



Рекомендовано к изданию
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут
преследоваться в судебном порядке.

Чирва Б.Г.

Ч 64 Футбол. Тренировка «техники игровых эпизодов», начинающихся после остановки игры: учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 200 с.

ISBN 978-5-98724-125-7

В монографии представлена методика совершенствования «техники игровых эпизодов», начинающихся после остановки игры, разработанная на основании закономерностей игры в футбол и специфики выполнения штрафных и свободных, 11-метровых и угловых ударов и вбрасывания мяча из-за боковой линии в играх команд высокой квалификации.

Предлагаются также комплексы упражнений для подготовки футболистов – исполнителей штрафных, 11-метровых и угловых ударов и вбрасывания мяча на большое расстояние из-за боковой линии.

Материалы предназначаются для тренеров, работающих в профессиональных футбольных командах и юношеском футболе.

УДК 796.332

ISBN 978-5-98724-125-7

© Б.Г. Чирва, составление, 2015, 2019
© Оформление ТВТ Дивизион, 2015, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|---------------|
| ВВЕДЕНИЕ | 8 |
| УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ..... | 10 |
| ГЛАВА 1. ОБЪЕМ ГОЛОВ, ЗАБИВАЕМЫХ В ИГРОВЫХ ЭПИЗОДАХ, НАЧИНАЮЩИХСЯ ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ ИГРЫ, В СОРЕВНОВАНИЯХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ..... | 12 |
| ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА ШТРАФНЫХ И СВОБОДНЫХ УДАРОВ | 14 |
| Вступление..... | 14 |
| «География» выполнения штрафных и свободных ударов | 15 |
| Целевая направленность штрафных и свободных ударов | 18 |
| Эффективность реализации штрафных и свободных ударов в играх команд высокой квалификации..... | 19 |
| Эффективность ударов мячом в ворота со штрафных ударов первым касанием..... | 20 |
| Эффективность атак, начинающихся с передач мячей со штрафных и свободных ударов | 20 |
| Специфика выполнения штрафных и свободных ударов..... | 22 |
| Область, условия и способы выполнения ударов мячом в ворота со штрафных ударов первым касанием..... | 22 |
| Области и особенности выполнения разных по целевой направленности передач мячей со штрафных и свободных ударов..... | 24 |
| Подготовка футболистов – исполнителей ударов мячом в ворота со штрафных ударов первым касанием | 31 |
| Постановка удара мячом в ворота максимальной силы с посылком мяча по прямолинейной траектории | 31 |

| | |
|--|----|
| Постановка ударов мячом в ворота с посылком мяча по дугообразной траектории | 34 |
| Постановка удара мячом в ворота с посылком мяча в «противоход» перемещению вратаря | 44 |
| Совершенствование «техники эпизодов игры», начинающих со штрафных и свободных ударов..... | 49 |
| Виды и особенности выполнения упражнений для совершенствования «техники эпизодов игры», начинающих со штрафных и свободных ударов | 49 |
| Упражнения, в которых выполняются удары мячом в ворота со штрафных ударов первым касанием..... | 51 |
| Упражнения, в которых выполняются удары мячом в ворота после передач мяча со штрафных и свободных ударов на короткое расстояние параллельно и под небольшим углом к линии ворот..... | 54 |
| Упражнения, в которых выполняются удары мячом в ворота после передач мяча со штрафных и свободных ударов в зоне атаки в штрафную площадь | 64 |
| Упражнения, в которых выполняются передачи мяча со штрафных и свободных ударов в средней зоне и зоне обороны..... | 75 |
| Приложение | 82 |

| | |
|--|-----------|
| ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА 11-МЕТРОВЫХ УДАРОВ..... | 92 |
| Вступление..... | 92 |
| Частота и причины назначения 11-метровых ударов и время их выполнения в играх..... | 93 |
| Объем голов, забитых с 11-метровых ударов, и эффективность реализации 11-метровых ударов в играх команд высокой квалификации | 95 |
| Специфика выполнения 11-метровых ударов | 96 |

| | |
|---|-----|
| Варианты сочетания направлений разбега футболистов к мячу для нанесения удара и посылы ими мяча в ворота..... | 96 |
| Количество шагов, выполняемых футболистами при разбеге к мячу для нанесения удара | 98 |
| Манера выполнения и сила нанесения футболистами 11-метровых ударов | 99 |
| Направление посылы футболистами мяча в ворота и вероятность успешной защиты ворот вратарем..... | 101 |
| Объем и эффективность 11-метровых ударов, выполняемых правой и левой ногой..... | 104 |
| Техническая подготовка футболистов – исполнителей 11-метровых ударов..... | 106 |
| Уточнение футболистами своих действий при выполнении 11-метровых ударов..... | 106 |
| Особенности тренировки 11-метровых ударов, выполняемых «без обыгрыша» вратаря | 108 |
| Особенности тренировки 11-метровых ударов, выполняемых «с обыгрышем» вратаря | 110 |
| Психологическая подготовка футболистов – исполнителей 11-метровых ударов..... | 112 |
| Особенности подготовки футболистов к послематчевым 11-метровым ударам | 114 |
| Приложение | 117 |

| | |
|---|------------|
| ГЛАВА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА УГЛОВЫХ УДАРОВ..... | 122 |
| Вступление..... | 122 |
| Эффективность реализации угловых ударов в играх команд высокой квалификации | 123 |
| Специфика выполнения угловых ударов с посылком мяча в штрафную площадь и вероятность выигрыша мяча футболистами атакующей и обороняющейся команд..... | 125 |

| | |
|--|-----|
| Траектории передач мячей с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь | 125 |
| Основные области передач мячей с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь | 130 |
| Возможности повышения эффективности реализации угловых ударов | 133 |
| Выполнение передач мячей с угловых ударов первым касанием в области штрафной площади, где у игроков атакующей команды наиболее высокие шансы «выиграть» мяч | 133 |
| Направление мячей с угловых ударов первым касанием в разные области штрафной площади по траектории, при которой создаются наиболее благоприятные условия для «выигрыша» мяча игроками атакующей команды | 136 |
| Совершенствование техники и тактики действий при выполнении угловых ударов | 139 |
| Подготовка футболистов – исполнителей передач мячей с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь | 140 |
| Совершенствование «техники эпизодов игры», начинающихся с передачи мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь | 145 |
| Приложение | 154 |

ГЛАВА 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА ВБРАСЫВАНИЯ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ ПОЛЯ

| | |
|--|-----|
| Вступление | 156 |
| Три разновидности целевой направленности вбрасывания мяча из-за боковой линии поля | 157 |
| Специфика техники вбрасывания мяча из-за боковой линии поля | 159 |
| Определение футболистов, предрасположенных к вбрасыванию мяча на большое расстояние | 162 |

| | |
|---|------------|
| Подготовка футболистов – исполнителей вбрасываний мяча из-за боковой линии поля на большое расстояние..... | 167 |
| Совершенствование «техники эпизодов игры», начинающихся с вбрасывания мяча из-за боковой линии поля..... | 173 |
| Особенности построения упражнений для совершенствования «техники эпизодов игры», начинающихся с вбрасывания мяча из-за боковой линии поля..... | 173 |
| Упражнения, в которых выполняются вбрасывания мяча из-за боковой линии поля в зоне атаки в штрафную площадь | 175 |
| Упражнения, в которых выполняются вбрасывания мяча из-за боковой линии поля в зоне атаки в места, находящиеся в этой зоне вне штрафной площади | 183 |
| Приложение | 191 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 194 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 196 |