



  
ПРОСВЕЩЕНИЕ



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
БИНОМ



## Футбол для всех.1-4 классы. Часть 2

**Ведущий - автор Погадаев Григорий Иванович** - кандидат педагогических наук, Почетный работник общего образования РФ, заслуженный учитель Российской Федерации, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, преподаватель ГБОУ СПО МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 1» г. Краснознаменск, один из разработчиков концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, автор учебников УМК «Физическая культура. 1–11 классы» и учебных пособий «Футбол для всех»



## ЗАКОН РАЗРЕШАЕТ ЗАКУПАТЬ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ ЗА БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА

### Статья 35, пункт 2 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ:

*Обеспечение учебниками и учебными пособиями... осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.*

### Статья 35. Пользование учебниками, учебными пособиями, средствами обучения и воспитания

1. Обучающимся, осваивающим основные образовательные программы за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, бесплатно предоставляются в пользование на время получения образования учебники и учебные пособия, а также учебно-методические материалы, средства обучения и воспитания.

2. Обеспечение учебниками и учебными пособиями, а также учебно-методическими материалами, средствами обучения и воспитания организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным образовательным программам, в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.

3. Пользование учебниками и учебными пособиями обучающимися, осваивающими учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) за пределами федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов и (или) получающими платные образовательные услуги, осуществляется в порядке, установленном организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

**В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 09.06.2016 N 699 «Дрофа», «Вентана-граф», «Просвещение» и «Астрель» входят в перечень организаций, выпускающих учебные пособия, которые можно использовать в школе и закупать за бюджетные средства.**

Учебное пособие



Учебно-методический комплект для 1–11 классов «Физическая культура. Футбол для всех»  
Автор Г. И. Погадаев. Под редакцией Игоря Акинфеева



Техника игры в футбол многообразна и сложна.

Составными частями **техники игры в футбол** являются удары по мячу ногами и головой, остановка, ведение и отбор мяча, техника игры вратаря.

# ОСТАНОВКА МЯЧА

---

**Остановка (приём) мяча** в футболе достигается амортизирующим движением той или иной части тела, расслаблением мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью.

Как правило, сразу после остановки мяча игроки переводят его в удобное положение для последующих игровых действий.

Переводы мяча осуществляют в ту или иную сторону, а также за спину.

# ОСТАНОВКА МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

**Остановку мяча внутренней стороной стопы** часто используют в футболе, поскольку этот способ удобен, надёжен и прост в исполнении.

Приняв мяч, тут же можно продолжить его ведение в ту или иную сторону или же направить его партнёру.

При приближении мяча игрок переносит тяжесть тела на согнутую в коленном суставе опорную ногу.

Принимающую ногу выносит навстречу мячу. В момент соприкосновения мяча с внутренней стороной стопы мягко отводит принимающую ногу назад (до уровня опорной). В результате скорость катящегося мяча гасится



# ОСТАНОВКА МЯЧА ПОДОШВОЙ

**Остановку мяча подошвой** применяют в случаях, когда он катится навстречу игроку.

Игрок слегка сгибает принимающую ногу в коленном суставе и выносит навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу.

Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой игрок отводит ногу чуть назад (за счёт сгибания в коленном суставе), прижимая мяч к поверхности площадки. Туловище игрок подаёт вперёд.

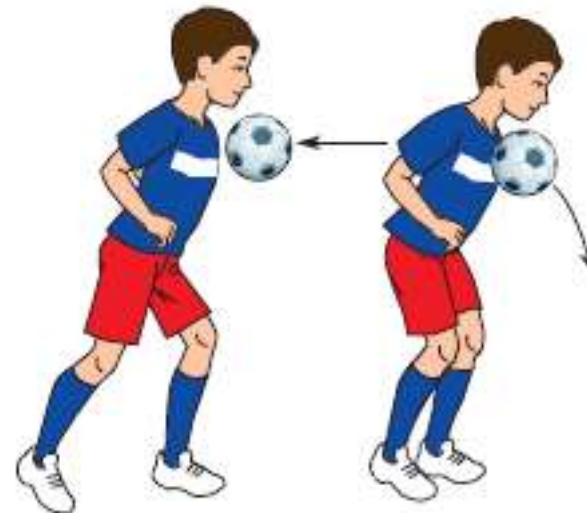
## ***Упражнения для разучивания приёма***

