



# Индивидуальное мастерство

ПЛАНЕТ СОССЕР ПРО



Перевел на русский язык  
Степан Григорян, член  
International Coaches Association

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

## Школа мастерства

### ❖ Введение



Наиболее важным фактором для победы в футболе является не тактика или организация игры, а качество индивидуальной «техники» игроков. Успешность командной тактики полностью зависит от способности каждого отдельного игрока выполнять технические компоненты этой тактики. Для этого вам нужно иметь игроков способных делать диагональные передачи на выход, за спину защитников, контролировать мяч на ограниченном участке поля, обходить с мячом соперников, побеждать в борьбе за верховые мячи.

Без игроков, обладающих хорошей индивидуальной техникой, усилия, вложенные в организацию команды и постановку принципов игры, будут бесплодными. С высокотехничными игроками вы сможете уверенно разрабатывать тактические ситуации на основе технического мастерства игроков.

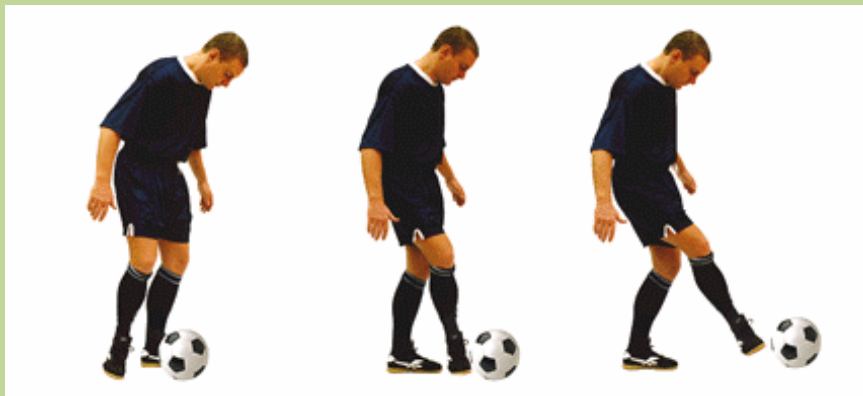
Огромное значение имеет правильное понимание тренером процесса развития технического мастерства и грамотное последовательное применение этапов его достижения. Развитие мастерства не может быть «до некоторой степени», развитие должно быть «постоянным».

Для обучения, тренер должен разбить технический прием на отдельные компоненты и изолированно обучать им до тех пор выполнение приема станет привычкой.

В этом курсе рассматриваются приемы передачи, контроля мяча, ударов, игры головой, защитных действий, вратарского мастерства. Каждый прием детально описывается и иллюстрируется, описаны тактические особенности их применения.

## Передача мяча

### ❖ Толчковый пас



### ➤ Указания

#### **Шаг 1.**

Подойти к мячу под небольшим углом. Поставить пассивную (не ударную ногу) рядом с мячом, но не вплотную, так как это будет препятствовать свободному подведению и повороту ударной ступни. Голеностопный сустав ударной ноги твердо зафиксировать и слегка отвести назад.

#### **Шаг 2.**

Ударить по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой») по средней горизонтальной линии мяча. Голову держать устойчиво, взгляд устремлен на мяч. Голова взрослого человека в среднем весит 450 грамм, поэтому любое лишнее движение головой может повлиять на баланс тела.

#### **Шаг 3.**

Послать мяч в нужном направлении.

## ❖ Огибающий (резаный) пас



### ➤ Указания

#### **Шаг 1.**

Подойти к мячу под небольшим углом. Это необходимо для выполнения естественного дугообразного движения ударной ноги. Голову держать устойчиво, взгляд устремлен на мяч. Поставить пассивную (не ударную ногу) рядом с мячом, но не вплотную, а на расстоянии 25 см.

#### **Шаг 2.**

Удар выполняется подъемом стопы, чуть ниже от средней горизонтальной линии мяча и несколько сбоку. Если удар произвести по центру, то вращения мяча не получится. Очень маленькая поверхность контакта стопы с мячом приведет к соскальзыванию мяча.

#### **Шаг 3.**

В отличие от других техник паса, в этом приеме траектория ноги не совпадает с направлением движения мяча, и стопа проходит по касательной. Такая же техника применяется при резаном ударе внешней частью стопы («шведкой»).

## Передача мяча

### Высокий (перекидной) пас



#### Указания

**Шаг 1.**

Подойти к мячу под небольшим углом. Это необходимо для выполнения естественного дугообразного движения ударной ноги. Голову держать устойчиво, взгляд устремлен на мяч.

**Шаг 2.**

Поставить пассивную (не ударную ногу) сбоку и чуть спереди от мяча. Голова и туловище над мячом, чуть наклонены вперед. Замах ударной ногой делается в основном коленом, а не бедром. Толчок производится в низ мяча по средней линии. Выполняя резкое, проникающее движение стопой, идущее от колена, произвести удар по низу мяча, вызывая его обратное вращение. Чем резче выполняется проникающий удар в низ мяча, тем выше и с большим обратным вращением направляется мяч.

**Шаг 3.**

Обратное вращение мяча необходимо для его полета на короткое расстояние.