

## Методическая рекомендация «Техника передвижения»

Техника передвижения в футболе включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности техники передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи.

Бег – основное средство передвижений в футболе. Используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме. Бег спиной вперед используется, главным образом, игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью. Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено. Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется в сочетании с другими приемами бега. Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза

полета в беге очень короткая. Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактическое целесообразное положение. Его применяют как предварительную фазу движения, 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.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов. Прыжки футболистов состоят из фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два вида прыжков: толчком одной или двумя ногами. Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или две ноги. При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом центра тяжести в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения, финтов. Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются поворот в сторону и назад. Выполняют их на месте и в движении. Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом. Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения. Техника владения мячом включает группу приемов: удары, остановки, ведение, финты, отбор мяча. В технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяют только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Методист Бабайкин А.В.