- 1.** Игроки многократно выполняют останавливающее движение без мяча.
- 2.** Один игрок, стоя на месте, выносит ногу вперёд с приподнятым носком и опущенной пяткой, а его партнёр ему навстречу медленно накатывает мяч. Как только мяч соприкасается с подошвой,



# ОСТАНОВКА МЯЧА ГРУДЬЮ

Перед **остановкой мяча грудью** игрок ставит ноги в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибает, руки отводит в стороны и назад, а грудь подаёт вперёд. В момент прикосновения мяча к груди игрок резко отводит туловище назад, сзади стоящую ногу сгибает, плечи выдвигает вперёд, а грудь как бы убирает. Благодаря этому мяч теряет скорость и опускается перед игроком

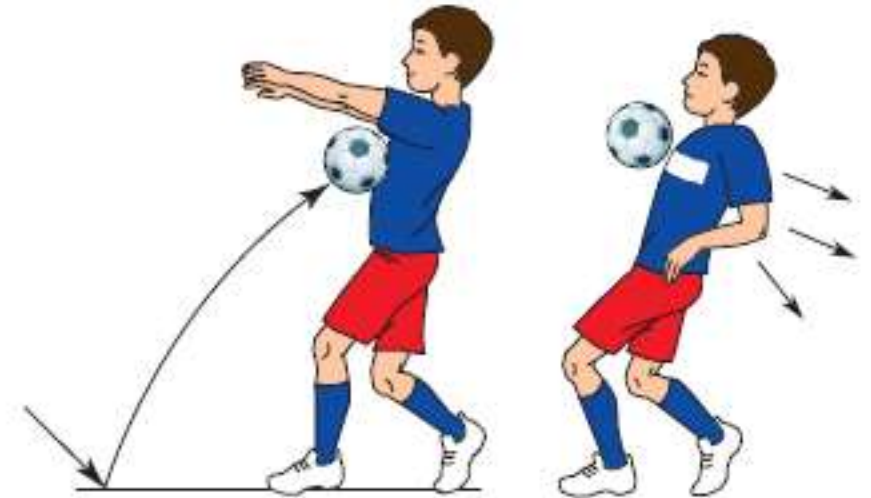


Этот приём можно выполнить и с поворотом туловища в сторону. Меньшее уступающее движение с поворотом даёт возможность игроку не только принять мяч, но и сразу перевести его в сторону



# Упражнения для разучивания приёма

1. Игроки выполняют пружинящие движения в коленях и голеностопных суставах.
2. Игроки выполняют останавливающее движение: по первому сигналу выдвигают колени вперёд и прогибают верхнюю часть туловища назад, по второму сигналу выпрямляют колени и энергично выбрасывают тело вперёд.
3. Упражнение в парах. Расстояние между игроками 3—4 метра. Они поочерёдно набрасывают мяч друг другу на грудь, останавливая его пружинящим движением груди и лёгким наклоном вперёд. Однако траектория полёта мяча всё время меняется.
4. Упражнение в парах. Игроки поочерёдно бросают мяч так, чтобы он отскакивал от площадки на партнёра. Тот останавливает его пружинящим движением груди с отклонением туловища назад.



# СКИДКА МЯЧА ГОЛОВОЙ

**Скидка мяча головой** на ход себе довольно трудна в исполнении и применяется тогда, когда трудно взять мяч под контроль другим способом. Игрок широко расставляет ноги, выполняя уступающее движение за счёт сгибания ног в суставах, наклона туловища и головы назад, и принимает мяч преимущественно на середину лба



Затем игрок переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Подаёт туловище и голову вперёд. После таких последовательных действий мяч, как правило, не отскакивает от игрока, а мягко падает перед ним.

# Упражнения для разучивания приёма

1. Игрок подбрасывает мяч над собой, сгибает ноги в коленных суставах, наклоняет туловище и голову назад и скидывает мяч головой на ход себе.
2. Упражнение в парах. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнёру. Тот старается скинуть мяч головой на ход себе так, чтобы он опускался в ноги. Подхватив мяч, он таким же образом набрасывает его товарищу.
3. Упражнение в парах. Один из игроков бросает мяч партнёру на высоте головы так, чтобы после скидки головой на ход себе он опустился ему под ноги. Прижав мяч подошвой, другой игрок ударом этой же ногой возвращает мяч обратно. Периодически игроки меняются ролями.
4. Игроки жонглируют мячом головой, подбив мяч повыше, они скидывают его головой на ход себе.

