**Тема: Совершенствование ударов мяча по воротам**

Технике выполнения ударов по мячу обучают в такой последо­вательности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней, затем внешней частью подъема и, наконец, удар носком.

Одновременно с освоением ударов изучают и остановки мяча. Вначале занимающиеся выполняют удары в парах, сочетая их с оста­новками подошвой. Например: первые номера с небольшого разбега, ударяя серединой подъема, отправляют мяч вторым номерам, которые, остановив мяч подошвой и выведя его несколько вперед, этим же спо­собом отправляют обратно. Это упражнение выполняют правой и ле­вой ногами.

Если у занимающихся не получается упражнение в целом, то пре­подаватель дает задание: выполнять удар с двух-трех шагов по непо­движному мячу, сосредоточив внимание на постановке опорной ноги и положении бьющей ноги в момент удара.

По мере усвоения удара по неподвижному мячу нужно приступить к изучению удара по мячу, движущемуся навстречу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара при движении самих занимающихся.

Как только будут усвоены удары с места и в движении по непо­движному и катящемуся мячу, можно изучать удары по летящему мячу.

Примерные упражнения для изучения и совершенст­вования ударов и остановок:

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.

2. Удары в стенку, стоя недалеко от нее (определенным способом, правой, левой ногой, с остановкой и без остановки).

3. Удары по мячу в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).

4. Удары по мячу в тройках (расположившись треугольником). Упражнение можно выполнять одновременно двумя мячами (с оста­новками и без остановки).

5. Удары по мячу в цель, изображенную на стенке, в парах. Игро­ки располагаются на расстоянии 15—20 м от стенки и в 5—6 м друг от друга. Мяч, отскочивший от стенки, можно остановить или выполнять удар без остановки.

6. Удар в ворота по летящему мячу. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площади и выполняет удар по мячу,

 летящему из-за ворот, который набрасывает руками партнер. Удары осуществляют из различных точек. Для упрощения выполнения удара можно разрешить остановку мяча.

7. Удар по мячу в ворота после подыгрыша мяча. Выполняется в парах. Игроки располагаются на расстоянии друг от друга 8—10 м. Стоящий сзади набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штраф­ной площади; тот, находясь боком к воротам, легким ударом внешней стороной стопы перебрасывает мяч через себя и, не дав ему упасть на землю, ударом подъемом отправляет в ворота.

8. Удар внутренней стороной стопы и остановка — перевод мяча грудью. Три игрока располагаются в колонну. Один из крайних игро­ков отправляет мяч на грудь игроку, стоящему в середине, тот грудью переводит мяч через себя и, поворачиваясь на 180° и не давая мячу упасть на землю, отправляет его внутренней стороной стопы третьему игроку.

9. Совершенствование ударов головой и ногой вдвоем. Один из игроков, находясь за линией штрафной площадки, набрасывает мяч второму игроку, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной, который в прыжке наносит удар по мячу головой, направляя его на ход первому, а тот ударом направляет мяч в ворота.

10. Остановка мяча с последующим ударом в ворота. Игрок сбоку-сзади набрасывает мяч партнеру, стоящему спиной к воротам. Как только мяч коснулся земли, второй игрок выполняет остановку мяча внешней стороной стопы или подъема, направляя его в сторону Еорот, и, разворачиваясь, бьет в ворота.

11. Игроки располагаются в районе штрафной площадки, один тренер встает у боковой линии, второй (или игрок) — в круг у цент­ральной линии.

Игрок с большой скоростью начинает движение вперед, тренер посылает мяч ему на ход; игрок, догнав мяч (с остановкой или без остановки), правой ногой передает его обратно тренеру и продолжает движение по диагонали влево; теперь другой тренер (игрок) направляет мяч, а игрок уже левой ногой передает его тренеру и возвращается в исходное положение.

Это же упражнение выполняют ударом головы.