за головой.

Пальцы и ладони наложены на мяч так, что большие пальцы соприкасаются, остальные немного расставлены. Энергичным разгибанием ноги, стоящей

сзади, подавая корпус вперед, и — в последний момент — движением рук игрок вбрасывает мяч в нужном направлении.

2. ТРЕНИРОВКА И ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ

Футбольная секция может приступить к учебным занятиям только после того, как обучающиеся прошли медицинский осмотр и получили от врача разрешение заниматься.

Обучение технике футбола лучше всего начинать с показа удара внутренней частью подъема по неподвижному мячу с разбега под углом к направлению удара. Обучающийся не будет при этом ударе бояться задеть носком землю, что очень важно для начинающих. Руководитель показывает удар в целом, без расчленения его на составные части. Затем он объясняет и демонстрирует детали удара, например, положение ступни в момент соприкосновения с мячом!

Расстановка обучающихся производится в зависимости от условий поля, количества занимающихся, числа мячей. Во время занятий нужно приступать к изучению удара сразу в полном его виде. Удары наносят не сильно. В первую очередь занимающиеся должны стремиться правильно выполнять технику удара. Если у игрока не получается какая-либо составная часть удара, например, попадание подъемом в нужную часть мяча, необходимо разучивать этот элемент отдельно, без разбега.

Продолжая изучение основных технических приемов, начинающие футболисты приступают к упражнениям в точности удара, добиваются различных траекторий и различной дальности полета мяча, осваивают удары различной силы. По мере освоения удара внутренней частью подъема, следует переходить к изучению ударов прямым подъемом, внутренней частью ступни, носком и внешней частью подъема.

Остановку мяча изучают одновременно с ударами.

Удары и остановку мяча надо изучать одновременно и для правой и для левой ноги. Если окажется, что игрок владеет, например левой ногой хуже, чем правой, то ему следует проделывать возможно большее число упражнений именно левой ногой.

При обучении технике очень полезно применять элементы соревнования. Это оживляет занятия и повышает их успешность. В качестве примера можно

привести такое упражнение, сочетающееся с соревнованием. Два игрока стоят на расстоянии 20 м друг от друга. Между ними, на равном расстоянии от обоих, поставлена кегля, булава или воткнута в землю палочка. Задача — 30 ударами на дистанции в 10 м дать наибольшее число сбиваний булав.

Для начинающих футболистов весьма полезны игровые упражнения, постепенно подводящие к настоящей игре. Таковы игры «мяч в кругу», «борьба за мяч» и т. п. Они воспитывают умения владеть мячом в сложных, меняющихся условиях.

Усвоение ударов должно закрепляться постоянной тренировкой. Каких бы технических успехов ни достиг игрок, он все равно должен тренироваться в технике, отдельно от игры.

Многие из тренировочных упражнений по технике являются, в большей или меньшей мере, упражнениями и по тактике.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ

Индивидуальные упражнения

1. Последовательными ударами держать мяч в воздухе, давая мячу коснуться земли (пола) после каждого удара.
2. То же, но попеременно левой и правой ногой
3. То же, чередуя удары ногами и головой.
4. То же, перебрасывая мяч через голову назад, с последующим поворотом.
5. Ударяя ногами, держать мяч в воздухе, не давая ему упасть на землю.
6. Подбросив руками мяч, высоко ударить его головой, посылая вверх; опускающийся мяч остановить: а) головой, б) ногой, в) грудью.
7. Подбросить мяч вверх, ударить головой опускающийся мяч—сильно, следующим ударом слабо, и т. д., стараясь удержать мяч в воздухе.
8. Произвести замах для удара головой по падающему сверху мячу, но в последний момент вместо удара, отступив на шаг назад, остановить мяч ногой.
9. Вести мяч по кругу вправо внешней частью подъема правой ноги (по кругу влево — левой ногой).

10. Вести мяч по различным направлениям определенным способом (попеременно левой и правой ногой, только внутренней частью подъёма или только носком).

11. Вести мяч с «финтами».

12. Обводить стойки различными способами. Стойки должны быть расставлены в различных сочетаниях по расстоянию и направлению.

13. Удары по мячу, направляя его в щит. Мяч, отскакивающий от щита: а) останавливать и снова бить; б) бить сразу без остановки; в) наносить удары попеременно левой и правой ногой, г) наносить один удар низкий, другой на высоте 1 — 1½ м — чередование низких и высоких ударов; д) ряд последовательных ударов внутренней стороной ступни — высота 1½ — 2 м, — не давая мячу ударяться о землю больше одного раза; е) то же, держа мяч все время в воздухе.

14. Бежать с мячом от щита. Сделать резкий поворот и послать мяч в щит. Отскочивший мяч остановить и возобновить упражнение.

15. Тренировка в ударах головой: отскочивший от щита мяч ударять головой различными способами.

16. То же в прыжке.

17. Вратарь бросает в щит мяч, придавая ему различные направления, отскакивающий мяч вратарь ловит.

18. Вратарь рядом последовательных ударов кулаками отбивает отскакивающий от щита мяч.

19. Вратарь с расстояния 10—15 м ударяет ногой мяч, посылая его в щит, и ловит

20. отскакивающий мяч любым способом.

21. Вратарь бросает мяч в щит с таким расчётом, чтобы можно было поймать

отскакивающий мяч с падением.

22. Тренировка вдвоем, втроем и т. д.

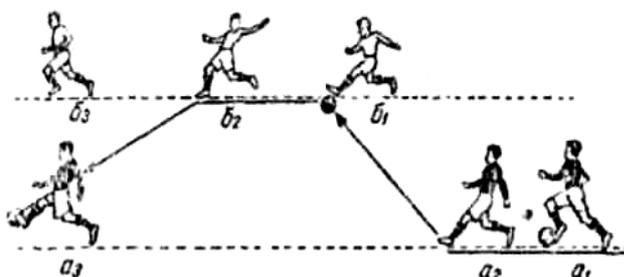
23. Два игрока бросают друг другу мяч так, чтобы партнер произвел удар головой, посылая мяч другому игроку заданным способом.

24. Два игрока ударяют головой по мячу поочередно, стараясь не дать ему упасть.

25. То же, постепенно сближаясь до 2—3 м и удаляясь до 10—12 м.

26. Два игрока передают друг другу мяч безостановочно, ударяя ногой заданным способом.

27. Два игрока движутся параллельно на расстоянии 5—7 м друг от друга. Они передают друг другу мяч заданным способом, с учетом движения игроков (на «ход»).



28. На расстоянии 3—4 м одна от другой расставлены по прямой 10-12 стоек; два игрока движутся по сторонам стоек, передавая мяч между стойками.

29. Игрок бежит по кругу радиусом 6—7 м. В центре круга другой игрок бросает мяч на «ход» бегущему. Последний с хода отправляет мяч в центр круга. Это упражнение можно разнообразить, выполняя удары в центр разными способами: отправляя мяч в центр только подъемом или внешней стороной ступни при беге влево по кругу; отправляя мяч левой ногой, останавливая левой ногой и ударяя правой и т. п.

30. Игрок бежит по кругу радиусом 6—7 м. Из центра круга другой бросает мяч бегущему так, чтобы тот принял его головой. Бегущий игрок отправляет мяч в центр.

31. Вратарь бежит по кругу. Из центра круга вратарю посылают мяч «на ход». Вратарь ловит его и бросает в центр. При этом упражнении вратарю нужно давать для отдыха частые перерывы. Вратарь движется около игрока, держащего мяч. Игрок сильно ударяет мяч в землю, в стороне от вратаря. Последний должен взять мяч до того, как он ударится второй раз о землю.

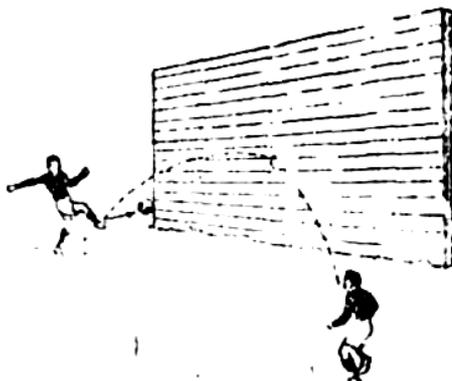
32. Вратарь стоит лицом к щиту (стене) в 1—1 1/2 м от него. Игрок, находясь сзади вратаря, бросает мяч в щит под различными углами. Вратарь ловит отскакивающий мяч.



Примечания:

- Вратарь не должен оглядываться.
- После 10—12 ударов вратарю надо дать отдохнуть 2—3 минуты и снова возобновить это же упражнение.
- Это упражнение с успехом можно проводить в зале, постелив на пол гимнастические маты.

33. Два игрока стоят против щита на расстоянии 10—12 м от него и на таком же расстоянии друг от друга. Поочередно и безостановочно они посылают мяч в щит наискось. Расстояние между игроками постепенно увеличивается или уменьшается.

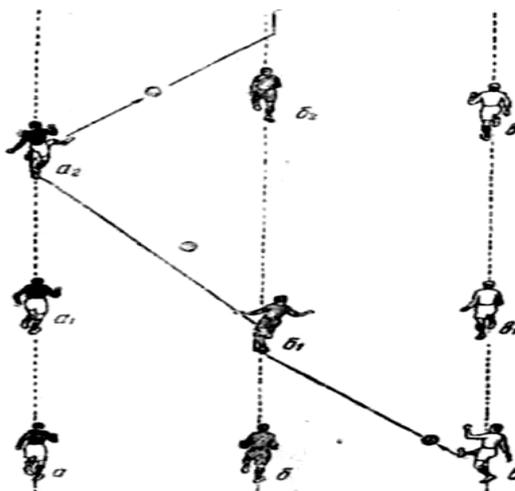


34. Один игрок бросает мяч под удар ногой другому. Тот бьет с поворотом по мячу в щит. Затем ударивший отправляет отскочивший мяч более слабым ударом подбрасывавшему.

35. Группа в 5—7 игроков старается удержать мяч в воздухе ударами головой; один из игроков стоит в центре круга.



36. Три игрока, передавая мяч друг другу на «ход», пробегают 50—60 м.



37. Подвешенный качающийся мяч игроки ударяют в прыжке головой. Упражнение проводят «потокком» (один игрок за другим).
38. По обеим сторонам низких ворот на расстоянии 15—20 м располагаются по 2-3 игрока, производящих низкие удары сквозь ворота. Это упражнение усложняется требованием производить удары определенным способом.
39. То же, но одна группа игроков бьет над воротами, другая сквозь ворота. В 30 м от низких ворот расставляются по направлению к ним 2-3 стойки в 3—4 м одна от другой. Игрок обводит стойки и производит удар в низкие ворота.
40. Игрок становится у низких ворот, спиной к ним. Другой игрок бросает мяч из-за его спины на расстоянии 8—10 м перед упражняющимся. Последний бежит к мячу и с поворотом пробивает мяч сквозь ворота.
41. Комбинации из двух пар низких ворот, поставленных под углом на расстоянии 25—30 м друг от друга, позволяют проводить непрерывную интенсивную тренировку низких ударов под различными углами.
42. Вратарь, находясь в 5—6 м от сетки, тренирует выбивание мяча с рук, с пола, удары кулаками.
43. Тренировка на сетке 11-метрового удара.
44. Тренировка на сетке в вбрасывании мяча.
45. Выработка сильных ударов на точность — подъемом, внутренней и внешней частью подъема.
46. «Волейбол головой». На волейбольной площадке располагаются две команды по 5—8 игроков в каждой. Сетка подвешена на высоте 2—2 1/2 м. Подающий бросает мяч на голову любому из игроков своей команды. Тот ударом головы отправляет мяч на сторону противника, откуда его отправляют обратно, и т. д. Команда, имевшая на своей половине поля одно касание головой и выигравшая мяч, получает 1 очко, при двух касаниях на своей половине получает 2 очка, при трех касаниях — 3 очка. Больше 3 касаний головой делать нельзя. Увеличение количества очков в зависимости от количества касаний способствует освоению техники игры головой. Игра продолжается до 30—40 очков, по предварительному условию. Очки засчитываются вне зависимости от того, чья команда подавала. В остальном действуют правила волейбола.

3.СОВРЕМЕННАЯ ТАКТИКА ФУТБОЛА

За время существования футбола способы ведения игры, расстановка игроков и обязанности их все время менялись. Эти изменения неуклонно повышали искусство игры. В настоящее время принята система игры «трех защитников». Во всех передовых организациях культивирующих футбол, эта система получила всеобщее признание

Команды, играющие по устаревшей системе «5 в линию», неизменно проигрывают. Но если система «трех защитников» разработана тактически слабо, если в команде нет взаимопонимания, сыгранности и четкого выполнения игроками своих обязанностей, то применен даже этой, самой совершенной системы, не может дать успеха.

