

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

*Технико-тактическая подготовка  
футболистов*

Выполнил: тренер-преподаватель  
Центра развития  
дополнительного образования  
р.п. Новые Бурасы  
Николаев Олег Геннадьевич

Р.п. Новые Бурасы 2023 год.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность. Футбол - самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол. Управление тренировочным процессом предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности футболистов для того, чтобы организовать подготовку на последующих этапах в соответствии с индивидуальными особенностями игроков. Теория и практика футбола многогранна и находится в постоянном развитии.

Актуальность исследования заключается в том, что всесторонняя информация о технико-тактической подготовленности футболистов, поступающая к тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, может быть реализована в целях соответствующих видов управления только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством.

Это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально комплексовать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса.

Основная проблема заключается в том, что, с одной стороны, возникает необходимость повышения международных результатов и дальнейшего развития футбола, а с другой – невозможность решить эту задачу без повышения эффективности подготовки футболистов, которая должна базироваться на совершенствовании системы спортивного резерва по футболу в целом.

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.

Таким образом, в контексте актуальности изучаемого вопроса, были поставлены для изучения следующие задачи:

1. Изучить классификацию техники игры.
2. Проанализировать методику обучения и поочередность отдельных приемов игры.
3. Дать характеристику технике игры полевого игрока и вратаря.
4. Рассмотреть тактику игры в защите, тактику игры в нападении.

## **1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ**

Техника футбола подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом. К движениям без мяча относятся:

- 1) бег (в том числе и с изменением направления),
- 2) прыжки,
- 3) финты без мяча (туловищем).

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- 1) удар ногой,
- 2) прием (остановки) мяча,
- 3) удар головой,
- 4) ведение мяча,
- 5) финты,
- 6) отбор мяча,
- 7) вбрасывание мяча,
- 8) технику вратаря.

Под техникой в спорте мы обычно понимаем способ выполнения движений. Каждый вид спорта требует специфической техники. Она касается не только специальных, необходимых для него, движений, но и общих (бег, прыжки и т. п.).

На основании вышесказанного под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.

Однако, чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.

Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.

В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.

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

Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета  $40^{\circ}$ - $50^{\circ}$ .

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

Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед 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 (рис. 3).

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 выдвигания 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, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного вверх и не посылая таза вперед.

Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.

Описанный выше удар известен среди футболистов под названием "удар прямым подъёмом". Если игрок при ударе подъёмом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъёмом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровку бутцы), а по какомулибо сторону от шнуровки, то такой удар называют "ударом внешней или внутренней частью подъёма".

## **2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ПООЧЕРЕДНОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОМ ИГРЫ**

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.

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 выработку 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.

### **2.1. Индивидуальная тактическая тренировка в футболе**

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.

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, с целью 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.

## **2.2. 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. 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. Здесь игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться максимально быстро. Упражнение проводят на дистанцию 60 80 м.

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

4. Ведение мяча передачами втроем с переменной мест. 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.

7. Водящий в квадрате. По углам очерченного квадрата размером 10x10 м (или 15x 15м) 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.

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 обводить 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 1,5 м. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Вся 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.

### **3. ТЕХНИКА ИГРЫ ПОЛЕВОГО ИГРОКА И ВРАТАРЯ**

Для полевого игрока важно умение двигаться и работать с мячом. Умение двигаться подразумевает бег (со сменой направления и темпа), технику прыжка, финты без мяча и защитные позиции. Навыки работы с мячом включают в себя: прием, отбор и ведение, обводку соперника на разной скорости, вбрасывание и удар.

Среди ударов есть более и менее распространенные. Например, удары пяткой, подошвой или коленом относятся к числу редко используемых технических приемов. Траектория и характер движения мяча определяется тем, по какой его точке и какой частью стопы бьет футболист. Например, "резаный" удар получается, если он направлен не по центру мяча и осуществляется внутренней (щечкой) или внешней частью стопы. Важна работа не только "ударной" ноги: во многом траектория полета мяча определяется положением и расстоянием от него опорной ноги.

Различают удар по воротам и пас (с различной силой и высотой); удар по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Отдельно выделяют технически сложные удары: с разворота, через себя (ножницы) и др. На тренировках специально отрабатываются и удары из стандартных положений: с углового, штрафного и пенальти. Среди футболистов есть признанные мастера "стандартов", а в футбольный лексикон прочно вошло выражение "штатный пенальтист".

