

Методическая рекомендация методиста МБОУ ДО ЦВР «Радуга» Бабайкина
Александра Валерьевича «Бег как средство передвижения в футболе»

Используются следующие приемы бега: приставным шагом, скрестным шагом, обычный бег, бег спиной вперед. Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактическое целесообразное положение. Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют различные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх. Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется, главным образом, в сочетании с другими приемами бега. Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая. Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место для преследования соперника. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь различия в длине, частоте шагов, их ритме. Бег спиной вперед используется игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.