Что такое тактика и что такое система?

Под словом «тактика» принято понимать целесообразные действия игроков, направленные к достижению победы. Эти действия в отдельные моменты игры могут быть коллективными, в отдельные индивидуальными, в зависимости от условий, в которых протекает игра.

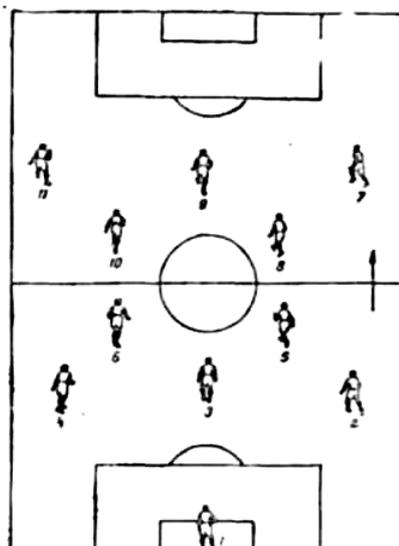
Под «системой» понимается основная форма ведения игры с определенными функциями игроков, линий и смежных звеньев команды при защите, атаке и переходах от одного из этих положений к другому. Без творческого развития, без создания тактических вариантов, обогащающих систему, последняя обращается против применяющей ее команды и приводит к проигрышу.

В игре, когда противники играют по одной и той же системе, при прочих равных условиях, преимущество будет иметь та команда, у которой тактические варианты разработаны полнее и лучше и которая умело и вовремя их применяет.

Система «трёх защитников»

Основным определяющим признаком для системы трех защитников является определенное расположение и взаимодействие игроков защиты и нападения, а также характер ведения игры.

Типичное для системы «трех защитников» расположение игроке изображено на рисунке.



Обязанности и требования, предъявляемые к игрокам при системе
«трех защитников»

Вратарь.

Обязанности вратаря заключаются непосредственно: защите ворот, игре в штрафной площади и выбивании мячей. В движение игроков нападения до линии последнего защитника создало большие возможности для игры на прорыв и

привело к необходимости игры вратаря в штрафной площади. Успешные действия вратаря, направленные к ликвидации прорывов, обусловили необходимость сыгранности,

взаимопонимания и установления условной сигнализации между вратарем и защитой.

Выходить из ворот на мяч вратарь должен только тогда, когда твердо уверен, что овладеет мячом раньше, чем противник. Выбегать на прорвавшегося игрока следует решительно и быстро, улучив для этого удобный момент.

Решительный выход вратаря на прорвавшегося игрока лишает последнего уверенности и точности действий и зачастую оканчивается в пользу вратаря.

Требования к вратарю: достаточный рост и физическая сила, необходимые для успешной борьбы за высокие мячи в воротах и на штрафной площади; правильное использование выбеганий и умение отбивать мячи кулаками; быстрый короткий рывок для перехватывания мячей, поданных на прорыв;

гибкость, ловкость, быстрота реакции и ориентировки; точность расчета и решительность при выходах в штрафную площадь за мячом; умение далеко выбивать мяч с рук и с земли; умение руководить защитниками.

Защитники.

При современной системе игры защитники перешли к плотному держанию и конкретной ответственности за крайних нападающих противника, не исключая и комбинированного метода защиты.

При надвигающейся атаке с противоположного края или в непосредственной близости от ворот, защитник подтягивается несколько ближе к воротам, страхуя от возможных прорывов, оставляя полусреднего и крайнего нападающих противника своего крыла на попечении крайнего полузащитника. При выдвижении крайнего полузащитника для поддержки атаки, защитник закрывает крайнего нападающего, одновременно имея ввиду и полусреднего нападающего.

Важное значение имеет ориентирующее других защитников положение среднего защитника, сыгранность и взаимопонимание крайних полузащитников с защитником. Диагональное перемещение крайних защитников с центром защиты в отдельные моменты приобретает первостепенную важность и требует от крайних защитников хорошего понимания игры. Крайний защитник должен атаковать крайнего нападающего таким образом, чтобы не дать ему возможности обойти себя во внутреннюю сторону поля. При этом крайний защитник старается оттеснить противника к боковой линии, подальше от ворот защитники ни в коем случае не должны рисковать, пытаясь обводить противника или передавать друг другу мяч в непосредственной близости от ворот. Они должны возможно скорее ударом отправлять мяч подальше от ворот в поле, а в трудных случаях - за боковую линию. В особо же сложных положениях — отправлять мяч даже и за лицевую линию. Это отдалает опасность и дает возможность игрокам своей команды подтянуться и правильно организовать защиту. Во всех остальных случаях, когда это позволяет обстановка, защитники должны стараться использовать каждый мяч с наибольшей выгодой для своей команды. Особое положение игроков линии защиты, являющихся почти последним препятствием на пути к воротам, предъявляет к ним и особые, не совсем обычные для остальных игроков, требования.

Требования к защитникам: жесткая, крепкая хватка при борьбе за мяч; игра наверняка, без лишних движений в виде «ножниц», частых падений в ноги и

т. п., выводящих на время игрока из борьбы; быстрота передвижений в связи с игрой против игроков, обладающих хорошим бегом, и в связи со своим расположением в значительном отдалении от своих ворот; достаточный рост и физическая сила самое широкое применение и правильное использование игры телом, хорошая игра головой во всех положениях; точная игра обеими ногами и особенно при ударах по мячам, идущим с воздуха; правильный выбор места и умение предугадать направление атаки. Важное значение при системе «трех защитников» приобретают длинные, точные и неожиданные передачи мяча своему нападению.

Центр защиты.

Его задача — охранять наиболее опасную зону перед своими воротами и ликвидировать всякую попытку центрального нападающего противника играть в этой зоне. Центр защиты является связующим звеном в организации защиты. Он определяет расположение игроков защитных линий и взаимосвязь между ними.

Центр защиты должен улавливать все случаи, когда центр нападения производит передвижение не с целью освобождения, «отрывания», а с намерением увести защитника из его зоны перед воротами, чтобы дать возможность своему партнеру свободно играть на его месте. В зависимости от того, как реагирует на это центр защиты, можно судить о правильности оценки им создавшегося положения и тактическом понимании игры.

Центр защиты должен определить меру отхода от своих ворот за центром нападения противника. Об этой мере отхода должны знать игроки защитных линий — для страховки.

Требования к центру защиты: хорошая игра головой, прыжки, резкость и умение играть обеими ногами с воздуха. В основном, требования, предъявляемые к этому игроку, такие же, как и к крайним защитникам, но более повышенные.

Крайние полузащитники.

Крайние полузащитники выдвигаются вперед и ближе к центру, играя против оттянутых назад полусредних нападающих противника. Полузащитники являются как бы связующим звеном между защитой и нападением.

Крайний полузащитник имеет точно определенные задачи. Он держит полусреднего нападающего противника, поддерживает нападение в атаке и осуществляет связь между защитой и нападением. Крайний полузащитник имеет определенный район действия в своей половине по продольной оси поля и несет индивидуальную ответственность за находящегося под его наблюдением игрока.

Крайним полузащитникам часто приходится выдвигаться вперед, несколько отрываясь от полусредних нападающих противника, чтобы поддержать своих нападающих и быстро перейти к закрыванию полусредних противника при неожиданном переходе мяча на свою половину поля.

Крайние полузащитники применяют поэтому способ держания игрока не «вплотную», а располагаются на некотором расстоянии от него. Они это делают с таким расчетом, чтобы иметь возможность перехватывать все мячи, направленные полусреднему нападающему противника или одному из его партнеров. Завладев мячом, крайний полузащитник быстро отрывается от противника и уходит от преследования. При надвигающейся атаке противника с противоположного края, в угрожающей близости от ворот, крайний защитник передвигается ближе к воротам, страхуя наиболее опасную зону, оставляя крайнего и полусреднего нападающих противника на попечение крайнего полузащитника своего крыла. Следовательно, в такие моменты игры крайний полузащитник переходит от держания определенного игрока к комбинированному методу защиты.

При атаке крайний полузащитник все время поддерживает связь со своим полусредним нападающим и — путем длинных передач с остальными нападающими. На чужой половине поля полузащитник должен уметь маневрировать так, чтобы быть свободным от закрывающего его полусреднего, но в такой мере, чтобы в случае необходимости не потерять возможности закрыть его.

Продвигаясь с мячом на чужой половине, полузащитник должен уметь внезапным рывком, когда все ожидают передачи, продвинуться к воротам противника и попытаться забить мяч.

Требования к крайним полузащитникам: высокая техническая и физическая подготовленность; сила, быстрота и выносливость; разнообразная игра головой и телом (финты); умелое ведение и остановка мяча; правильный выбор места и оценка обстановки; умение направить атаку по наиболее выгодному пути точными, длинными и неожиданными передачами;

цепкость, привязчивость, настойчивое преследование противника до окончательного отражения атаки; хороший удар в ворота и умение далеко вбрасывать мяч.

Крайние нападающие.

Крайний нападающий — это один из основных атакующих и забивающих мячи игроков нападения. Система игры дает ему возможность выдвинуться до линии последнего защитника. Атака краем в основном строится на длинных, косых и продольных передачах, срезании угла с выходом к воротам, на неожиданных прорывах и ударах по воротам и на стягивании «полукольца» у ворот при атаке.

При выходах крайнего нападающего до лицевой линии весьма характерны для системы «трех защитников» косые передачи назад оттянувшегося полусреднему своего крыла. Очень важное значение для крайнего нападающего имеет непрерывное передвижение на всем протяжении игры, с выбором наиболее удобных позиций для приема мячей от партнеров и для развертывания атаки.

Крайний нападающий не должен строго придерживаться боковой линии, выходя иногда на место полусреднего или меняясь с ним местами. Он должен применять обводку внутрь поля и использовать все благоприятные моменты для завершения атаки ударом в ворота противника.

Крайний нападающий в меньшей степени участвует в защитной работе, но зато энергично атакует и преследует противника, отобравшего у него мяч или находящегося поблизости от него с мячом.

Требования к крайним нападающим: резкий старт и быстрый бег с мячом; точные и сильные удары с обеих ног и из всех положений (особенно — умение бить при быстром продвижении с мячом); игра головой, финты ногами и телом; быстрая, стремительная обводка с продвижением преимущественно вперед; правильный выбор позиции; своевременная и точная передача мяча; умение направлять мячи точными, длинными, косыми передачами.

Полусредние нападающие.

Несколько оттянутое назад положение полусреднего нападающего создает ему исключительно выгодную позицию. С этой позиции он может легко следить за ходом игры и в нужный момент наиболее выгодно направить

атаку. От правильных и умелых действий полусредних нападающих зависит успех игры центра и крайних нападающих. Обязанности полусреднего нападающего таковы: посредством точных передач выводить на прорыв центра или одного из крайних нападающих; уметь быстро приблизиться к воротам противника в завершающих стадиях атаки; осуществлять связь защиты с нападением; закрывать и преследовать крайнего полузащитника противника своего крыла; принимать мячи при вбрасывании их любой командой; участвовать в атаке и защите ворот при угловых ударах;

создавать возможность своему среднему нападающему освободиться от «сторожа» и выйти к воротам.

Взаимодействие полусредних нападающих с полузащитником сводится в основном к закрытию зоны поля между защитой и нападением и использованию этой зоны для начала развития атаки.

Требования к полусредним нападающим: хорошие физические данные, выносливость, сила, быстрота, большая маневренность; высокая техника владения мячом, точные удары обеими ногами из всех положений; хорошо разработанная игра головой во всех положениях, при передаче, ударов по воротам; сильные удары на «отбой» при защите, безошибочность обводки; своевременное и целесообразное применение финтов; умение останавливать мяч; понимание тактики игры, умение из множества возможных комбинаций выбрать наилучшую и неожиданно изменять направление атаки на наиболее ослабленные пункты противника.

Центр нападения.

Положение центрального нападающего, выдвинутого вперед до последней линии защиты, создает ему выгодную позицию, находящуюся в непосредственной близости от ворот противника.

Плотное закрывание центра нападения центром защиты противника заставляет нападающего быть исключительно выдержанным, спокойным, уравновешенным до конца матча.

В развитие тактических комбинаций системы «трех защитников» центр нападения должен уходить назад в поле и перемещаться в сторону вплоть до перемены местами с крайним нападающим. Все маневры центра нападения должны быть направлены к введению в заблуждение центра защиты противника. Иногда центр нападения должен минут на 10—15

принять на себя обязанности полусреднего, выдвинув его вперед.