Некоторые мастера изобретают собственные удары, которые затем становятся общим достоянием. К примеру, "сухой лист" (мяч, вращаясь одновременно в горизонтальной и вертикальной плоскостях, меняет вдруг траекторию движения, чем-то и вправду напоминая полет листа в ветреную погоду) в свое время стал настоящим открытием для футбольной Европы. На Чемпионате мира 1958 его продемонстрировал полузащитник сборной Бразилии Диди. А его соотечественник Леонидас да Силва навсегда вошел в историю футбола как изобретатель необычайно зрелищного удара "велосипед".

У большинства игроков основной "ударной" ногой является правая, тем не менее, среди них встречаются и левши: "Король голов" венгр Ференц Пушкаш, знаменитый аргентинский форвард Диего Марадона и др. Поскольку мяч в момент удара не всегда попадает под "удобную" ногу, игроки на тренировках специально отрабатывают и такие ситуации. А легендарный Пеле, считающийся лучшим футболистом всех времен, отличался отменным ударом с обеих ног.

Остановка мяча осуществляется ногой, головой, грудью и пр. частями тела. Способ приема мяча зависит от характера его движения (высоколетящий, на уровне груди, низом или катящийся): так, катящийся мяч чаще всего останавливают

внутренней стороной стопы или подошвой. При приеме мяча необходимо максимально смягчить удар и, по возможности, предотвратить его отскок.

"Дриблинг" (англ. dribbling) - ведение мяча, включая обводку соперника, обычно выполняемое на высокой скорости. Немаловажно умение футболиста прикрывать мяч корпусом, а также вести его, не глядя: это дает возможность оценивать меняющуюся игровую ситуацию. В зависимости от траектории и техники ведения мяча различают ведение по прямой (при помощи ударов внешней частью подъема) и по кривой (мяч ведут внутренней частью подъема).

Финты, провоцирующие соперника на неверные действия, могут использоваться в разных ситуациях - от игры в обороне до завершения атаки. При этом важна работа не только ногами, но и туловищем (наклоны и пр.).

Техника отбора весьма разнообразна: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, подкат и пр. Умение "прочитать" ситуацию и своевременно переместиться в нужную точку позволяет игроку перехватить адресованный сопернику пас.

Чрезвычайно важна в футболе и игра головой. Различают игру в прыжке и без прыжка (а также в падении), лбом или боковой частью головы (реже - затылком), скидку мяча и удар по воротам.

В техническом арсенале вратаря особое место занимают прыжки: вверх (при ударе в верхнюю часть ворот или навесной передаче) и в сторону - при ударе низом.

Своя специфика и в приеме голкипером мяча. Он должен за считанные мгновения решить: попытаться поймать его или же отбить? Первый вариант более приемлем, но технически не всегда осуществим (например, если мяч мокрый или послан крученым ударом). Иногда отбить мяч проще и надежней, - но при этом многое зависит от силы и направления отскока мяча. Отбивать его прямо перед собой небезопасно: особенно когда вблизи от ворот находится кто-то из соперников.

Техника игры вратаря. 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 (рис. 57-а).

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.

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.

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.

#### **4. ТАКТИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ**

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

Обязанности и требования, предъявляемые к игрокам при системе "трех защитников".

Вратарь. Обязанности вратаря заключаются в непосредственно: защите ворот, игре в штрафной площади и выбивании мячей. 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 выдвигании 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. 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 отдаляет 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.

## **5. ТАКТИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ**

Игра состоит из трех фаз атаки, обороны и переходной от фазы атаки к обороне, и наоборот. Атака имеет две разновидности собственно атака и контратака. Принципиальная разница между ними заметна в начале (в организации), во времени

и в выборе средств. Именно время определяет скорость атаки. Атака может быть медленной и быстрой, ритмичной и аритмичной: в зависимости от стратегической цели, от класса игры команд, от уровня и мастерства игроков, от тактической системы. В атаке различают три стадии организацию (начало), развитие и завершение. Начинается атака после того, как мяч покидает пределы поля или судья фиксирует нарушение правил игры. Организации атаки предшествуют различные по времени паузы. После нарушения правил мяч в игру вводят штрафным или свободным ударом. Исключением из этого может быть лишь выход мяча за боковую линию или назначение "спорного". В первом случае мяч вбрасывают в поле руками игроки, во втором судья. Ввод мяча в игру ответственный момент, от которого зависит характер развития атаки (будет ли она продолжена или сорвется). К срыву атаки может привести неточная первая передача либо несвоевременная передача мяча. Задача начинающего атаку выбрать наиболее рациональный вид и характер передачи мяча, определить время ее начала. Первая передача мяча может обострить игру и дать поступательное движение атаке или, минуя эту стадию, привести к завершающему удару в ворота. Но она может иметь и "бесцельный" характер (в виде короткой передачи). Не по-спортивно ведет себя команда, умышленно затягивая начало атаки по якобы тактическим соображениям, широко применяя короткие поперечные передачи мяча и передачи назад без малейшего продвижения вперед. Такие действия надо рассматривать как проявление неуважения к соперникам и зрителям.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенное исследование показало важную роль технико-тактической подготовки в футболе. В исследованиях последних лет среди направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности технико-тактической подготовки футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Под тактической подготовленностью в теории и практике спортивной тренировки понимается умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы, учитывая при этом специфику вида спорта и свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия.