**Ведение** используют в футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию с целью выполнения передачи партнёру или удара по воротам.

При ведении мяча удары-толчки различными частями стопы выполняют так, чтобы мяч был как бы привязан к игроку, который не должен отпускать его от себя более чем на 30—40 сантиметров. При контактах, когда игрок выходит на оперативный простор, у него появляется возможность отпустить мяч на большее расстояние.

Игроки, хорошо владеющие ведением мяча обеими ногами различными способами, могут легко «переключать» скорость своего перемещения по площадке в целях поиска наиболее слабого места в обороне соперника.

Освоение техники ведения мяча — один из важнейших разделов технической подготовки игроков в футболе.



# Упражнения для разучивания приёма



1. Игроки ведут в медленном темпе мяч по прямой, стараясь касаться его при каждом шаге внутренней частью подъёма. Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъёма.

2. Игроки ведут мяч по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъёма то правой, то левой ноги.

3. Игроки упражняются в ведении мяча по кругу диаметром 3—4 метра: по ходу часовой стрелки — внешней частью подъёма правой ноги.

Ведение можно выполнять по размеченной на площадке волнообразной линии.



# Упражнения для разучивания приёма



4. Ведение можно выполнять .... дополнительно по ходу движения игроки обводят несколько кругов диаметром 1—1,5 метра.

5. Игроки ведут мяч зигзагообразно, меняя бьющую ногу: внутренней стороной стопы левой ноги мяч переводят вправо, затем внутренней стороной стопы правой ноги — влево и т. д.



В футболе игрокам приходится часто выполнять обманные движения — **финты**, цель которых — сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки.

Финты выполняют туловищем и ногами.

Они состоят из ложного движения и истинного.

Ложное движение выполняют в замедленном темпе, чтобы соперник его хорошо видел, а истинное — быстро, чтобы соперник не успел на него среагировать.

Освоение финтов рекомендуется начать с **упражнений без мяча**.

1. После медленного бега выполнить рывок влево (вправо) или по ходу движения.
2. После быстрого бега выполнить резкую остановку, а затем рывок влево (вправо).
3. Рывок вперёд, затем — выпад в сторону и вновь рывок и т. д.
4. Бег змейкой между стойками.
5. Выполнив ускорение, сделать остановку с предварительным обманным движением туловищем.
6. Подвижная игра «Пятнашки».

После того как будут освоены эти упражнения, следует перейти к разучиванию простейших упражнений с мячом.



# Упражнения для разучивания приёма

1. Игрок посылает мяч вперёд на 4—6 метров, выполняет рывок к уходящему мячу, выполняет с ним рывок влево (вправо), поворачивается на  $180^\circ$ , отыгрывает мяч назад и вновь выполняет рывок к мячу.
2. Группа игроков (каждый с мячом) произвольно передвигается по ограниченной площадке. Игроки должны следить за партнёрами, чтобы не столкнуться. В этом упражнении ни игроки, ни их мячи не должны касаться друг друга.
3. Игроки ведут мяч по прямой, имитируют остановку подошвой, затем продолжают движение и вновь выполняют имитацию остановки мяча. Вариант упражнения — после имитации остановки бьющую ногу проносят вправо (влево) от мяча, а игрок рывком уходит с мячом вперёд или в сторону



