

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»**

Методические рекомендации

Тема: «Как правильно бить по мячу в футболе».

Адресат: педагогические работники, отделения футбол.

Авто-составитель:
Заместитель директора по СП
МАУ ДО СШ №1»
Алехина Елена Владимировна

Зачитано на тренерском совете:
«24» мая 2023г.
с оценкой «отлично».

г.Прокопьевск, 2023

Как правильно бить по мячу в футболе



Футбол – игра миллионов. Именно этот вид спортивного состязания заставляет огромное количество телезрителей замирать у экранов. Самым главным компонентом в футболе является гол. Для того чтобы забить его, футболист должен знать как правильно бить по мячу, а также какие есть виды ударов в футболе. Таким образом, спортсмен сможет эффективно и эффектно поразить ворота соперника.

Основные правила нанесения удара по мячу

Во время матча спортсмен должен принимать решения за считанные секунды. Во-первых, нужно выбрать бьющую ногу. Если есть время и возможность, вы можете обработать мяч, чтобы удар был более эффективным. Во-вторых, опорная нога должна находиться в непосредственной близости с мячом. Сделайте небольшой замах бьющей ногой, согнув ее в колене.

Если же спортсмен выполняет штрафной удар, то ему необходимо совершить качественный разбег. Не нужно отходить от мяча сильно далеко. Вам будет достаточно 2-3 метров. Перед нанесением штрафного удара футболист должен сделать несколько шагов не только назад, но еще и в сторону.

Развивайте данные навыки регулярно. Таким образом, решение проблемы о том, как правильно бить по мячу будет приниматься на интуитивном уровне.

Топ способов ударить по воротам

В футболе можно насчитать десятки вариаций ударов по мячу. Таким образом, у спортсмена появляется масса способов, как можно поступить в тот или иной момент. Самыми распространенными видами ударов являются:

1. Удар щекой.

Наиболее популярный вид взятия ворот. Удар наносится тем самым местом, благодаря которому футболист совершает обычный пас. Позитивным моментом можно отметить высокую точность полета мяча. Вместе с этим удар может оказаться недостаточно сильным.

2. «Парашют»

Именно такое сленговое название получил удар с подсечкой. Благодаря ему футболист может перекинуть вратаря, послать мяч «за шиворот» киперу. Вы должны ударить

нижнюю часть спортивного снаряда подъемом, а затем резко остановить движение ноги. Таким способом футболисты часто выполняют навесы в штрафную площадку соперника.

3. Нанесение удара центральной частью стопы.

Это один из самых сильных из видов ударов в футболе. Площадь прикосновения мяча и стопы должна быть максимальной. Скорость полета снаряда будет очень большой, особенно если выполнять его с лету. Очень часто такие удары даже у профессиональных футболистов летят намного выше ворот. Если же полет мяча будет точным, то вратарь не сможет ничем помочь.

4. Удар шведкой.

Данный тип способов взятия ворот чаще всего выполняется только опытными спортсменами. Он требует особого уровня развития навыков. Чаще всего его выполняют только в том случае, если нельзя нанести удар другим способом. У начинающих футболистов траектория мяча будет непредсказуемой.

5. Крученный мяч.

Одной из разновидностей удара шведкой можно считать закрутку, также ее можно выполнять и внутренней частью стопы. Наверное, многие любители футбола видели удар Роберто Карлоса со штрафного, в матче за национальную сборную. Именно это взятие ворот можно считать эталонным образцом качественной закрутки. Выполнять удар вы должны мизинцем или большим пальцем. После соприкосновения бутсы со снарядом, продолжайте движение ногой. Делать это вы должны в сторону полета мяча.

6. Удар носком.

Данный вид взятия ворот выполняется только в том случае, если необходимо нанести удар максимально быстро и резко. Часто выполняется при игре в футзал. Именно в этом случае принятия решения должно занимать минимальное количество времени. Также удар пыром выполняют футболисты, когда необходимо просто протолкнуть мяч в сетку ворот. Бейте центральную область снаряда передней частью ступни (а именно пальцами).

7. Удар пяткой.

Выполняется в том случае, если вы находитесь спиной к воротам соперника, а времени на разворот у вас нет. Также часто футболисты совершают удар пяткой для быстрого паса партнеру, который находится позади. Вы должны бить по мячу центральной частью пятки.

8. Удар через себя в падении (бисиклета).

Один из самых сложных, но вместе с тем самых эффектных видов взятия ворот соперника. Именно такие удары очень часто становятся участниками видео нарезок по итогам сезона. Удар ножницами является редким событием. У футболистов существует большой риск получить травму спины. Спортсмены выполняют данный удар в том случае, если попытка взятия ворот другим способом невозможна.

Чаще всего бисиклету можно увидеть в пляжном футболе. Так как песок не очень удобный для стандартных способов нанесения ударов, выполнение ударов с лета будут немного точнее. Поверхность для падения является более мягкой, чем трава.

Полезные советы при ударах по мячу

Для того чтобы эффективно изучить все виды ударов в футболе, вам необходимо следовать нескольким правилам.

1. Начинать бить по воротам простыми способами.
2. Отрабатывать удары самостоятельно, для этого достаточно стать напротив кирпичной стены. Посылая мяч в цель, он будет отскакивать к вам обратно.
3. Поднимайте спортивный снаряд ногой в воздух. Таким образом, в вашем арсенале появится новый элемент, который сделает вашу игру более разнообразной.
4. При мощном ударе держите ваш корпус крепко.
5. Тренируйтесь в специальной экипировке, а также с хорошо накаченным мячом. Таким образом, вы сможете проработать хорошую технику удара.

Следуя несложным правилам, любой спортсмен сможет улучшить уровень собственной игры. Атлет сможет легко понять, как правильно бить по мячу с максимальной эффективностью.