



# ИГРА ГОЛОВОЙ

The International Coaches Association  
[www.TheICA.com](http://www.TheICA.com)



ПЛАНЕТ СОССЕР ПРО-

Перевел на русский язык  
Степан Григорян, член  
International Coaches Association



## Механика игры головой



### Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники игры головой.

Конусами отмечается площадка размером 10x10м. Упражнение выполняется в парах. Пара находится в квадрате лицом к лицу на расстоянии 5 м. Игрок с мячом двумя руками высоко подбрасывает мяч в сторону принимающего игрока. Последний головой возвращает мяч.

#### **Тренер отмечает следующие важные моменты:**

Позиция принимающего игрока должна позволять следить за полетом мяча, что дает возможность собранно и устойчиво принять мяч, не отклоняя корпус и не теряя равновесия.

Голову следует держать устойчиво, постоянно держать мяч в поле зрения. Непосредственно в момент приема мяча следует сделать корпусом маятникообразное движение вперед и ударить по мячу центром лба по направлению к подающему игроку. Не отклоняйтесь назад – это приведет к ослаблению удара. Не отводите голову назад – мяч может соскользнуть с головы, что приведет к утрате контроля над мячом.

В момент контакта с мячом голова и корпус синхронно двигаются вперед.

## Игра головой с набеганием



### Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники игры головой в движении с акцентом на точность выполнения.

В квадрате размером 10x10 м один игрок броском снизу подает мяч примерно на середину площадки (5м). Второй игрок с другого конца квадрата набегает и головой должен вернуть мяч обратно точно в руки подающему игроку, и только при этом условии он получает очко. После выполнения удара головой второй игрок возвращается на исходную позицию для повтора упражнения.

Мяч подается высокой дугой к середине площадки, чтобы принимающий игрок имел возможность подбежать и атаковать мяч, что является обязательным условием правильного выполнения упражнения.

Тренер следит за правильной техникой выполнения и постепенно ускоряет темп без утраты качества исполнения.

После серии подходов игроки меняются ролями.

## Игра головой в эстафете



### Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники игры головой в движении с акцентом на точность выполнения.

В квадрате размером 10x10 м один игрок броском снизу подает мяч примерно на середину площадки (5м). Второй игрок с другого конца квадрата набегают и головой должен вернуть мяч обратно точно в руки подающему игроку, и только при этом условии он получает очко. После выполнения удара головой второй игрок возвращается на исходную позицию в конец шеренги.

Мяч подается высокой дугой к середине площадки, чтобы принимающий игрок имел возможность подбежать и атаковать мяч, что является обязательным условием правильного выполнения упражнения.

Тренер следит за правильной техникой выполнения и постепенно ускоряет темп без утраты качества исполнения.

После серии подходов игроки меняются ролями.