# Упражнения для разучивания приёма



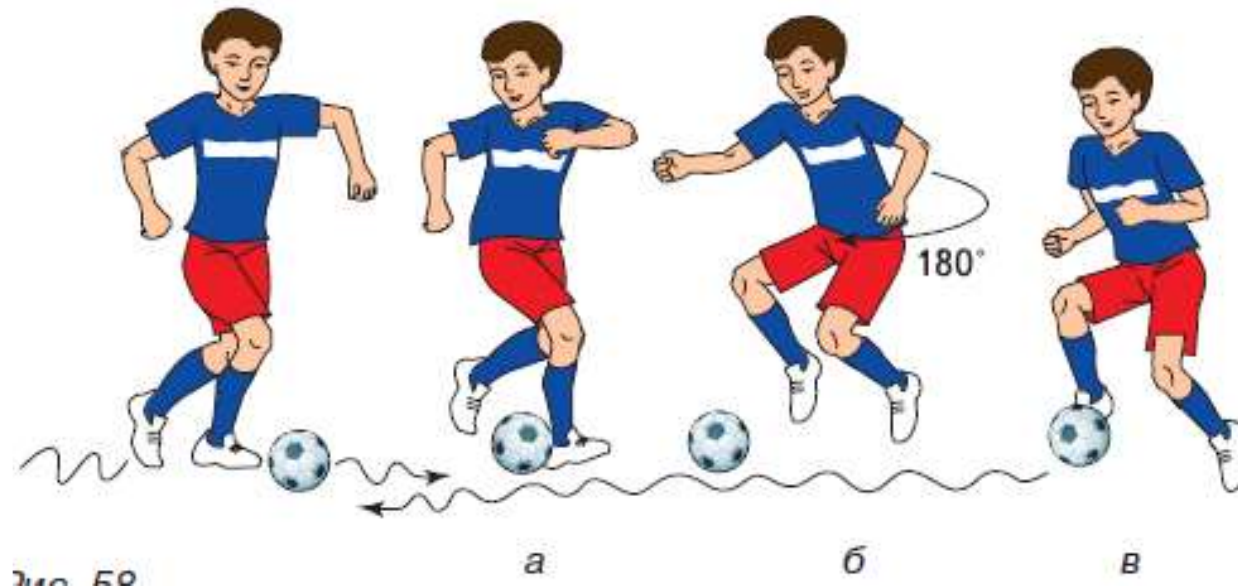
4. Игроки (каждый с мячом) принимают положение ноги врозь. По сигналу они выполняют перекатывание мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу

По мере освоения упражнения игроки увеличивают амплитуду движения мяча, выполняя выпады влево, вправо, назад



# Упражнения для разучивания приёма

5. Игроки выполняют ведение мяча в среднем темпе. По установленному сигналу они останавливают мяч внешней стороной стопы (а), разворачиваются на 180° (б) и ведут мяч в противоположном направлении (в).



Экз. 59

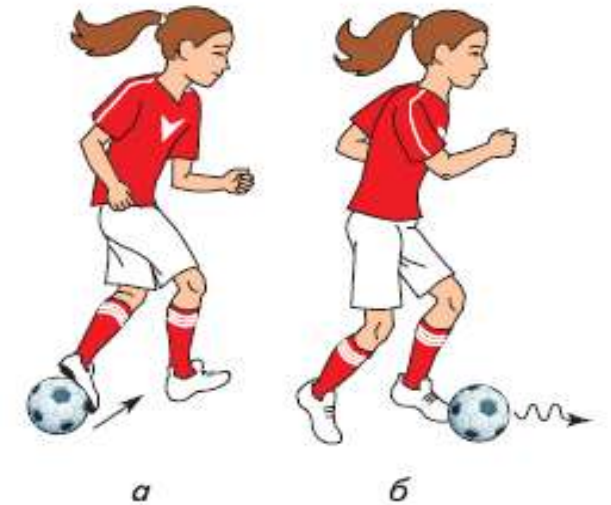
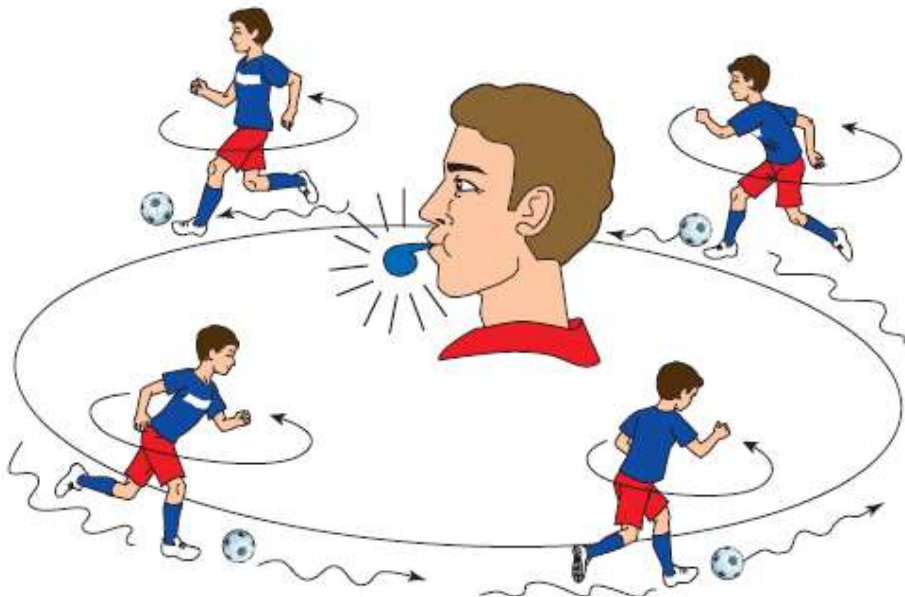
а

