

ICA



# УДАРЫ В ФУТБОЛЕ

ПЛАНЕТ СОССЕР ПРО



Перевел на русский язык  
Степан Григорян, член  
International Coaches Association

The International Coaches Association

[www.TheICA.com](http://www.TheICA.com)

### Догони меня



#### Тренерские установки

**Организация.** Две группы игроков. Одна группа (атакующие с мячами) расположена у конуса, в 45 метрах от ворот. Вторая группа («защита») – справа от них и на 5-8 м кзади. Конусами отметить ворота по центру поля на расстоянии 20м от ворот и шириной 2м. Тренер подает мячи из центра поля. В воротах стоит вратарь

Тренер выкатывает мяч в просвет между игроками на выход атакующему игроку. Атакующий игрок с мячом прорывается между конусов и должен забить гол. Одновременно защитник выбегает вдогонку и препятствует действиям атакующего игрока. После удара игроки меняются ролями.

#### Навыки:

- Прорыв с мячом к воротам.
- опередить преследователя.
- Хладнокровные действия в штрафной площади и завершение.
- Действия защиты и вратаря.

#### Варианты действий атакующего игрока:

- Менять направление бега.
- Пробросить мяч, затем догнать по огибающей траектории.
- Тренер подает атакующему навесной мяч.
- Начальная позиция атакующих ближе к флангу.

### Пас, продолжение, удар



#### Тренерские установки

Упражнение предназначено для совершенствования техники различных видов ударов.

Расположите группу игроков рядом с воротами, у каждого по мячу. В ворота поставьте вратаря. Расположите игроков у конусов как показано на рисунке. Упражнение выполняется в следующей последовательности.

Игрок на позиции «А» посылает мяч игроку «В» и бежит за мячом, чтобы занять позицию «В».

Игрок на позиции «В» посылает мяч игроку «С» и бежит за мячом, чтобы занять позицию «С».

Игрок на позиции «С» посылает мяч игроку «D» и бежит за мячом, чтобы занять позицию «D».

Игрок на позиции «D» атакует ворота, пытаясь забить гол. Затем занимает место в конце группы игроков у ворот.

Тренер ведет счет забитым мячам.

#### Тренер ставит следующие задачи:

- Подавать резкие и точные пасы.
- Принимая мяч, выполнять первое касание мяча в направлении следующего конуса, затем посылать мяч по адресу.
- Использовать различные техники ударов по воротам: навес, крученный, приземленный, перекидной и т.д.

**Вариант исполнения:** Вместо паса ведение мяча от конуса к конусу и передача накоротке.

### Пас, продолжение, удар с защитником



#### Тренерские установки

Упражнение предназначено для совершенствования техники различных видов ударов.

Расположите группу игроков рядом с воротами, у каждого по мячу. В ворота поставьте вратаря. Расположите игроков у конусов как показано на рисунке. Упражнение выполняется в следующей последовательности.

Игрок на позиции «А» посылает мяч игроку «В» и бежит за мячом, чтобы занять позицию «В».

Игрок на позиции «В» посылает мяч игроку «С» и бежит за мячом, чтобы занять позицию «С».

Игрок на позиции «С» посылает мяч игроку «D» и бежит за мячом, чтобы занять позицию «D».

Игрок на позиции «D» атакует ворота, пытаясь обойти защитника и забить гол. Затем занимает место защитника и встречает следующего игрока.

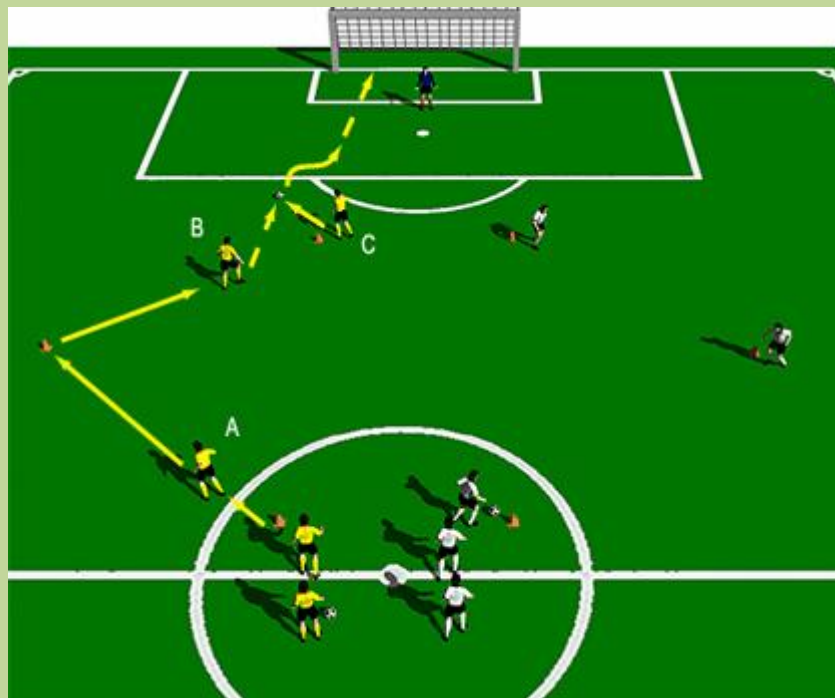
Тренер ведет счет забитым мячам.

