**Совершенствование ударов мяча по воротам.**

Эффективность удара по мячу в футболе зависит от нескольких составляющих:

своевременность принятия решения;

идеальный прием паса;

правильная техника удара.

Игрок должен уметь набирать скорость во время игры, выбирать правильную постановку ноги и правильно продолжать движение после выполнения удара. Зная и умея качественно выполнять отдельные элементы и движения можно добиться хороших результатов.

Техника ударов по воротам в футболе представляет собой единую последовательную цепочку действий – от принятия решения до выполнения удара. Наработать хорошую практику можно, если регулярно тренироваться.

Техническая подготовка футболиста будет зависеть от умения владеть мячом – контролировать и управлять им. В игре ценится не только способность хорошо ударить по мячу, но и умение направить его в заданном направлении.

Во время тренировок отработка техники удара по мячу – важный элемент подготовки профессионального игрока. Выполнять удар можно любой частью тела, кроме рук. Каждый игрок высокого уровня обладает различными техническими приемами. Отработанные до автоматизма движения легко применять во время игры.

Виды ударов

Закрученный удар

оборудование для спортивных залов, оборудование для детского спортивного зала, спортивное оборудование, завод спортивного оборудования, производство спортивного оборудования, завод игрового спортивного оборудования, нестандартное спортивное оборудование

Чаще всего закручивание мяча необходимо во время углового удара. Угол разбега стоит подбирать с учетом силы удара и цели. Обычно выбирается больший угол, чем при ударе подъемом. Чтобы увеличить замах и силу при разбеге делаются широкие шаги. Разбег следует делать на носках. Опорная нога должна указывать в сторону цели и располагаться в 15 см от мяча. Для придания вращения следует бить внутренней часть ступни. Для того, чтобы закрутить в левую сторону, необходимо ударять правее центра мяча, и наоборот. Для центрального закручивания и попадания в угол ворот, опорную ногу следует проносить правее, чем располагается прямая воображаемая линия. При увеличении угла, слабеет сила удара. При регулярной практике можно точно научиться чувствовать мяч, выбирая оптимальное сочетание силы и угла касания. При таком ударе несколько отличается техника завершения. При боковом вращении нога движется вокруг мяча по горизонтали. Для закручивания в бок и низ, огибание после удара происходит и по вертикали.

Удар в падении через себя

оборудование для спортивных залов, оборудование для детского спортивного зала, спортивное оборудование, завод спортивного оборудования, производство спортивного оборудования, завод игрового спортивного оборудования, нестандартное спортивное оборудование

Такой удар носит название бисиклета или ножницы. Чем сильнее и выше происходит прыжок, а также чем больше вес у игрока, тем сильнее сила удара. При такой технике нагрузка приходится на мышцы ног, корпус и спину. Для повышения эффективности удара в прыжке стоит свести лопатки и поднять руки вверх. Для исключения получения травм следует при падении выставить локти, и сначала опираться на них во время опускания туловища.

Удар скорпиона

оборудование для спортивных залов, оборудование для детского спортивного зала, спортивное оборудование, завод спортивного оборудования, производство спортивного оборудования, завод игрового спортивного оборудования, нестандартное спортивное оборудование

Такой удар считается одним из самых эффектных в игре. Обычно его совершают в падении, с упором на согнутые руки. Удар выполняется пяткой или подошвой стопы.

Удар наклбол

оборудование для спортивных залов, оборудование для детского спортивного зала, спортивное оборудование, завод спортивного оборудования, производство спортивного оборудования, завод игрового спортивного оборудования, нестандартное спортивное оборудование

Эффектный прием наделяет мяч непредсказуемой траекторией. Для удара используется средний разбег в пять шагов. Три последних шага делаются на носках. Опорную ногу располагают на уровне мяча. Важно исключить попадание в край мяча, чтобы не превратить наклбол в закрученный удар.

Удар должен производится с подъемом стопы. Бить необходимо чуть ниже центра. Стопа должна быть развернута наружу. Для предотвращения высокого полета мяча следует корпус наклонить немного вперед.

Удар рабона

оборудование для спортивных залов, оборудование для детского спортивного зала, спортивное оборудование, завод спортивного оборудования, производство спортивного оборудования, завод игрового спортивного оборудования, нестандартное спортивное оборудование

Этот удар представляет собой сочетание финта и удара. Под углом к мячу делается пятишаговый разгон. Резкий и сильный удар выполняется подъемом. Опорная нога оказывается на полстопы впереди мяча в слегка согнутой позиции. Носок необходимо развернуть в направлении цели, а пятку поднять над землей. Удар можно выполнять в одну из трех точек, в зависимости от направления:

вверх – под мяч;

вниз – по центру;

для закручивания – в край.

Удар подъемом

оборудование для спортивных залов, оборудование для детского спортивного зала, спортивное оборудование, завод спортивного оборудования, производство спортивного оборудования, завод игрового спортивного оборудования, нестандартное спортивное оборудование

Для эффективного совершения любого удара важна правильная постановка опорной ноги. Чтобы движение было мощным и точным, следует направлять носок в сторону движения мяча.

Прием может отличаться способом выполнения в зависимости от поставленной задачи. Шаговый удар подъемом оптимален если опорную ногу не получается поставить на одну прямую с мячом. Удар внутренней частью подъема выполняется с движение голени вверх. Если перед футболистом катится мяч по прямой в направлении ворот, то можно носком или пальцами ног как бы провести по мячу.

Удары головой

оборудование для спортивных залов, оборудование для детского спортивного зала, спортивное оборудование, завод спортивного оборудования, производство спортивного оборудования, завод игрового спортивного оборудования, нестандартное спортивное оборудование

В футболе высоко ценится умение выполнять удар головой. При выполнении такой техники важно соблюдать такие правила:

Следить взглядом за мячом следует с момента передачи до выполнения удара.

Выполнять удар следует лбом.

Рот следует держать закрытым, чтобы не прикусить язык или не сломать зубы и челюсть.

При совершении удара в прыжке следует балансировать руками.

Оптимальная стойка предполагает расположение одной ноги немного впереди другой.

Мяч полетит тем дальше, чем больше будет амплитуда спины.

Игра головой требует ловкости и высокой концентрации.