Центр нападения должен непрерывно вести наблюдение за ходом игры, за перемещениями «сторожа» и комбинациями своих партнеров. В единоборстве за мяч он должен действовать решительно, не упуская ни малейшей возможности забить мяч; не давать свободно играть вратарю и защитника» противника, держа их все время под угрозой внезапной атаки. В непосредственной близости от ворот противника он должен уметь неожиданно отыграть мяч назад или наискось, головой или ногой, одному из оттянувшихся партнеров.

При развертывании атаки противником, центр нападения не отходит далеко назад, а, оставаясь в выдвинутом вперед положении, стремится использовать это

положение и связать защиту, оторвать ее от атакующих. В этом ему должны помогать и крайние нападающие.

Защитные действия центра нападения сравнительно ограничены: преследование игрока, отобравшего у него мяч, или игрока, находящегося поблизости от него с мячом; после этих действий центр нападения быстро возвращается на свое место.

Требования к центру нападения: достаточный рост и физическая сила; быстрота движений, реакции и ориентировки; резкий старт с мячом; точные, сильные удары с обеих ног и из любого положения по воротам; быстрое, стремительное ведение мяча с преимущественным продвижением вперед; отличная игра головой; широкое применение финтов и игры телом; правильный выбор позиции; непрерывное отрывание от «сторожа», сыгранность и взаимопонимание с партнерами; настойчивость в достижении поставленной цели.

Система «трех защитников» продолжает совершенствоваться.

Очевидно, что из двух соревнующихся команд, применяющих одни и те же способы игры, играющих по одной и той же системе, при всех прочих равных условиях, выиграет та, которая: а) тактически наиболее гибко и разнообразно применяет данную систему; б) вносит в игру больше элементов неожиданности; в) применяет один из вариантов данной системы, заранее обдуманной и изученной командой. Большинство команд, применяющих систему «трех защитников» придерживается слишком жесткой, стандартной схемы в расстановке и действиях игроков в отдельных линиях и звеньях. Это в значительной степени ограничивает инициативу и творческие возможности отдельных игроков и команды в целом, создает искусственные препятствия

на пути к достижению победы, облегчая и намного упрощая игру противника.

Действительно, если посмотреть на схему расположения игроков двух команд,



применяющих одну и ту же систему игры и схематически строго придерживающихся принципов этой системы, то можно увидеть, что игроки одной команды как бы сковывают действия всех игроков другой команды.

При системе «трех защитников» остро встает вопрос о гибком и разнообразном применении этой системы, с широким использованием элементов неожиданности и с применением заранее разученных вариантов и комбинаций этой игры как в защите, так и в нападении.

Примеры внесения элементов неожиданности в игру и варианты системы

«трех защитников»

Смена местами крайних нападающих с полусредними. Во время игры игрок защитной линии старается распознать и изучить характерные особенности нападающего противника и в зависимости от этого строит свою тактику. Защитнику это удастся не сразу, а только через некоторый промежуток времени.

В начале первой половины игры нападающим предоставляется некоторая свобода действий. Но постепенно, по мере освоения и приспособления к особенностям игры нападающих, действия игрока защиты приобретают более уверенный и решительный характер, сковывающий действия нападающих.

В перерыве руководитель или капитан команды, учтя ошибки или неточности, допущенные в первой половине игры, должен сделать всем игрокам и, в частности, защите соответствующие указания. Если это необходимо, он производит перестановку игроков защиты или прикрепляет одного из них к наиболее сильному нападающему противника.

Во второй половине игра продолжается без особых перемен, но вдруг, через небольшой промежуток времени, в линии нападения одной из команд прodelывается неожиданное изменение — полусредние меняются местами с крайними нападающими.

Этот тактический прием, заранее разученный командой, может разрушить весь план защиты противника и внести замешательство в расположение и действия его игроков. Защитники противника не знают, что нужно делать: оставаться ли на своих местах, вновь приспособившись к игре переменившегося местами противника, или, в свою очередь, также поменяться местами, по-прежнему держа своего нападающего? Как быть игроку защиты, получившему специальное задание, если его нападающий ушел со своего места? Много подобных вопросов может возникнуть в этом случае у защитников, и правильно разрешить, их во время игры они зачастую не смогут.

Нападение должно воспользоваться благоприятным моментом и добиться положительного результата.

Выдвижение крайнего полузащитника в линию нападения с попыткой удара по воротам. Часто в игре можно наблюдать положение, когда один из полузащитников, овладев на середине поля мячом, начинает продвигаться с ним по направлению к воротам противника.

В этом случае действия полузащитника могут развиваться в двух вариантах: первый — когда один из защитников противника, оставив находившегося под его наблюдением игрока, атакует надвигающегося полузащитника, и второй вариант — когда защита постепенно отступает, плотно закрывая всех нападающих.

В первом случае полузащитник, естественно, передает мяч своему освободившемуся игроку.

Во втором случае он будет продвигаться с мячом вперед, все время угрожая передачей мяча тому из своих игроков, которого откроет защитник при попытке атаковать полузащитника, ведущего мяч.

Во время продвижения полузащитника вперед, его партнеры— полусредний одноименного с ним крыла и центр нападения— стараются путем ложных передвижений «расташить» в стороны, «разорвать» защиту, образовав коридор для свободного прохода полузащитника с мячом к воротам противника.

В свою очередь, полузащитник, приблизившись к зоне возможных ударов по воротам, неожиданно делает резкий бросок в образованный нападающими коридор и оттуда сильно бьет по воротам.

В это время один из нападающих быстро оттягивается назад, страхуя место выдвинувшегося полузащитника. Такая комбинация очень часто оканчивается успешно.

Но полузащитники ни в коем случае не должны искусственно создавать себе подобных

положений, так как это требует большой затраты энергии. При неудачном выполнении такой комбинации и быстром развертывании атаки противником со стороны неприкрытого игрока может создаться серьезная угроза для ворот команды, разыгрывающей эту комбинацию. Чем реже на протяжении игры будет проводиться данная комбинация, тем неожиданнее она окажется для защищающихся и тем больше возможностей для ее успешного завершения.

Вариант системы «трех защитников» - игра четырьмя выдвинувшимися вперед нападающими с оттянутым назад центром нападениям

При этом варианте вместо центра, на уровень линии крайним нападающих, выдвигаются оба полусредних. Центр нападения отходит назад для получения большей свободы действий по оказанию помощи защите и осуществлению связи с остальными нападающими. Выданном случае роль оттянутого центра с наибольшим успехом может выполнить один из полусредних нападающих. Это месте должен занять игрок, умеющий хорошо

комбинировать, обладающий выносливостью, хорошим пониманием игры и техники и могущий возглавить нападение.

В этом случае атака строится в основном на действиях средней тройки нападающих. Крайние нападающие стремятся держаться как можно ближе к боковым линиям, стараясь всем своим видом и движениями привлечь к себе крайних защитников противника, обеспечивая тем самым большую свободу действий для средней тройки нападения. В свою очередь, выдвинутые вперед полусредние, занимая исключительно выгодную позицию непосредственно перед воротами противника, имеют возможность свободного, почти беспрепятственного выхода на прорыв и ударов по воротам.

**Схема расположения игроков линии
нападения команды «белых» с выдвинутыми
вперед полусредними и крайними нападающими
оттянутым центром нападения**

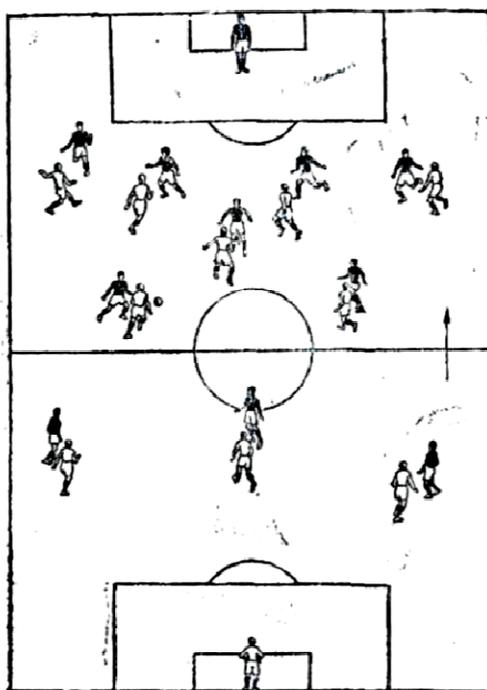


Центр защиты обороняющейся команды оказывается как бы заключенным в треугольник, образованный полусредним и центром нападения. Естественно, что он не в силах бороться против трех противников. Это и создает преимущество команде, применившей данный вариант.

Иногда и центр нападения может неожиданно выйти вперед на прорыв или для удара по воротам. При переходе в защиту центр нападения закрывает

одного из полузащитников противника, атакует и преследует его, если он владеет мячом. В этом случае центр нападения также участвует во всех защитных действиях своей команды.

Расположение и действия игроков защиты при переходе противника к игре четырьмя выдвинутыми вперед нападающими с оттянутым назад центром нападения. Защите противоположной команды следует быстро перестроиться и придерживаться следующей тактики. Крайний полузащитник, с наиболее ярко выраженным защитным характером игры, оттягивается назад и держит одного из выдвинутых вперед полусредних. Центр защиты закрывает другого полусреднего. Второй полузащитник прикрепляется к оттянутому центру нападения противника и помогает своему нападению при атаке.



При этом варианте для обоих средних защитников особенно важен правильный выбор позиции. Они должны плотно закрывать не только игроков противника, но и наиболее опасную зону перед воротами, а также внимательно следить за действиями и перемещениями нападающих противника. В случае широкого применения нападающими противника игры со сменой мест, защищающимся не следует применять зонный принцип защиты. Действия всех игроков защиты должны быть согласованы и слажены. Этому может помочь условная сигнализация.

4. ТРЕНИРОВКА ТАКТИКИ

В каждой фазе игры возможен выбор различных тактических вариантов. Уметь оценить обстановку, выбрать лучший тактический вариант — вот что главное в тактике отдельного игрока. Взаимодействие двух игроков — это уже следующая, более высокая ступень владения тактикой. Игрок, начинающий комбинацию и привлекающий к ее выполнению своего партнера, должен дать ему понять, что именно он намерен делать и что следует делать другому игроку, вовлекаемому в комбинацию. Тактика двух игроков, связанных одним тактическим замыслом, зародившимся у начинающего комбинацию, — сложное действие. Если же в тактическую комбинацию вовлекаются трое и больше игроков, то это еще более сложная ступень тактики футбола.

Основной формой ведения игры должна быть коллективная комбинационная игра, а не индивидуальная, хотя в отдельных случаях единоборство и может привести к благоприятному результату. Наступательный характер ведения игры дает бесспорное преимущество, но при равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технически и физически лучше подготовлена. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными; они должны 90 минут двигаться, маневрировать, все время быть весьма активными. Численное преимущество, полученное в результате маневрирования, «открывания», «отрывания» от противника, «закрывания» противников как в нападении, так и в защите — один из важнейших принципов тактики.

Большое значение имеет тактическая связь линий как в защите, так и в нападении. Тактическое взаимопонимание внутри одной линии, не связанной с другими, не может быть полноценным для команды. На тактическое взаимопонимание и связь между всеми линиями, а главное — между полузащитой и нападением в атаке и между защитными линиями и вратарем в обороне, должно быть обращено особое внимание.

Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

Основные разделы тактической тренировки: а) тактическая подготовка изолированно от игры, б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической подготовке различают индивидуальную и групповую подготовку; последняя проводится с помощью игровых упражнений и разыгрыванием специальных тактических комбинаций.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

В индивидуальной тактической тренировке игрока главная цель— развитие уже имеющихся тактических качеств игрока, выработка у него новых тактических приемов, основанных на индивидуальных особенностях, и устранение неправильных тактических навыков.

Прежде чем приступить к исправлению тактического недостатка, необходимо объяснить игроку, в чем заключается его ошибка, направить его мысль на правильное решение вопроса. После такого объяснения можно перейти к тренировке. Примерный способ исправления тактического недостатка индивидуальной тренировкой. Крайний нападающий, получая мяч, всегда стремительно продвигается по краю поля, имея целью достигнуть лицевой линии; Атакуемый противником, он уходит от него к угловому флагу и оттуда производит подачу к воротам.

Недостаток. Игрок не стремится к воротам и не «срезает угол». Физические и технические данные позволяют ему стать полноценным игроком, но этому мешает неправильное понимание тактических задач крайнего нападающего.