#### Тренер ставит следующие задачи:

- Подавать резкие и точные пасы.
- Принимая мяч, выполнять первое касание мяча в направлении следующего конуса, затем посылать мяч по адресу.
- Использовать различные техники ударов по воротам: навес, крученный, приземленный, перекидной и т.д.

**Вариант исполнения:** Вместо паса ведение мяча от конуса к конусу и передача накоротке.

### Сквозной удар



### Тренерские установки

Упражнение предназначено для совершенствования техники различных видов ударов.

Разделите команду на две группы. В воротах поставьте вратаря. Расставьте конусы как показано на рисунке. Расположите по одному игроку у каждого конуса. Группы атакуют ворота по очереди. Упражнение выполняется в такой последовательности:

- игрок на позиции «А» посылает мяч игроку «В» и бежит за мячом, чтобы занять позицию «В».
- игрок на позиции «В», приняв мяч, ведет его по направлению игрока «С» и отдает ему пас на выход и занимает позицию «С».
- игрок с позиции «С» выбегает навстречу мячу, обрабатывает и пробивает по воротам.

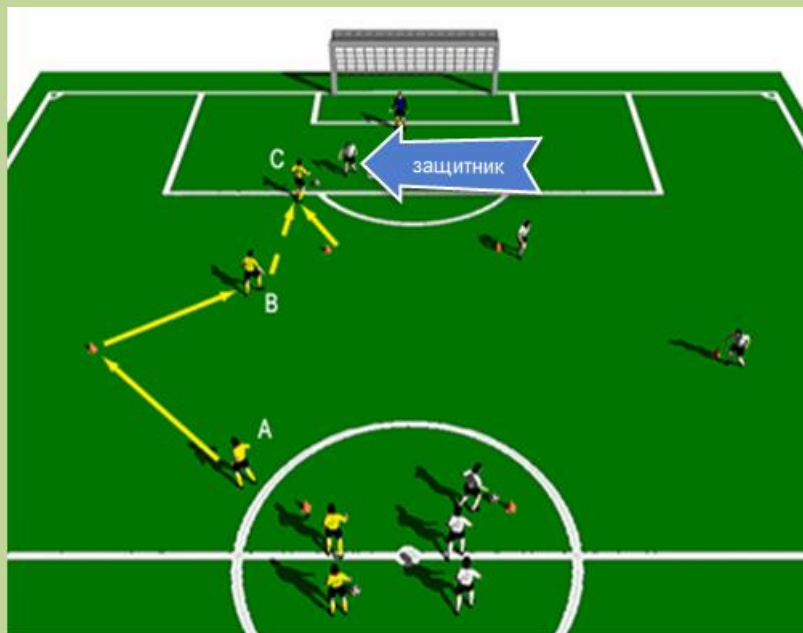
Завершив атаку игрок «С» возвращается в центральный круг и присоединяется к группе.

Затем атакует следующая группа, с противоположного фланга.

Тренер ведет счет забитым голам и организует соревнование между группами.

Следует использовать различные техники ударов по воротам: навес, крученный, приземленный, перекидной и т.д.

### Сквозной удар с защитником



#### Тренерские установки

Упражнение предназначено для совершенствования техники различных видов ударов.

Разделите команду на две группы. В воротах поставьте вратаря. Расставьте конусы как показано на рисунке. Расположите по одному игроку у каждого конуса. Группы атакуют ворота по очереди. Упражнение выполняется в такой последовательности:

Игрок на позиции «А» посылает мяч игроку «В» и бежит за мячом, чтобы занять позицию «В».

Игрок на позиции «В», приняв мяч, ведет его по направлению игрока «С» и отдает ему пас на выход и занимает позицию «С». Игрок с позиции «С» выбегает навстречу мячу, обрабатывает, должен обвести защитника и пробить по воротам. Завершив атаку, игрок «С» становится в позицию защитника для противоположной группы.

Затем атакует следующая группа, с противоположного фланга.

Тренер ведет счет забитым голам и организует соревнование между группами.

Следует использовать различные техники ударов по воротам: навес, крученный, приземленный, перекидной и т.д.