Был проведен социальный опрос, который показал, какими важными техническими моментами должен обладать профессиональный игрок в футбол. Опрос был проведен среди студентов ХПИ.

Технико-тактическое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику. Технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов-игроков должна рассматриваться как целостный процесс.

Среди основных направлений тактического совершенствования принято выделять:

- 1) изучение сущности основных теоретико-методических положений спортивной тактики;
- 2) овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- 3) совершенствование тактического мышления;
- 4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- 5) практическая реализация тактической подготовленности.

Действия современного футболиста в игре должны быть надежны, быстры и целесообразны. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки.

Таким образом, изучив данные литературы, можно выделить факторы, способствующие усовершенствованию технико-тактической тактики у игроков:

- 1) соответствие содержания заданий уровню подготовленности занимающихся;
- 2) соответствие учебно-тренировочных средств задачам занятия;
- 3) преемственность и согласованность между частями занятия;
- 4) закрепление изучаемого материала в игровых упражнениях;
- 5) применение разнообразных игровых упражнений для обучения технике;
- 6) использование переменного метода на занятиях (рваный ритм).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев С.М., Кьянченков В.Г. Организация подготовки спортивных резервов в футбольных клубах ГДР: Метод, рекоменд. - М., 1986. - 42 с.
2. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: Автореф. дис. + канд. пед. наук. - М., 2002. - 22 с.
3. Бабуджан С.Т. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях: Автореф. дис. + канд. пед. наук. - М., 1978. - 23 с.
4. Гаджиев Г.М. Структура соревновательной деятельности, как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1984. - 24 с.
5. Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З. Комплексная оценка атакующих действий как метод контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе: Методические рекомендации. - М., 1984. - 44 с.
6. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 1994. - 87 с.
7. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. - М.: РГАФК, 2000. - 31 с.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: "СпортАкадемПресс", 2002. - 472 с.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980. - 255 с.
10. Зарубежный спорт. Футбол. Тематическая подборка. - Выпуск 3. - М.: ЦООНТИ. - ФиС, 1989. - С. 3-34.
11. Качалин Т.Д. Тактика футбола. - М.: ФиС, 1984. - 245 с.

12. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов: Пер. со словацк. - И.: ФиС, 1984. - 245 с.
13. Марушкш Ю.Ф. Сыгранность футбольной команды в связи с индивидуальными особенностями оперативного мышления футболистов: Дис. канд. пед. наук. - М., 1984. - 120 с.
14. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. - Киев: Здоров'я, 1985. - 135 с.
15. Нуримов Р.И. Эффективность методики совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов в связи с результатами ее контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1980. - 24 с.
16. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. - М.: ФиС, 1982. - 96 с.
17. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной техникотактической подготовки юных футболистов: Дис. + канд. пед. наук. - М., 1990. - 162 с.
18. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В.И. Козловского. - М.: ФиС, 1977. - 173 с.
19. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 240 с.
20. Полишкис М.С, Поволоцкий Ю.Я. Показатели коллективных индивидуальных технике - тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов // Футбол 86. Ежегодник. - М.: ФиС, 1986. - С. 4650.
21. Попов А.В. Совершенствование технической подготовки футболистов с учетом типов ударных движений и условий игровой деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Киев, 1981. - 24 с.
22. Травина А.П. Игровое взаимопонимание в спортивных командах: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1983. - 24 с.
23. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие, 1997. - 116 с.
24. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико-методические аспекты). - М.: МГИУ, 1998. - 290 с.
25. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения. Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 1999. - 100 с.
26. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. СП. Андреева и др. - М., 1986. - 262 с.
27. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ. - М.: ФиС, 1979. - 144 с.
28. Цубан Ю.В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования: Дис+. канд. пед. наук. - М., 2003. - 112 с.
29. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК. - 2000. - 152 с.
30. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 124 с.