Исправление идет по следующему пути:

1. Беседа, в которой игроку объясняют недостатки его игры.
2. Изложение необходимости при первой же возможности двигаться внутрь поля, к штрафной площади противника, предпринимать атаки и, в зависимости от обстановки, или вступать в единоборство, или передавать мяч.
3. Учитывая, что у игрока укоренилась привычка и выработалось умение продвигаться только вдоль боковой линии, необходимо на первое время тренировки выключить эту зону метками. Метки лучше всего делать из белой тесьмы. Игрок, получив мяч от тренирующего в районе пересечения боковой линии со средней, движется по направлению к воротам противника, не имея права пересечь тесьму и войти в запретную зону. Это упражнение повторяется 10—15 раз в продолжение одного занятия.
4. Когда у игрока будет выработано стремление двигаться к воротам, на пути его

ставят стойки, которые он должен обходить. По мере приближения к воротам, он производит удар. Иногда ему дают задание на передачу мяча в центр.

При проведении двусторонних тренировок запретная зона сохраняется только для тренирующегося игрока, причем вступлении его в эту зону влечет за собой свободный удар в сторону его команды.

5. Когда у игрока после 3—4 тренировок появляется целеустремлённость в движении к воротам, ограничение входа в запретную зону снимается и он, получив большую площадь для игры, проявляет себя с лучшей стороны.

В индивидуальной тактической тренировке имеет большое значение выработка умения выбирать место или, как принято говорить, «планироваться».

Тренируются в «пассировке» следующим образом: на поле на ограниченном участке площадью приблизительно 10 X 10 м расставляют без всякой системы 6—7 стоек. Обучающийся движется с мячом вокруг этой группы стоек, имея против себя на другой стороне игрока. Уловив удобный момент, тренер посылает мяч по земле так, чтобы он прошел между

несколькими стойками. Обучающийся, находясь все время в движении, старается угадать путь, по которому может пройти мяч, «пассируется» и принимает его. Постепенно количество стоек и густота расстановки их увеличиваются, благодаря чему появляется больше возможных коридоров, в которые может быть послан мяч.

В индивидуальной тренировке вратаря, в целях выработки умения ловить момент для выбегания на противника, применяют следующий способ. Игроку вменяется в обязанность двигаться с мячом по направлению к воротам; вратарь должен, выбрать момент, чтобы, выбегая, отобрать мяч. Это тренировочное упражнение проводят после серьезной подготовки вратаря и при соблюдении нападающим максимальной осторожности.

В каждой такой тренировке проводят по 20—30 «выбеганий». Вначале нападающий должен немного уступать вратарю.

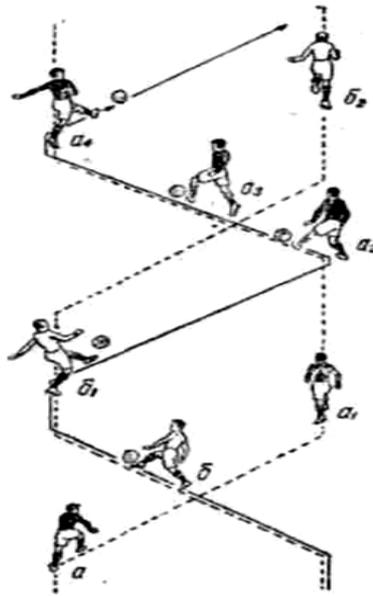
Такой способ очень быстро дает положительные результаты.

Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор способов, обеспечивающих исправление недостатков и привитие игрокам необходимых качеств.

ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПОСРЕДСТВОМ РАЗЛИЧНЫХ ЗАДАНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ.

Хорошо подобранные, представляющие интерес для занимающихся, упражнения всегда проходят успешно. Ниже приведены примерные задания и игровые упражнения для групповой тренировки.

1. Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест. На рисунке показана схема такого ведения мяча и перемещения игроков.



При этом упражнении нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч посылают на ход. Проводится это упражнение на дистанцию 50—60 м.

2. Ведение мяча передачами втроем. Игроки, бегущие без мяча, должны передвигаться максимально быстро. Упражнение проводят на дистанцию 60—80 м.

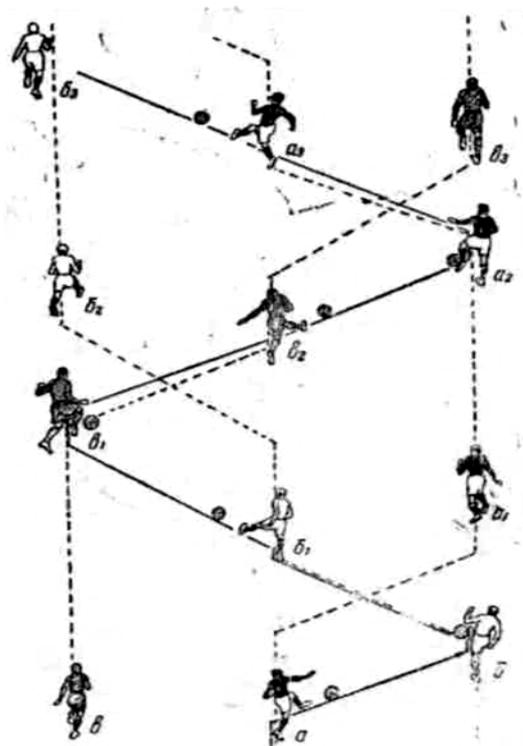
3. Введение мяча передачами втроем со сменой мест. Получивший мяч немного задерживается для обработки мяча, предоставляя время партнерам переместиться.

Упражнение проводят на дистанцию 60—80 м.

4. Введение мяча передачами втроем с переменной мест. На рисунке показан сложный

вариант ведения мяча втроем. Мяч идет зигзагообразно.

Дистанция 80—100 м.



5. Мяч в кругу с одним водящим. 6—8 играющих образуют круг радиусом 7—10 м. В центре круга — один водящий. Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только левой ногой или только правой) передают мяч друг другу. Водящий пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него.

Дотронувшись до мяча, водящий меняется местом с тем, кто неудачно сделал передачу.

6. Мяч в кругу с двумя водящими. Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом.



Сделавший неудачную передачу меняется местом с тем из водящих, кто дольше выполнял эту обязанность.

Игра может усложняться увеличением или уменьшением размеров круга или ограничением способов ударов.

7. Водящий в квадрате. По углам очерченного квадрата размером 10х10 м (или 15х15м) располагаются 4 игрока. В середине квадрата — водящий. Игроки передают по любому направлению друг другу мяч только в пределах квадрата. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, кто дольше водит.

В этой игре также возможны усложнения — путем уменьшения квадрата, ограничения способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.

8. Трое против двух в квадрате. На ограниченном участке поля (или в зале) двое
водящих отбирают мяч у троих игроков, которые передают его друг другу
определенным способом. Разрешается перемещаться в пределах
квадрата

(прямоугольника) в любом направлении. Потерявший мяч меняется местами с
водящим.

Игровое упражнение «трое против двух»

В этом, весьма полезном для тренировки техники и тактики игроков, упражнении возможны всякие усложнения путем уменьшения или увеличения квадрата, ограничения способа передачи, вводных заданий и т. п.

Иногда можно разрешать обходить одного водящего. Описанное игровое упражнение наиболее часто применяется в командах мастеров и дает хорошие результаты.

9. «Пять на пять» («партия на партию»). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.

Каждая партия имеет свои ворота, обозначенные стойками, поставленными на боковых линиях. Ширина ворот — условная, лучше всего 1 — 1,5м. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Всю игру строят на «открывании» и «закрывании», на правильных перемещениях и точных передачах. Игру проводят по всем правилам футбола, которые могут быть применены в этом упражнении. По мере усвоения игры можно

разрешать обводить одного игрока. Игру можно усложнять различными условными добавлениями.

ГРУППОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Учебные тактические комбинации двух и более игроков одной или разных линий применяются для выработки тактической сыгранности и взаимопонимания.

Развитие системы игры, выработка тактических вариантов и групповых тактических комбинаций проходят в следующем порядке:

а) взаимодействие 2—3 и более игроков без «противника»; б) то же с условным «противником», с «противником», оказывающим сопротивление.

Примеры групповой учебной комбинации.

Замечены недостатки в команде, играющей по системе «трех защитников : выдвинутый вперед центр нападения, находясь впереди у штрафной площадки противника, отправляет все мячи, идущие ему на голову, сразу к воротам. Эти удары не опасны для противника и легко ликвидируются его вратарем. Полусредние не стремятся поддержать свой центр нападения. Если бы в этих случаях центр нападения несильным ударом головы передавал мяч назад своему полусреднему, атака была бы для противника опаснее.

Сначала требуемый тактический вариант объясняют центру нападения и полусредним. Центр нападения располагается в районе сектора для одиннадцатиметрового удара, а полусредние — в 10—15 м сзади, на своих местах. Тренирующий посылает мяч из участка средней линии по воздуху наголову центру нападения, который принимает мяч. В это время полусредние занимают позицию, на которую центру нападения удобно отправить мяч сразу или после небольшой обработки. Центр нападения выбирает момент и отправляет мяч назад к лучше «открывшемуся» полусреднему. В зависимости от обстановки, полусредний движется с мячом вперед, производит удар по воротам или разыгрывает комбинацию. Как только комбинация начнет удаваться, к центру нападения прикрепляется «противник», который сначала уступает ему, а впоследствии мешает осуществлять задуманное.

В этом случае роль полусредних усложняется. Им вменяется в обязанность помогать центру нападения, иногда перемещаясь, меняясь с ним местами или выходя на одну с ним линию для того, чтобы ввести защитника в заблуждение. По мере усвоения тремя нападающими этой комбинации,

вводят еще одного, а потом и третьего «противника» для борьбы с полусредними, к которым, в свою очередь, добавляются крайние нападающие.

Для тренировки в сыгранности нападающих с выбором неожиданного места расположения служит следующее упражнение. Игроки в количестве 5—6 человек располагаются, имея один мяч, в произвольном порядке на участке поля площадью приблизительно 25 x 25 м. Задача — быстро передавать мяч друг другу с хода, находясь все время в движении. Главное в этом

упражнении — дать мяч в самом неожиданном направлении, не соответствующем произведенным движениям. Это упражнение трудно усваивается, требует хорошего дыхания и большой затраты физических сил, но в результате его усвоения взаимопонимание между игроками резко повышается. Оно способствует росту комбинационной игры и выработке тактического взаимодействия.

Это упражнение не следует проводить более 10 минут в течение одного занятия.

В процессе тактической, изолированной от игры, тренировки разучивают варианты начального удара, штрафных, угловых, свободных и других ударов в защите и нападении. Кроме того, в связи с особенностями предстоящего матча, может изолированно разучиваться та или другая комбинация, намеченная для проведения в игре.

ТРЕНИРОВКА ТАКТИКИ В ДВУХСТОРОННЕЙ ИГРЕ

В тренировке тактики двусторонней игры следует отойти от способа тренировки сразу двадцати двух игроков. Такая тренировка мало способствует тактическому совершенствованию команды, ибо руководитель не сумеет одновременно уделить внимание всем игрокам, поправлять сразу все их ошибки, давать вводные задания и отмечать все неправильности, происходящие в разных концах поля. Такая игра перестает быть двусторонней игрой и превращается в утомительную, скучную тренировку.

Исходя из этих соображений, применяют такую форму тренировки: руководитель игры не судит, а поручает это другому опытному футболисту, сам же, пользуясь свистком другого тона, останавливает игру, когда это нужно для разбора и пояснений.

В день занятий целесообразно тренировать только одну команду, и все внимание должно быть отдано ей.

Тренирующаяся команда получает общее задание: например, по тренировке на защиту, тренировке на переход от защиты к нападению и т. п.

Во время тренировки руководителю следует сосредоточить внимание на 2—3 игроках одного звена, перед которыми ставится специальное задание. Руководитель, расположившись в районе действия звена, получившего такое задание, помогает ему своими указаниями. Противник не должен знать, в чем заключается задание.

По ходу игры нужно замечать неправильные тактические решения и у других игроков и звеньев с тем, чтобы при дальнейшей их тренировке исправить недостатки.

При ошибках, являющихся типичными для всех игроков, игра прерывается и руководитель дает соответствующие указания. Иногда игру останавливают для того, чтобы повторить особо удачную комбинацию.

После 30—40 минут работы с одним звеном руководитель переходит к другому.

В первую очередь избираются для тренировки игроки того звена, которое менее сыграно между собой.

Иногда таким звеном может быть целиком какая-либо линия или часть ее в команде. На пример, поставлена задача выработать у полусредних свойство неотступно следовать за своим центром нападения и краями, а в случае необходимости—быстро перемещаться ближе к своим воротам. Тренировка в таком случае сводится к следующему: после объяснения задачи руководитель располагается около полусредних и, как только центр и крайние нападающие с мячом уходят вперед, посылает вперед и полусредних, командуя ими, указывая, где им действовать. Но как только мяч переходит на свою половину поля, руководитель заставляет их бежать к своим воротам, сковывать полузащитников, поддерживающих атаку и др.,

Часто встречается ошибка полузащитника, заключающаяся в том, что, передав мяч своему нападающему, он не продвигается вперед или не возвращается к защите. Постоянное напоминание исправляет этот недостаток.