б

в

# Упражнения для разучивания приёма

6. Игроки выполняют ведение. По сигналу они принимают мяч подошвой и «подтягивают» его на себя, а затем, протолкнув мяч вперёд, продолжают ведение.



7. Игроки ведут мяч по кругу. По звуковому сигналу они разворачиваются на 360° и продолжают ведение мяча: после одного свистка — поворот влево, после двух — вправо

# Упражнения для разучивания приёма

8. Игроки выполняют ведение в произвольном порядке. По установленному сигналу они пронесают бьющую ногу над мячом, затем подправляют мяч внешней частью подъёма и выполняют рывок в сторону



После освоения этих упражнений игроки переходят непосредственно к разучиванию финтов. Чтобы хорошо выполнять финты, нужно их научиться делать в обе стороны обеими ногами.

**Финт «уходом»** основан на неожиданном для соперника и быстром изменении направления движения. Атакующий игрок сначала демонстрирует своему опекуну намерение уйти с мячом в одном направлении. Игрок-опекун, пытаясь перекрыть это направление, перемещается в ту же сторону. Атакующий игрок, изменив быстро направление своего движения, проходит с мячом мимо соперника с другой стороны.



**Финт «уходом с ложным замахом на удар»** выполняют как в обороне, так и в процессе атакующих действий.

Игрок, владеющий мячом, сближается с соперником и выполняет замах бьющей ногой, демонстрируя намерение пробить по цели или выполнить передачу. Участвующий в единоборстве соперник вынужден отреагировать на это действие и перекрыть зону предполагаемого движения мяча. В этот момент игрок с мячом рывком обходит соперника.

В зависимости от игровой ситуации игрок, владеющий мячом, может избрать несколько направлений ухода: вперёд, вправо или влево.

# ФИНТ «ПРОБРОС МЯЧА МИМО СОПЕРНИКА»

**Финт «проброс мяча мимо соперника»** выполняют в тех случаях, когда позади соперника образовалась свободная зона.

Сблизившись с ним, атакующий игрок пробрасывает мяч мимо соперника с одной стороны, а сам обегает его с другой. Аналогично выполняют и финт «проброс мяча между ногами соперника».





Каждый футболист должен владеть основными приёмами **отбора мяча** у соперника. Отбор, как правило, осуществляют в момент приёма мяча соперником, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнёру.

Заметив, что соперник потерял контроль над мячом или отпустил мяч от себя слишком далеко, обороняющийся игрок предпринимает рывок к мячу.

Юным футболистам запрещены подкаты и толчки соперника, основными общепринятыми приёмами отбора мяча в игровой ситуации являются накладывание стопы, выбивание и перехват.

Все эти приёмы базируются на таких физических качествах, как быстрота и ловкость.

# ОТБОР МЯЧА НАКЛАДЫВАНИЕМ СТОПЫ

**Отбор мяча накладыванием стопы** используют при единоборстве с атакующим соперником. Обороняющийся игрок занимает позицию на пути соперника, ведущего мяч. Этот приём особенно эффективен при попытках соперника пробить по цели



# ОТБОР МЯЧА ВЫБИВАНИЕМ

**Отбор мяча выбиванием** осуществляют резким выпадом бьющей ноги в направлении соперника. Мяч выбивают из-под ноги атакующего игрока любой частью подъёма или любой стороной стопы



# ОТБОР МЯЧА ПЕРЕХВАТОМ

**Отбор мяча перехватом** можно выполнять ногами, головой и различными частями туловища. Этот приём в основном используют тогда, когда соперник передаёт мяч партнёру. Обычно отбор перехватом успешно выполняют футболисты, обладающие достаточно высокой стартовой скоростью и игровой смекалкой



# ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Вратарь в футболе — фигура особая.

Команда с полевыми игроками хорошего уровня, но со слабым вратарём может и не добиться успеха. И наоборот, средняя по подбору игроков команда, но с надёжным вратарём способна на многое.

