



Футбол

История, правила, техника и
упражнения

Содержание

1. [История](#)
2. [Правила](#)
3. [Техника](#)
 1. [Удар подъемом по лежащему мячу](#)
 2. [Удар подъемом с поворотом](#)
 3. [Удар внутренней стороной стопы](#)
 4. [Удар внешней стороной стопы](#)
 5. [Удар носком](#)
 6. [Удар подъемом стопы по летящему мячу](#)
 7. [Удар подъемом стопы по летящему мячу, с поворотом](#)
 8. [Удар через голову назад](#)
4. [Упражнения](#)
 1. [Утренняя гимнастика для футболистов](#)
 2. [Упражнения в прыжках](#)



Техника

Ramon

#5





Разбег быстрый и энергичный!



Опорная нога ставится у мяча сбоку!

Замах делается ногой, сильно согнутой в колене!



Сначала вперёд идёт бедро, затем голень с напряжённой стопой



Удар делается ногой, согнутой в колене. Подъём выпрямлен



Мяч летит низом. После удара нога выносится вперёд





Разбег быстрый и энергичный. Наклон туловища в сторону опорной ноги, которую нужно ставить сначала на пятку!



Носок опорной ноги поставлен в направлении удара!



Замах и уда делается, как и при удар подъёмом стопы по лежащему мячу!



Для удара низом бьющая нога не разгибается до конца!





Разбег быстрый и энергичный!



Опорная нога ставится у мяча сбоку!



Носок бьющей ноги отводится наружу.
Голеностопный сустав закреплён!



Удар наносится внутренней стороной стопы!



После удара нога немного продвигается вперёд!



После удара – небольшое движение вперёд!





Опорная нога, согнутая в колене, ставится сбоку мяча. Носок бьющей ноги, направленной к мячу, повернут вовнутрь!



Удар наносится внешней частью подъёма стопы. Колено бьющей ноги немного согнуто, голеностопный сустав закреплён!



После удара нога проносится вперёд!



Ударная нога поднимается ещё выше и для остановки проносится вправо!





Разбег к мячу для удара!



Опорная нога ставится у мяча сбоку!



Бедро бьющей ноги движется вперёд!



Бедро продолжает движение вперёд!



Удар наносится носком в нижнюю часть мяча!



После удара нога выпрямляется в колене!





При ударах по летящему мячу
надо всё время смотреть на мяч.
Рассчитав место, где удобнее
всего будет ударить, опорную
ногу ставят на землю, немного
согнув её в колене!

Бедро бьющей ноги, а за
ним и голень со стопой
приближаются к мячу!



Удар наносится
подъёмом с резким
разгибанием ноги в
колене. Стопа
напряжена!

После удара нога
поднимается вверх!





Разбегаясь для удара, нужно смотреть на мяч!



Опорная нога ставится носком в направлении удара!



Сначала к мячу движется бедро, голень остаётся сзади!



Бедро поднято высоко, и нога, разогнувшись в колене, нанесёт удар подъёмом стопы по мячу!



Удар наносится подъёмом. Опорная нога переходит на носок!



Удар закончен. В дальнейшем игрок действует в зависимости от игровой обстановки!





Разбег навстречу приближающему мячу!



Наклон туловища назад, чтобы было удобнее высоко поднять ударяющую по мячу ногу!



Мяч приближается наклон туловища назад увеличивается. Бьющая нога поднимается ещё выше!



Резким движением бедра на себя производится удар назад через голову!





Прыжки на двух
ногах (6-8 прыжков
по ряд)



Прыжки с ноги на
ногу (6-8 прыжков
по ряд)



Прыжки с разбега в
длину



Прыжки с разбега в
высоту



Удар по подвешенному мячу в
прыжках с разбега или с места



Прыжки на одной ноге



Прыжки «скрестные»



Прыжки с места в сторону



Прыжки назад с места



Прыжки со скакалкой