Если впоследствии иногда и наблюдается эта ошибка, то скорее из-за недостатка сил у игрока, чем из-за непонимания им тактической необходимости.

Для выработки упорства и воли к победе, напора, выносливости и маневренности полезно уменьшить тренирующуюся команду, поставив в нее 8—9 игроков и заставляя их играть против

11. Иногда, когда позволяет достаточное количество игроков, можно против 11 основных тренирующихся ставить 12—13 человек, причем к сильным, выделяющимся игрокам основной команды прикрепляются специальные игроки, ни на шаг не отступающие от них.

Игроки при такой игре неравно-численных команд должны сосредоточивать свое внимание на точных передачах, на искусном маневрировании, чтобы возместить численное превосходство противника.

Самым ценным в такой тренировке является изучение быстрого перехода от защиты к нападению и бережливое отношение к каждому мячу.

Основные положения в тренировочной работе по тактике следующие.

1. Индивидуальная, групповая (звеньевая) тренировка основ тактических комбинаций с последующим их применением в двусторонних играх, выработка

недостающих качеств и ликвидация ошибок у игроков являются главной задачей в процессе тренировки тактики.

2. Тактическое понимание и совершенствование вырабатываются в индивидуальной, групповой и последующих двусторонних тренировках значительно скорее, нежели непосредственно в самой игре.

3. Изолированные от игры тактические комбинации, применяемые в тренировке,

дают основные варианты, которые игрок применяет в соревнованиях. Это обогащает возможности игрока, звена и команды в целом.

4. Тактическое маневрирование — одно из главных условий победы, а воспитание

маневренности достигается только настойчивой и упорной работой. 5. Каких бы технических и тактических высот ни достигли игроки и команда, основные тактические приемы следует тренировать сначала изолированно от игры, а потом применять их в соревнованиях.

МЕТОДИКА ПЕРЕМЕНЫ СИСТЕМЫ ИГРЫ

Как правило, всякая вновь рождающаяся система игры имеет преимущества перед отмирающей и таит в себе больше возможностей.

В футбольной игре команда, играющая по определенной системе, состоит из игроков определенных качеств, усвоивших обязанности, ставшие для них привычными.

При перемене системы функции игроков меняются. При переходе на новую систему нужно переводить игроков сложившегося тина на те места, где основной характер игры имеет сходство с их игрой на старом привычном месте. Возможна также и переквалификация игроков.

Пример перехода от системы «пять в линию» к системе «трех защитников». Этапы работы:

1. Теоретическая подготовка игроков. Ознакомление с системой «трех защитников». Доказательство преимуществ новой системы перед ранее применявшейся. Доказательство возможности обеспечить имеющимися игроками

все места в команде. Проведение вызванных этим целесообразных перестановок

игроков. Усвоение командой целесообразности и необходимости перемены системы.

2. Практическая подготовка. Изолированные от игры учебные тактические комбинации, отвечающие требованиям новой системы.

Проба игроков на новых местах. Привитие новых необходимых тактических качеств.

Освоение процесса игры по избранной системе.

В процессе тренировочных игр освоение системы «трех защитников» должно начинаться с защитных линий, где особенно резко изменяются обязанности игроков.

Лучшим временем для перехода на новую систему является подготовительный период (ранняя весна). В это время легче всего усваивается новое, и к началу сезона команда может выступать, применяя вновь избранную систему.

Не следует изменять систему в середине спортивного календаря, в разгар розыгрыша, если это не вызывается крайней необходимостью.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД

Физической подготовкой футбольные команды должны заниматься круглый год.

Для более успешного освоения техники и тактики игры в футбол необходимо заниматься также и специальными упражнениями, взятыми из других видов спорта. Таковы:

а) специальные упражнения гимнастического типа, способствующие укреплению мышц, связок и суставов, укреплению сердечно-сосудистой системы и развитию координации, б) ходьба и бег, в) прыжки, г) метания.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ТИПА

Различают четыре способа выполнения упражнений.

1. Медленно или плавно: этим способом выполняют почти все упражнения, развивающие силу. Например, приседание можно выполнять напряженно — с разведенными коленями, выпрямленным туловищем и определенным положением рук, и расслабленно — с сомкнутыми или слегка разделенными коленями, расслабленным туловищем и непринужденно опущенными руками.

2. Рывком, т. е. быстро разгибая или выбрасывая конечность. Сюда относятся упражнения для развития эластичности, упражнения на резкость, например, удары, выполняющие напряженно со сжатыми кулаками, напряженными мышцами рук, с наибольшим приложением силы вначале. Таковы же упражнения, выполняющиеся расслабленно со свободными руками, с наибольшим приложением силы в конце удара и с немедленным возвращением в исходное положение.

3. Пружинясь и раскачиваясь, т. е. выполнение упражнения короткими толчкообразными движениями, небольшими рывками, следующими один за другим. Термин «пружинясь» обычно относится к движениям конечностей, а термин «раскачиваясь» — к движениям туловища. Таким способом выполняется большая часть упражнений на растягивание и расслабление.

4. Ритмично, т. е. выполняя упражнения правильным чередованием, качаясь из

стороны в сторону. Сюда относятся упражнения на растягивание, расслабление,

упражнения для развития силы. Вращение туловища вправо и влево может выполняться или напряженно — с отведенными в стороны руками, сжатыми

в

кулаки, или расслабленно — со свободно опущенными руками.

Все порывистые и толчкообразные движения следует начинать со спокойных, осторожных движений, чтобы подготовить мышцы и связки к сильным и напряженным движениям. То же можно сказать обо всех упражнениях, выполняемых с партнером, который, должен уметь приспосабливаться к товарищу, особенно в упражнениях с сопротивлением.

Цель упражнений с сопротивлением достигается лишь тогда, когда партнер оказывает гибкое сопротивление, приравненное к силе, приложенной упражняющимися. Движения партнера должны быть медленными и непрерывными, а не быстрыми и порывистыми.

Дыхание во время упражнений должно естественно приспособляться к движениям. Однако следует запомнить следующее:

а) дыхание во время упражнения не должно прерываться больше, чем на две секунды. При медленных движениях следует все время дышать ровно и спокойно;

б) необходимо больше следить за выдохом, чем за вдохом;

в) во время упражнения дыхание должно соответствовать положениям туловища.

Производить вдох при расширении грудной клетки (например, при выпрямлениях туловища) и выдох при сокращении грудной клетки и брюшных мышц (например, при сгибании туловища вперед);

г) во время наиболее напряженной части упражнения следует делать выдох.

По окончании упражнения, сопровождавшегося сильным напряжением, необходима достаточно продолжительная пауза для того, чтобы успокоить сердце и дыхание.

Упражнения преимущественно для мышц рук

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).

2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.

3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены.
Качание

вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение.
Тоже,

сидя с разведенными ногами.

4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.

5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны.

Вращение туловища рывком вправо и влево.

7. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны,
пальцы

сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положения.

8. Выпад вперед, руки подняты вверх:

а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх);

б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.

10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на

плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.

11. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает

правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».

12. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сиделищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.
13. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.
14. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.
15. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.
16. «Мельница». Ноги врозь, правая рука над головой. Кружение обеих рук, вперед и назад. Качать медленно, с постепенным ускорением темпа. Дыхание свободное.
17. Напряженное движение двумя локтями. Руки вперед, согнутые в локтях, кулаки сжаты. Движение назад-вниз двумя локтями одновременно, пауза после каждого движения.
18. Толчки руками прямо-вперед. Ноги врозь, кисти сжаты в кулак. Попеременные толчки правой и левой рукой с подачей соответствующего плеча вперед. Смотреть вперед.
19. Прямой удар. Стойка боксера. Попеременные удары правой и левой рукой.
20. «Удар назад через плечо». Руки вперед, кулаки прижаты к плечам. Толчок обоими кулаками возможно дальше назад, до полного вытягивания рук (колени остаются выпрямленными, туловище слегка прогибается назад).

Упражнения преимущественно для шеи и спины

21. Опускание головы вперед и назад (прежде чем начать упражнение, надо вытянуть шею). Сгибание вперед происходит главным образом в верхней, а назад - в нижней части шеи, подбородок напряжен.
22. Руки на поясе. Отведение головы в сторону.
23. Кружение головы с возможно большей амплитудой движения.
24. Лежа на спине, руки над головой (тыльной частью касаются пола), согнуть ноги. В таком положении — сгибание шеи вперед.

25. Лежа на спине, руки на лбу. Сгибание шеи вперед с сопротивлением ладоней.
26. Лежа на животе, руки на голове, локти на полу. Сгибание шеи назад с сопротивлением ладоней.
27. Ноги врозь, туловище под прямым углом, руки на голове. Сгибание и разгибание туловища. Ноги врозь, руки над головой:
- а) сгибание туловища с качанием рук между ногами;
 - б) переход в положение с согнутым туловищем под прямым углом, руки в стороны.
28. Туловище согнуто под прямым углом, руки над головой. Сгибание туловища с качанием рук вниз-назад.
29. Лежа на животе, руки над головой. Прогибание туловища.

Упражнения преимущественно для мышц живота

30. Упор лежа. Плавное сгибание и разгибание рук. То же с подниманием ноги назад.
31. Упор лежа. Опустить туловище и быстро выпрямить руки.
32. Упор лежа, руки раздвинуты несколько шире плеч. Опустить туловище, задержать у пола и быстро вытянуть руки.
33. Упор лежа, упираясь в пол кончиками пальцев. Сгибание и разгибание рук.
34. Упор лежа с разведенными ногами (таз поднят), Ладонь—на ладони. Сгибание и разгибание рук.
35. То же, ноги вместе.
36. Упор лежа. Отталкивание руками и хлопок в ладоши.
37. Упор лежа. Отталкивание от пола одновременно руками и ногами.
38. Упор, присев. Выпрямить тело в положение упора лежа. Передвижение рук к ступням перейти в прежнее положение.
39. Высокий мост. Лежа на спине, ноги слегка раздвинуты, руки прижаты к ушам. Выгнуть туловище «мостом».
40. Упор лежа. Попеременное выбрасывание ног вперед и назад подпрыгиванием.

41. Подпрыгивание из упора лежа с сомкнутыми ногами в упор лежа с разведенными ногами.
42. Подпрыгивание из упора присев в упор лежа, посредством передвижения рук вперед и назад (прыжки на руках).
43. Упор лежа. Передвижение ног на носках по кругу влево и вправо.
44. Упор лежа лицом вниз. Передвижение рук по кругу влево и вправо.
45. Упор лежа лицом вниз. Одновременное поднятие разноименной ноги и руки быстрым и медленным темпом с последующим пружинящим раскачиванием.
46. Упор лежа, подняв таз повыше. Опустить таз до самого пола и возвратиться в исходное положение.
47. Лежа на спине — подымание обеих ног над головой до касания пола носками. Возвращение в исходное положение.
48. Лежа на спине, руки на затылке, колени слегка согнуты:
- а) переход в положение сидя;
 - б) выпрямление спины;
 - в) вытягивание ног и опускание туловища в положение лежа на спине.
49. Упор на коленях. Попеременный поворот туловища влево и вправо передвижением в соответствующую сторону правой и левой руки попеременно.
50. Быстрое движение бедрами вправо и влево с расслабленным туловищем и свободно свисающими руками.
51. Пальцы сжаты в кулаки, правый кулак подтянут под плечо. Сгибание туловища в правую сторону рывком, толчок кулаком вниз, быстрое подтягивание левого кулака под плечо.
52. Руки над головой, пальцы сцеплены. Быстрое качание туловища вправо и влево.
53. Ноги врозь. Пружинящее сгибание туловища влево со скольжением левой ладони по голени.



54. Ноги врозь, правая рука на поясе. Качание туловища вправо со сгибанием левого колена и качанием левой руки через сторону вверх.

55. Лежа на правом боку, левая ступня впереди правой, руки сложены над головой. Боковое поднятие и опускание туловища с помощью партнера.

56. Ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки перед грудью, кулаки сжаты: а) медленное вращение туловища влево; б) быстрое вращение туловища вправо рывком с сильным отведением правого локтя назад



57. Стоя на правом колене, руки в стороны. Вращение туловища влево и вправо с одновременным сгибанием назад до касания рукой носка.

58. Ноги врозь, руки над головой. Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правая рука касается пальцами пола впереди левой ноги.