Юные вратари при изучении технических приёмов должны применять защитные приспособления: щитки, защитную роговицу, перчатки.

Во время матча в зависимости от места нахождения мяча вратарь использует несколько вариантов стойки. Когда соперник с мячом находится напротив ворот, но на некотором расстоянии от них, вратарь занимает позицию в середине ворот. Ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределён на обе ноги, а туловище немного наклонено вперёд



# ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Вратарь должен в полной мере владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но и техникой полевых игроков.

Это объясняется тем, что в ходе игры вратарю то и дело приходится выполнять функции полевых игроков. Игровые ситуации требуют от вратаря надёжно выполнять приём мяча разными способами, использовать разнообразные обманные движения, а также, подключаясь к атаке, наносить сильный и точный удар по воротам соперников.



# Тренировочные упражнения вратарей

1. Вратарь вытягивает руки в стороны-вверх, перебрасывая мяч с руки на руку.
2. Вратарь держит мяч в руках. Наклоняясь вперёд, он бросает мяч между ногами за спину так, чтобы тот пролетел над головой. Выпрямившись, вратарь ловит мяч перед собой



# ЛОВЛЯ КАТЯЩЕГОСЯ И НИЗКОЛЕТЯЩЕГО МЯЧА

При ловле катящегося и низколетящего мяча взгляд вратаря устремлён на приближающийся мяч, ноги расположены параллельно. Когда мяч оказывается рядом, вратарь смыкает ноги и наклоняется вперёд. При этом ноги сгибаются в коленях. Подхватив мяч опущенными вниз кистями, вратарь выпрямляется и прижимает мяч к груди





# ЛОВЛЯ ПОЛУВЫСОКОГО МЯЧА



**Ловлю полувысокого мяча**, то есть летящего на вратаря выше колен и ниже головы, выполняют следующим образом. Вратарь сгибает ноги в коленях и наклоняет вперёд туловище. Одновременно слегка согнутые в локтях руки он выдвигает ладонями навстречу мячу. Ладони надо держать так, чтобы не дать мячу соскользнуть с них. Пальцы рук при этом немного расставлены и полусогнуты. Ноги надо сомкнуть, чтобы исключить возможность пропустить мяч. В момент приёма мяча голкипер подхватывает его кистями рук и подтягивает к животу или груди.

# ЛОВЛЯ МЯЧА В ПРЫЖКЕ

**Ловлю мяча в прыжке** выполняют в целях опережения соперников, готовых овладеть мячом, летящим примерно на уровне груди вратаря. Сделав один-два шага и оттолкнувшись одной ногой от площадки, вратарь в прыжке принимает мяч на грудь, прижимая его руками.



# ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩЕГО МЯЧА

## Ловлю высоколетящего на вратаря

(или рядом с ним) мяча выполняют как на месте, так и в прыжке.



# ЛОВЛЯ ПОЛУВЫСОКОГО МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО В СТОРОНЕ

Вратарь выполняет **ловлю полувысокого мяча, летящего в стороне**, в опорном положении. Сначала он разводит руки слегка в стороны и выносит вперёд по направлению полёта мяча. Кисти почти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела вратарь переносит на ближнюю к летящему мячу ногу.



# ОТБИВАНИЕ КАТЯЩЕГОСЯ И НИЗКОЛЕТЯЩЕГО В СТОРОНЕ МЯЧА В ВЫПАДЕ

**Отбивание катящегося и низколетящего мяча вратарём в выпаде чаще всего выполняют ногами; это один из наиболее распространённых приёмов.**



# ОТБИВАНИЕ МЯЧА ЛАДОНЯМИ

**Отбивание мяча ладонями** (или ладонью) вратарь применяет в самых разных ситуациях. Выходя навстречу атакующему сопернику, вратарь часто в последний момент вынужден отводить мяч в наиболее безопасное место одной или двумя ладонями. Эту технику ему приходится использовать при отражении мячей, летящих в ворота на разной высоте. Такие мячи вратарь отбивает в сторону от ворот или переправляет за ворота над перекладиной.