59. Ноги слегка разведены. Кружение головы, постепенный переход к кружению сначала в верхней грудной части туловища, затем всего туловища до бедер (руки висят свободно вниз или раскачиваются вместе с туловищем).

Упражнения преимущественно для ног

А. На растягивание



60. Присев на всей ступне, руки вперед. Раскачивание, слегка сгибая и разгибая ноги в коленях.

61. Подтягивание колена к груди с помощью рук.

62. Ноги врозь, руки за головой. Пружинящее сгибание туловища, ноги прямые (с каждым разом нагибать туловище все ниже).

63. Ноги врозь, руки захватывают ступни. Пружинящее сгибание туловища вперед при помощи рук, ноги прямые.

64. Ноги врозь, руки над головой. Пружинящее сгибание туловища вперед до касания пола пальцами рук, пронося их между ногами, как можно возможно



дальше.

65.«Дровосек». Ноги врозь, руки вытянуты над головой. Нагнуть туловище вперед со взмахом рук вперед-назад, ноги прямые.

66.Широко расставить ноги, наклонить и повернуть туловище вправо, захватив обеими руками и правую голень. Раскачивание туловища вниз и скольжение обеих ладоней вниз до голеностопного сустава.

67.Широко расставить ноги и наклонить туловище вперед, касаясь пальцами пола. Вращение туловища вправо и влево так, чтобы пальцы описывали полукруг на полу.

68.Расставить ноги возможно шире, упираясь руками в пол. Раскачивание туловища с помощью сгибания и разгибания рук.

69. Сидя с прямыми ногами. Наклон туловища вперед до захвата руками носков.

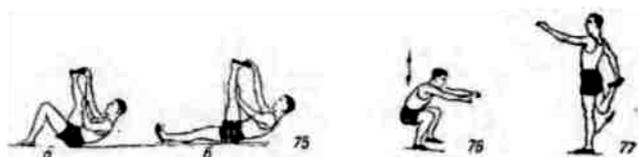


70. Сидя с прямыми ногами, захватить носки. Приподымание пяток с пола.

71.Сидя с широко разведенными ногами, захватить обеими руками одну ступню. Раскачивание туловища в сторону-вперед

72.Упор присев, поставить ладони на пол возле носков (а). Разгибание колен до полного выпрямления их, не отрывая ладоней от пола (б).

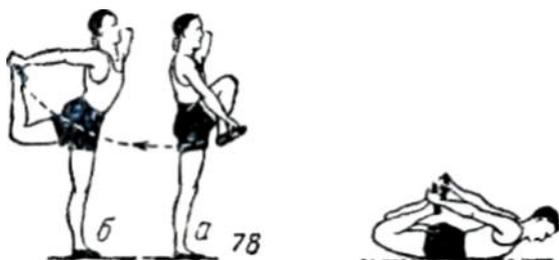
73.Согнуть правую ногу, захватив носок обеими руками. Из этого положения выпрямлять ногу.



74. Лежа на спине, согнуть правую ногу и захватить носок правой рукой (а). Выпрямлять правую ногу при помощи левой руки, нажимающей на колено (б).

75. Полуприсед, на всей ступне, ноги врозь, руки вперед. Пружинящее раскачивание.

76. Сгибание ноги с захватом ступни одной или обеими руками. Пружинящее подтягивание ноги назад-вверх.



77. Левая рука за головой. Правая рука захватывает носок правой, согнутой вперед, ноги (а). Выбрасывание ступни в сторону-назад-вверх (б).

78. Лежа на животе, согнуть колени с захватом ступней руками. Пружинящее приподнимание колен с пола.

Б. Силовые



79. Быстрое глубокое приседание с отведением рук в стороны-вверх; во время приседания — удар в ладоши над головой, при вставании- руки в стороны-вниз.

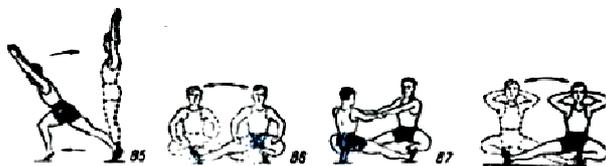
80. Руки за головой. Глубокое приседание и выпрямление на носках.

81. Стойка на носках, ноги разведены, руки в стороны. Неглубокое приседание и выпрямление.

82. Руки за головой. Опускание на колени, садясь на пятки. Ступни и колени

все время сомкнуты.

83. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться «по-турецки» и встать в исходное положение.



84. Стоя на носках, руки над головой. Выпад вперед на носках; быстрое возвращение в исходное положение.

85. Ноги врозь, глубокий присед на левой ноге с упором рук на середину бедер. Попеременное сгибание колен. В течение всего упражнения не следует поднимать туловище выше его исходного положения.

86. Вдвоем, лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки, глубокий присед на левой ноге. Попеременное сгибание колен.

87. Руки на затылок, ноги врозь, глубокий присед на левой ноге (до касания пяткой сидалища). Попеременное сгибание колен.



88. Руки на поясе, глубокий присед, одна нога отставлена в сторону. Подпрыгивания с переменой положения ног.

89. Стать на согнутую ногу с упором рук о пол и откинуть назад другую ногу. Одновременно с подниманием рук в стороны, непрерывно сгибая и разгибая опорную ногу, переходить в положение равновесия на одной ноге.

90. Руки над головой, стоя на правой ноге, согнуть туловище под прямым углом, левую ногу назад. С помощью партнера—глубокое сгибание и разгибание правой ноги.

91. Вытягивая вперед правую ногу, глубокое приседание на левой. Одна рука упирается в пол, другая вытянута вперед.

92. То же, стоя на носке, с опорой рукой о пол и без опоры — с вытягиванием обеих рук вперед.

93. То же, но стоя все время на всей ступне, вытянув обе руки вперед.

94. Руки вперед, глубокий присед на правой ноге, левая нога свободно вытянута (не касается пола). Подпрыгивание с переменной положением ног.



95. Стоя на носках. Медленное опускание на колени. Подавшись вперед тазом, быстрое выпрямление и переход в прямую стойку.

96. Ноги врозь, руки свободно вниз. Медленное сгибание сомкнутых колен и выгибание туловища назад до касания руками пяток.

97. Руки свободно в стороны: а) глубокое приседание с сомкнутыми коленями; б) выдвигание таза вперед, пока колени не коснутся пола; в) подавшись бедрами, быстрое выпрямление в прямую стойку.

98. Лежа на спине, колени согнуты, руки над головой. Выпрямление коленей так, чтобы ноги образовали с полом угол в 90° . Медленно опустить вытянутые ноги на пол.

Упражнения, способствующие выработке сильного удара.

Ходьба и бег на месте со свободным высоким подниманием колена и сильным качанием согнутой под прямым углом рукой (а). То же самое с— подскоком на опорной ноге (б).

99. Левое колено поднято вверх, руки за головой. Поднимание колена до касания с грудью, туловище не сгибать.

100. Поднимание колена с сопротивлением одной или обеих рук.

101. Руки на поясе или за головой, или в стороны. Поднимание колена вверх с последующим выпрямлением ноги, держа носок вытянутым (а) или взятым на себя (б) и стараясь не опускать колена.



102. Сидя с прямыми ногами, положить ладони на пол, приподняв пятки от пола. Попеременное пружинящее приподнимание вытянутых ног (а). То же—кружение ног в противоположных направлениях (б).

103. Руки за головой, одна нога поднята горизонтально. Кружение ноги по направлению движения часовой стрелки, а затем в обратном направлении.

104. Руки вперед, одна нога поднята горизонтально. Пружинящее поднимание ноги вверх до соприкосновения с рукой. Туловище не сгибать.



105. Лежа на спине. Сгибание колен до прикосновения к груди и выпрямление их.

106. Лежа на спине, руки за головой, поднять ноги над полом. Движение ног, подражающее езде на велосипеде.

107. Упор лежа лицом вверх. Поднимание и опускание согнутой в колене ноги. То же, но после поднимания (а) разгибание ноги вперед (б) и опускание прямой.

108. Присед с упором, правая нога выставлена назад. Поднимание ноги назад-вверх.

Прыжковые упражнения.



109. Руки на поясе (или опущены свободно вниз). Подпрыгивание на обеих выпрямленных ногах.

110. То же положение. Подпрыгивание и попеременное выставление ноги вперед, назад и в сторону.

111. Руки на поясе (или над головой, или свободно). Подпрыгивание на одной ноге с выбрасыванием в сторону другой согнутой ноги через каждые три прыжка.

112. Большой шаг вперед. Попеременное подпрыгивание с постепенным удлинением шага до предела (а), с отведением рук в стороны и раскачиванием колена сзади стоящей ноги до прикосновения к полу (б).

113. Присед, руки скрещены (а). Подпрыгивание в положение «ноги врозь», руки в стороны - вверх (б) и обратно (непрерывное движение).

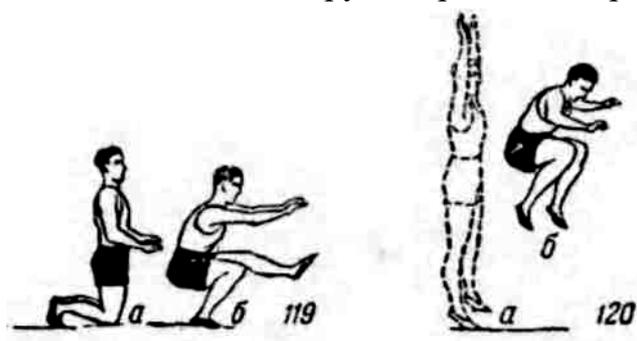


114. Прыжки с сомкнутыми ногами с касанием пятками седалища.

115. Прыжок с поворотом. Прыжки с сомкнутыми ногами с поворотом на полкруга или на целый круг.

116. Стоя на коленях, касаясь подъемами пола, руки над головой (а).

Вместе со взмахом рук—прыжок вперед в стойку на обе ноги



117. Стоя на коленях (а), взмахнуть руками и встать на одну ногу (б).

118. Стойка ноги врозь, руки над головой. Прыжок с согнутыми и разведенными ногами.

Для ежедневной индивидуальной гимнастики составляют комплекс из 12—15 упражнений, рассчитанных на интенсивную работу мышц всего тела. Кроме того, добавляют 1—2 минуты бега на месте, ходьбы и прыжков.

Специальные упражнения гимнастического типа.

ХОДЬБА

1. Ходьба на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни.
2. Ходьба с подниманием колен возможно выше (то же, на месте).
3. Ходьба с подниманием прямой ноги вверх.
4. Ходьба присев, пригнувшись, скорчившись.
5. Ходьба с сопровождающими движениями руками.
6. Ходьба боком — приставным шагом.
7. Ходьба перекатом с пятки на носок — напряженно.
8. Ходьба с подниманием согнутой ноги и с последующим разгибанием вперед.
9. Ходьба в приседе, спиной вперед.
10. Ходьба на прямых ногах, взявшись руками за ступни.
11. Спортивная ходьба.

БЕГ.

1. Бег на месте с высоким подниманием колен.
2. Бег на месте, на носках.
3. Бег спиной вперед. То же, на носках.
4. Бег с поворотами налево, направо, кругом.
5. Бег с имитацией финтов.
6. Бег длинными, стелющимися шагами.

7. Бег частыми шагами.
8. Бег с перешагиванием через малые препятствия (гимнастическая скамья).
9. Бег на полусогнутых ногах.
10. Бег со спуртами (рывками).
11. Бег зигзагами, дугами, по кругу, восьмерке.
12. Бег из старта лежа.
13. Бег с переменной направления под углом от 50 до 180°.
14. Кросс на дистанцию от 1000 до 5000 м.

Примечание. В зависимости от дистанции кросс может быть самостоятельным

тренировочным занятием.

ПРЫЖКИ.

1. Прыжки с места в длину на одной и двух ногах.
2. Прыжки с разбега в длину. Тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой.
4. Прыжки с разбега в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой.
5. Прыжки с поворотом в воздухе на 180 — 360°.
6. Прыжки в круги, обозначенные скакалками: а) простые, б) скрестные
7. Игра «чехарда».

Прыжки со скакалкой

Упражнения со скакалкой хорошо укрепляют мышцы всего тела, особенно ног, повышают состояние общей тренированности и выносливости. Веревка для скакалки должна быть толщиной в палец и длиной 2—2,5 м. Концы скакалки обматывают тонким шпагатом для того, чтобы они не расплетались. Необходимая длина скакалки определяется следующим образом: занимающийся, став на скакалку, расставляет ноги на ширину плеч, затем ставит руки, держащие концы веревки, локтями на бедра, держа предплечья горизонтально. Туго натянутая в этом положении скакалка соответствует необходимой длине.

При прыжках скакалка вращается главным образом за счет кистей, меньше за счет движений локтевого сустава. В плечевом суставе движение незначительно.

Большое значение при упражнениях имеет правильная осанка. Нельзя сгибаться, опускать голову.

Упражнения со скакалкой должны быть включены в большинство проводимых уроков. Кроме того, скакалка может служить прекрасным средством для ежедневной индивидуальной зарядки. Обучение прыжкам со скакалкой начинается с выработки правильного, ритмичного ее вращения. Для первых занятий продолжительность непрерывного выполнения упражнений — не более 1 минуты. Каждые 2 — 3 замятия прибавляется по 1/2 минуты с тем, чтобы дойти до 5-минутного непрерывного выполнения при 115 — 120 вращениях скакалки в минуту. После упражнений со скакалкой надо обязательно пробежать метров 70 — 100 в размеренном, медленно снижающемся темпе, переходящем в ходьбу.

Примерные упражнения со скакалкой:

1. Прыжки одновременно с обеих ног. Упражняющийся стоит на носках, ноги выпрямлены; при прыжках колени не сгибаются и все движение производится за счет голеностопных суставов; скакалка идет сзади вперед. Прыжки вперед или на месте.
2. То же упражнение, но скакалка идет спереди назад.
3. То же упражнение, но скакалка идет с левой стороны на правую (или наоборот). Прыжки в этом случае производятся боком, но обе ноги переходят через скакалку одновременно.
4. Прыжки с обеих ног: ноги в момент перепрыгивания сгибаются в коленях назад до прямого угла.
5. То же упражнение, но ноги подтягиваются вперед до горизонтального положения бедра.
6. При прыжке упражняющийся делает в воздухе поворот на четверть или даже на полкруга.
7. Прыжки на одной ноге: упражняющийся сгибает одну ногу либо назад, либо вперед и, стоя на носке выпрямленной другой ноги, начинает прыжки, причем может вращать скакалку либо спереди-назад, либо сзади-наперед.
8. Прыжки на одной ноге с попеременным чередованием ног на каждой ноге делать по два, три, четыре прыжка, затем переходить на другую ногу.
9. Прыжки на обеих ногах, причем ноги переходят через скакалку последовательно: одну ногу выставляют на шаг вперед (обе ноги выпрямлены и стоят на носках); скакалка проходит сзади вперед, либо

спереди назад. Ноги последовательно переступают через скакалку.

10. Прыжки с попеременным выставлением ноги по диагонали вперед-влево и вперед-вправо (ноги выставляют не более, чем на ступню).

11. То же упражнение, но ноги делают широкие шаги.

12. Два оборота скакалки за один прыжок.

13. Ноги стоят в боксерской стойке, при прыжке в воздухе ноги меняются местами.

14. Бег на месте со скакалкой. То же с высоким подниманием колен.

15. Бег спиной вперед, скакалка идет сверху к пяткам.

16. Бег со скакалкой: а) частыми мелкими шагами, б) длинными стелющимися шагами, в) по зигзагообразным и дугообразным направлениям.

17. Прыжки в приседе, с укороченной скакалкой. Прыжки на одной ноге с «междускоками». В момент, когда скакалка проходит над головой, производится небольшой прыжок с меньшей энергией, нежели при прыжке через скакалку.

18. Сочетания прыжков в различных комбинациях, например: четыре прыжка на левой ноге, четыре прыжка на правой, четыре прыжка на двух ногах, четыре прыжка с переменной ног в воздухе.

19. Прыжки со скакалкой через препятствия (гимнастическая скамейка), набивной мяч.

Упражнения с набивными мячами.

(вес 2 — 4 кг)

1. Броски набивного мяча вверх и ловля его обеими руками.

2. То же - ловля мяча двумя руками, не допуская касания мячом туловища.

3. Броски набивного мяча вверх и ловля одной рукой (левой, правой).

4. Броски вверх из-за головы и ловля.

5. Толчок вверх от груди двумя руками и ловля.

6. То же, одной рукой.

7. Бросок вверх и ловля в прыжке.

8. Бросок из-за спины вверх и ловля.

9. Передача набивного мяча из одной руки в другую вокруг туловища. Когда мяч впереди — нагибание, когда сзади — прогибание.

10. Набивной мяч над головой. Бросок вперед партнеру, не отрывая ног от пола.

11. Набивной мяч перед грудью. Толчком от груди, переслать его партнеру.

12. Бросок назад. Высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.

13. Стоя спиной к партнеру, ноги врозь, бросить набивной мяч между ног назад.
14. Сидя, поднять набивной мяч возможно выше. Круговые движения корпусом, не отрывая ног от пола.
15. Бросок набивного мяча через расставленные ноги так, чтобы он перелетел через голову вперед. После этого, не сходя с места, поймать его.
16. Упражнение вдвоем. Отнимание мяча друг у друга в борьбе.

6. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ К МАТЧУ

Каждый матч имеет свои особенности, и поэтому за день-два до игры предстоящая встреча должна быть детально обсуждена.

Игра должна проводиться по заранее обдуманному тактическому плану. Для того чтобы команда умела осуществлять тактические замыслы, необходимо постоянное повышение ее теоретического уровня, особенно в вопросах тактики. Нужно убедить игроков в необходимости и целесообразности разбирать предстоящие и прошедшие матчи и делать из полученного опыта определенные выводы.

Необходимо добиваться того, чтобы игроки всеми своими силами осуществляли заранее продуманный тактический план.

Форма разбора предстоящего матча.

1. Объявляется матч с такой-то командой, дата, время, поле и адрес его, место сбора игроков, время сбора, время начала переодевания, форма и обувь (особенно это касается шипов, в связи с состоянием грунта).
2. Команде рассказывают о положении в календаре на первенство района, округа и т. д. Обсуждаются перспективы на случай выигрыша, ничьей и проигрыша. Положение следует излагать без всяких прикрас, ориентируя команду на серьезную работу на поле. Значение этой игры, а) для спортивного общества, клуба, спортивного коллектива и т. п.; б) для общественного мнения.

3.Сообщение сведений о противнике, о его возможностях, его положении в календаре и его перспективах, о его последних играх и возможном составе игроков.

4.Состав команды на предстоящий матч.

5.Основной ход игры, который нужно навязать противнику, например: игру низкими передачами, игру длинными передачами, преимущественную игру краями или серединой.

6.Точные задания отдельным игрокам, например:

Задание защитникам:

а) тщательно страховать, в связи с диагональным перемещением; б) держать вплотную определенного игрока; в) в зависимости от значимости и серьезности матча определить меру стремления отдавать мяч своему игроку или отбивать его подальше от ворот.

Задание полусредним нападающим:

а) на своей половине поля нейтрализовать полузащитников противника; б) на чужой половине поля меняться местами между собой и с другими игроками; в) учитывая, что вратарь противника низкого роста, бить издали при всякой подходящей возможности.

7. Требование абсолютно корректной игры-без всякой грубости, без разговоров с судьей и противниками.

Разбор предстоящей игры должен проходить так, чтобы после него игрок уходил, воодушевленный желанием выполнить все свои обязанности.

Разбор прошедшего матча.

После того, как матч прошел, следует сделать его разбор.

При разборе прежде всего надо установить, как претворялись в жизнь те предположения и указания, которые давались до матча, что из намеченного осуществилось и какие дало результаты, что не осуществилось и по каким

причинам. Эти причины не следует искать вне своей команды и действий её игроков.

Производящий разбор излагает ход матча, указывая, что и когда, на каком этапе игры происходило. При этом отмечают, как отдельные игроки выполняли задания, причём подчеркиваются как успехи игроков, так и отрицательные их действия, особенно связанные с неточным выполнением задания. Эти ошибки тщательно разбираются и обсуждаются.

При каждом разборе матча нужно определить, чего не доставало в технике и тактике игры и установить причины недостатков. Установление недостатков у команды в целом и у отдельных игроков дает направление работе команды, определяет существо и содержание тренировки на

дальнейшее время. Команда в результате разбора игры должна ясно понимать, почему в занятиях уделено особое внимание тому или иному разделу тренировки. При разборах матчей полезно использовать доску, на которой изображают положения, повлиявшие на исход игры.

Разборы прошедших и предстоящих матчей повышают теоретический уровень команд и мобилизуют игроков на серьезную тренировочную работу.

Капитан.

Капитаном команды следует выбирать игрока, пользующегося авторитетом и уважением. Особенно важно, чтобы капитан обладал организационными способностями, был бы требовательным к себе и команде. Умение оценивать обстановку во время игры, подбодрить команду, вовремя сделать замечание на поле - все это входит в круг обязанностей капитана.

Капитан должен уметь проводить тренировку в случае отсутствия руководителя.

Капитан должен участвовать в работе своей спортивной секции и совета коллектива.

УКАЗАНИЯ ПО БОРЬБЕ СО СПОРТИВНЫМ ТРАВМАТИЗМОМ

Уменьшение количества несчастных случаев и повреждений во время занятий зависит в первую очередь от руководителя (инструктора). Наиболее типичные повреждения футболистов во время занятий — это ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок, а также различные травмы, получающиеся в результате столкновения играющих.

Ушибом называется травма тканей без нарушения целостности кожи; при этом клетки тканей, кровеносные сосуды, нервы повреждаются, что вызывает боль, появление припухлости, кровоподтеки.

Первая помощь: на ушибленное место положить лед, снег, полотенце, смоченное в холодной воде, и держать минут 15—30, после чего наложить тугую повязку.

При ушибах головы и позвоночника могут пострадать важные для жизни органы, что часто вызывает бессознательное состояние, тошноту, рвоту, нарушение движения конечностей и т. д.

Первая помощь: покой, на голову положить пузырь со льдом или полотенце, смоченное в холодной воде, вызвать врача.

При ушибах живота и половых органов может наступить опасное состояние (шок) с потерей сознания, замедленным пульсом, поверхностным дыханием, бледностью лица, испариной, общей резкой слабостью и т. п.

Первая помощь: полный покой, согревание пострадавшего. Внутрь давать горячее питье, вино, валериановые капли, немедленно вызвать врача.

Вывих сустава — повреждение, при котором суставная поверхность одной кости, вследствие

разрыва сумки и растяжения связок сустава, соскальзывает полностью или частично с суставной поверхности другой кости. При этом изменяется форма сустава и движения в нем делаются чрезвычайно болезненными. Первая помощь: не вправляя, дать суставу покой, охладить его, сделать поддерживающую повязку и немедленно вызвать врача. При закрытом переломе на поврежденную конечность накладывают шинную повязку. Шины могут быть специальные или сделанные из подручного материала: палок, пучков прутьев, кусков фанеры и др. Шины накладывают на боковые поверхности поврежденной конечности так, чтобы концы шин заходили за суставы выше и ниже перелома; этим создаются условия полной неподвижности. Для того, чтобы давление шин на осколки кости не вызвало открытого перелома, надо под шины подложить что-либо мягкое: вату, сено,

траву и т. п. Шины затем прибинтовывают, и пострадавшего транспортируют к врачу.

При открытом переломе, если нет поблизости врача, надо осторожно поставить, хотя бы приблизительно, не вызывая резкой боли, отломки кости в обычное положение, остановив кровотечение. Если надо, накладывают жгут, затем защитную и поверх нее шинную повязку, — и немедленно транспортируют пострадавшего к врачу.

Растяжение связок суставов. Помощь заключается в покое, наложении холода на больное место

в течение полутора-двух часов и тугой повязке, ограничивающей движения в суставе.

Чтобы максимально уменьшить травматизм во время занятий, руководитель должен:

- а) проверить перед занятиями состояние поля, следить за тем, чтобы на нем не было битых стекол, камешков, бугров и ямок, могущих вызвать повреждения;
- б) не допускать упражнений с мячом, а тем более игры на двое ворот, не дав занимающимся предварительно разогреться и не обезопасив их, таким образом, от растяжений и разрывов мышц и связок. Особенное внимание разогреванию занимающихся следует уделять в холодную погоду;
- в) во время учебных игр руководитель должен строжайшим образом пресекать малейшие проявления грубости, воспитывая у игроков корректное отношение к противнику.
- г) следить за тем, чтобы у игроков были исправные шипы на бутцах и щитки на голених, так как отсутствие щитков может также послужить причиной повреждения;
- д) требовать бинтования подъемов у игроков, имеющих повреждения голеностопного сустава.

Примечания:

1. Бинтовать надо эластичным бинтом, который легко сделать из трикотажной материи. Специальный пластичный бинт типа «Идеал» продается в аптеках. 2. Нужно следить за тем, чтобы бинт накладывался не туго, не мешая правильному и полному движению ступни, и чтобы он не нарушал кровообращения.