# ОТБИВАНИЕ МЯЧА КУЛАКОМ ИЛИ КУЛАКАМИ

Когда мяч опускается перед воротами и при этом соперники готовы овладеть им, вратарь **отбивает мяч кулаком или кулаками.**



# ОТБИВАНИЕ МЯЧА ГОЛОВОЙ

Если мяч оказался в воздухе прямо над вратарём или перед ним, вратарь должен мгновенно сориентироваться и ликвидировать возникшую непредвиденную опасность, **отбив этот мяч головой**.

Удар наносят лбом. При необходимости вратарь поворачивает голову при соприкосновении с мячом, переправляя его в безопасное место или за боковую линию.





# ВВЕДЕНИЕ МЯЧА В ИГРУ ВРАТАРЁМ

В футболе вратарь выполняет **введение мяча в игру** руками или ногами.

Вбрасывание мяча руками осуществляют после ловли его в пределах штрафной площади. Задача вратаря — быстро и точно направить мяч рукой свободному партнёру. Вбрасывание осуществляют одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу.

# ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА ПЛЕЧА

## При вбрасывании мяча из-за плеча

вратарь сгибает руку, поддерживающую мяч, в локте и поднимает до уровня головы, вес тела переносит на сзади стоящую ногу; свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью



# ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА СБОКУ

При **вбрасывании мяча сбоку** вратарь действует наподобие дискобола. Техника выполнения данного приёма во многом аналогична технике вбрасывания мяча из-за плеча с места



# ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА СНИЗУ

Часто **вбрасывание мяча снизу** называют ещё выкатыванием. Этот приём используют для точного направления мяча партнёру на короткое расстояние.

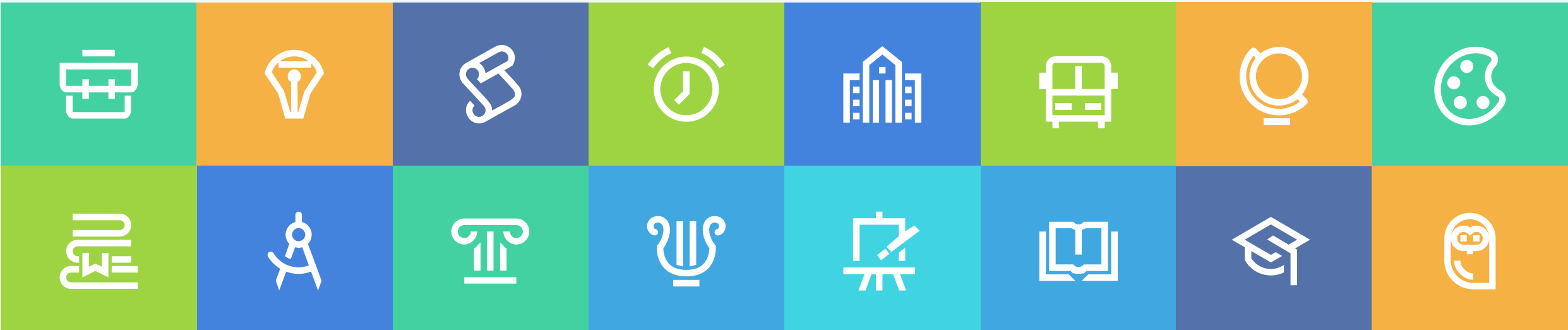


# ВЫБИВАНИЕ МЯЧА НОГОЙ С РУК

Вратарь применяет **выбивание мяча ногой с рук** после ловли мяча в штрафной площади, когда ему необходимо быстро направить мяч к воротам соперника.

Выбивание с рук выполняют после подбрасывания мяча вперёд-вверх.





Контакты для связи:  
+7 (495) 795 05 52 доб. 7306  
[geo-drofa@yandex.ru](mailto:geo-drofa@yandex.ru)  
[7258321@mail.ru](mailto:7258321@mail.ru)

Группа компаний «Просвещение»

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: [vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru)