е) во время игры не допускать на футбольное поле посторонних. Наибольшее количество (иногда очень тяжелых) повреждений во время соревнований является результатом грубой игры, опасных приемов и неосторожности. Поэтому руководитель обязан во время занятий вести надлежащую воспитательную работу. На разборах проведенных соревнований следует уделять особое внимание фактам грубой, опасной игры, недисциплинированности и некорректного отношения к противникам.

Правильно поставленная воспитательная работа, повышение техники и соблюдение общих мер предосторожности помогут свести к минимуму количество несчастных случаев и травм.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ И.Г.Деркачева

_____ 20__ года

Матвеево-Курганский район

МБОУ Григорьевская сош

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Секция футбола

Класс 3 – 9

Учитель Алексей Степанович Пустовой

Количество часов: всего 67 часов; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе рабочей программы
Алексея Степановича Пустового, утвержденной 28.08.2024г.

Календарно – тематическое планирование по футболу
2024 – 2025 учебный год год.

№ занятия	Содержание	Кол-во часов по теме	Дата	
			план	факт
1	ТБ при занятиях футболом. Поле для игры. Удары по мячу носком; остановка ногой катящегося мяча; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы; учебная игра.	1.5	02.09.2024г.	
2	Удары по мячу носком; остановка ногой катящегося мяча; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы; финт «ложная остановка мяча»; учебная игра.	1.5	05.09.2024г.	
3	Удары по мячу подъем; остановка мяча головой; финт «ложная остановка мяча», финт «ложный удар»; учебная игра.	1.5	09.09.2024г.	
4	Удары по мячу подъем; остановка мяча головой; финт «ложная остановка мяча», финт «ложный удар»; Игра вратаря: ловля мячей без падений; учебная игра.	1.5	12.09.2024г.	
5	Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу; финт «уход – отрывание»; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди; остановка мяча животом; учебная игра.	1.5	16.09.2024г.	
6	Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу; финт «уход – отрывание»; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди; остановка мяча животом; учебная игра.	1.5	19.09.2024г.	
7	Удар внешней стороной ступни; остановка мяча животом; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди; учебная игра.	1.5	23.09.2024г.	
8	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Удары по мячу, летящему в воздухе; остановка мяча головой; игра вратаря: ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря; игровое упражнение «трое против двух»; учебная игра.	1.5	26.09.2024г.	
9	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Удары по мячу, летящему в воздухе; остановка мяча головой; игра вратаря: ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря; игровое упражнение «трое против	1.5	30.09.2024г.	

	двух»; учебная игра.			
10	ОРУ. Эстафеты. Развитие координации, скоростной выносливости; двусторонняя учебная игра.	1.5	03.10.2024г.	
11	Удары по мячу головой; игра вратаря: ловля высоких мячей в прыжке; финт «ложная остановка мяча»; учебная игра.	1.5	07.10.2024г.	
12	Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу; финт «уход – отрывание»; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди, ловля низких мячей с падением; остановка мяча животом; учебная игра.	1.5	10.10.2024г.	
13	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Удары по мячу, летящему в воздухе; остановка мяча головой; игра вратаря: ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря; игровое упражнение «трое против двух»; учебная игра.	1.5	14.10.2024г.	
14	Специальная подготовка футболиста: упражнения, способствующие выработке сильного удара; прыжковые упражнения; повторный бег; двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1.5	17.10.2024г.	
15	Воспитание общей и специальной быстроты. Обучение ударным действиям. Обучение групповым взаимодействиям. Учебная игра	1.5	21.10.2024г.	
16	Воспитание общей и специальной ловкости. Обучение приему мяча с последующим ударом. Формирование инд. ТТП (упр. 15,28). Учебная игра.	1.5	24.10.2024г.	
17	Воспитание общей и специальной быстроты. Обучение ударным действиям головой. Формирование инд. ТТП на фоне ударных действий (упр. 19,20). Учебная игра	1.5	07.11.2024г.	
18	Воспитание общей и специальной ловкости. Обучение приему мяча и сложно координационным ударам. Формирование инд. ТТП (упр.16,17). Учебная игра.	1.5	11.11.2024г.	
19	Воспитание общей ловкости, гибкости. Обучение финтам, обводке, отбору мяча. Учебная игра	1.5	14.11.2024г.	
20	Комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости. Обучение передачам мяча. Обучение групповым взаимодействиям. Учебная игра.	1.5	18.11.2024г.	
21	Воспитание общей и специальной ловкости,	1.5	21.11.2024г.	

	гибкости. Совершенствование приема мяча с последующим ударом. Групповые взаимодействия в учебной игре.			
22	Воспитание общей и специальной быстроты (техника бега и пробегание скоростных отрезков небольшой протяженности 7 – 10 м). Совершенствование всех видов передач (упр. 5 без ворот).	1.5	25.11.2024г.	
23	Воспитание общих и специальных скоростно-силовых качеств (в том числе скоростное пробегание отрезков 20 – 30 и 10 – 15 м). Совершенствование игры головой. Совершенствование групповых взаимодействий на фоне ударных действий в учебной игре.	1.5	28.11.2024г.	
24	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование ударных действий. Совершенствование групповых взаимодействий (атака – контратака).	1.5	02.12.2024г.	
25	Совершенствование финтов с последующим ударом. Формирование инд. ТТП. Учебная игра.	1.5	05.12.2024г.	
26	Воспитание общей ловкости. Совершенствование обводки и отбора мяча. Формирование инд. ТТП на фоне обводки и отбора. Учебная игра.	1.5	09.12.2024г.	
27	Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу; финт «уход – отрывание»; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди, ловля низких мячей с падением; остановка мяча животом; учебная игра.	1.5	12.12.2024г.	
28	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Удары по мячу, летящему в воздухе; остановка мяча головой; игра вратаря: ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря; игровое упражнение «трое против двух»; учебная игра.	1.5	16.12.2024г.	
29	Специальная подготовка футболиста: упражнения, способствующие выработке сильного удара; прыжковые упражнения; повторный бег; двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1.5	19.12.2024г.	
30	Воспитание общей и специальной быстроты. Обучение ударным действиям. Обучение групповым взаимодействиям. Учебная игра	1.5	23.12.2024г.	
31	Воспитание общей и специальной ловкости. Обучение приему мяча с последующим ударом. Формирование инд. ТТП (упр. 15,28).	1.5	26.12.2024г.	

	Учебная игра.			
32	Воспитание общей и специальной быстроты. Обучение ударным действиям головой. Формирование инд. ТТП на фоне ударных действий (упр. 19,20). Учебная игра	1.5	28.12.2024г.	
33	Воспитание общей и специальной ловкости. Обучение приему мяча и сложно координационным ударам. Формирование инд. ТТП (упр.16,17). Учебная игра.	1.5	09.01.2025г.	
34	Воспитание общей ловкости, гибкости. Обучение финтам, обводке, отбору мяча. Учебная игра	1.5	13.01.2025г.	
35	Воспитание общей ловкости, гибкости. Обучение финтам, обводке, отбору мяча. Учебная игра	1.5	16.01.2025г.	
36	ТБ при занятиях футболом. Поле для игры. Удары по мячу носком; остановка ногой катящегося мяча; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы; учебная игра.	1.5	20.01.2025г.	
37	Удары по мячу носком; остановка ногой катящегося мяча; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы; финт «ложная остановка мяча»; учебная игра.	1.5	23.01.2025г.	
38	Удары по мячу подъем; остановка мяча головой; финт «ложная остановка мяча», финт «ложный удар»; учебная игра.	1.5	27.01.2025г.	
39	Удары по мячу подъем; остановка мяча головой; финт «ложная остановка мяча», финт «ложный удар»; Игра вратаря: ловля мячей без падений; учебная игра.	1.5	30.01.2025г.	
40	Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу; финт «уход – отрывание»; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди; остановка мяча животом; учебная игра.	1.5	03.02.2025г.	
41	Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу; финт «уход – отрывание»; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди; остановка мяча животом; учебная игра.	1.5	06.02.2025г.	
42	Удар внешней стороной ступни; остановка мяча животом; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди; учебная игра.	1.5	10.02.2025г.	
43	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Удары по мячу, летящему в воздухе; остановка мяча головой; игра	1.5	13.02.2025г.	

	вратаря: ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря; игровое упражнение «трое против двух»; учебная игра.			
44	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Удары по мячу, летящему в воздухе; остановка мяча головой; игра вратаря: ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря; игровое упражнение «трое против двух»; учебная игра.	1.5	17.02.2025г.	
45	ОРУ. Эстафеты. Развитие координации, скоростной выносливости; двусторонняя учебная игра.	1.5	20.02.2025г.	
46	Удары по мячу головой; игра вратаря: ловля высоких мячей в прыжке; финт «ложная остановка мяча»; учебная игра.	1.5	24.02.2025г.	
47	Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу; финт «уход – отрывание»; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди, ловля низких мячей с падением; остановка мяча животом; учебная игра.	1.5	27.02.2025г.	
48	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Удары по мячу, летящему в воздухе; остановка мяча головой; игра вратаря: ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря; игровое упражнение «трое против двух»; учебная игра.	1.5	03.03.2025г.	
49	Специальная подготовка футболиста: упражнения, способствующие выработке сильного удара; прыжковые упражнения; повторный бег; двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1.5	06.03.2025г.	
50	Воспитание общей и специальной быстроты. Обучение ударным действиям. Обучение групповым взаимодействиям. Учебная игра	1.5	10.03.2025г.	
51	Воспитание общей и специальной ловкости. Обучение приему мяча с последующим ударом. Формирование инд. ТТП (упр. 15,28). Учебная игра.	1.5	13.03.2025г.	
52	Воспитание общей и специальной быстроты. Обучение ударным действиям головой. Формирование инд. ТТП на фоне ударных действий (упр. 19,20). Учебная игра	1.5	17.03.2025г.	
53	Воспитание общей и специальной ловкости. Обучение приему мяча и сложно координационным ударам. Формирование инд. ТТП (упр.16,17). Учебная игра.	1.5	20.03.2025г.	
54	Воспитание общей ловкости, гибкости. Обучение финтам, обводке, отбору мяча.	1.5	03.04.2024г.	

	Учебная игра			
55	Комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости. Обучение передач мяча. Обучение групповым взаимодействиям. Учебная игра.	1.5	07.04.2024г.	
56	Воспитание общей и специальной ловкости, гибкости. Совершенствование приема мяча с последующим ударом. Групповые взаимодействия в учебной игре.	1.5	10.04.2024г.	
57	Воспитание общей и специальной быстроты (техника бега и пробегание скоростных отрезков небольшой протяженности 7 – 10 м). Совершенствование всех видов передач (упр. 5 без ворот).	1.5	14.04.2024г.	
58	Воспитание общих и специальных скоростно-силовых качеств (в том числе скоростное пробегание отрезков 20 – 30 и 10 – 15 м). Совершенствование игры головой. Совершенствование групповых взаимодействий на фоне ударных действий в учебной игре.	1.5	17.04.2024г.	
59	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование ударных действий. Совершенствование групповых взаимодействий (атака – контратака).	1.5	21.04.2024г.	
60	Совершенствование финтов с последующим ударом. Формирование инд. ТТП. Учебная игра.	1.5	24.04.2024г.	
61	Воспитание общей ловкости. Совершенствование обводки и отбора мяча. Формирование инд. ТТП на фоне обводки и отбора. Учебная игра.		28.04.2024г.	
62	Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу; финт «уход – отрывание»; игра вратаря: ловля мячей, летящих над землей до высоты груди, ловля низких мячей с падением; остановка мяча животом; учебная игра.	1.5	05.05.2025г.	
63	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Удары по мячу, летящему в воздухе; остановка мяча головой; игра вратаря: ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря; игровое упражнение «трое против двух»; учебная игра.	1.5	12.05.2025г.	
64	Специальная подготовка футболиста: упражнения, способствующие выработке сильного удара; прыжковые упражнения; повторный бег;	1.5	15.05.2025г.	

	двусторонняя учебная игра в баскетбол.			
65	Воспитание общей и специальной быстроты. Обучение ударным действиям. Обучение групповым взаимодействиям. Учебная игра	1.5	19.05.2025г.	
66	Воспитание общей и специальной ловкости. Обучение приему мяча с последующим ударом. Формирование инд. ТТП (упр. 15,28). Учебная игра.	1.5	22.05.2025г.	
67	Воспитание общей и специальной быстроты. Обучение ударным действиям головой. Формирование инд. ТТП на фоне ударных действий (упр. 19,20). Учебная игра	1.5	26.05.2025г.	
68	Воспитание общей и специальной ловкости. Обучение приему мяча и сложно координационным ударам. Формирование инд. ТТП (упр.16,17). Учебная игра.	1.5		