

**11 Ю ФЗК 17.06.2020**

**Тема «Мини-футбол. Обманные движения»**

Теория:

Задание на урок:

Финт в переводе с итальянского означает “притворство”, “выдумка”, в теории спорта используется как синоним выражения “обманное движение”.

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания благоприятных условий для дальнейшего ведения игры. Обманные движения относятся к тем приемам техники, использование которых практически всегда предполагает вступление в единоборство с противником. Эффективное применение финтов способствует успешному решению многих тактических задач.

Качество выполнения финтов определяется уровнем развития у игрока таких физических качеств, как быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость; лимитируется степенью психологической подготовленности и наличием умения импровизировать.

Финты могут выполняться с мячом или без мяча. Обманные движения без мяча являются органической частью техники передвижений. К ним относят: ускорения, ускорения с изменением скорости и направления бега и т.п. Финтами без мяча пользуются нападающие — для освобождения от опеки соперника и выхода на свободную позицию с целью овладения мячом. Часто применяют данный прием и игроки линии защиты — они провоцируют противника, ведущего мяч, на утрату контроля над мячом. Ложные телодвижения выполняют и вратари — с целью вынудить соперника нанести удар именно в ту часть ворот, к защите которой они подготовились. Кроме того, голкиперы успешно пользуются такими финтами и на выходах. Необходимо отметить, что рассматриваемый прием эффективно применяется также для создания искусственного офсайда.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений с мячом: “уходом”, “ударом”, “остановкой”. Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Так, финты с мячом дифференцируют в зависимости от места и положения, которое занимает противник во время выполнения игроком финта — спереди, сбоку, сзади. На рис. 53 представлена классификация обманных движений с мячом.



направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду и резкую смену направления движения.

**Финт “уход” выпадам** (рис. 1). При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем, проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед.



Рис. 1. Техника выполнения финта “ухода” выпадом.

**Финт “уход” с переносом ноги через мяч** (рис. 2) используют, в основном, во время атак противника сзади. Как видно из рисунка, футболист, контролирующий мяч, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча, реагируя на такое движение и также делая выпад влево. В это время игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылая мяч внешней частью подъема вперед, затем игрок действует сообразно сложившейся ситуации.

**Финты “ударом” по мячу ногой.** Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способам выполнения подготовительной фазы, так и по разновидностям реализации истинных намерений. Варьируются и условия исполнения финтов: после передачи, остановки мяча, во время ведения.



Рис. 2. Техника выполнения финта “ухода” с переносом ноги через мяч.

Проанализируем технику выполнения данного приема (рис. 3). Во время сближения с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Принятие такой позы свидетельствует о том, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движений и остановкой. Кроме того, переход от этих положений к дальнейшим действиям в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и противников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается партнеру.

**Финт “обманный удар — передача — удар или переход на ведение мяча”** применяется в случаях, когда противник движется навстречу игроку, ведущему мяч. Сначала футболист с мячом выполняет движение, повторяющее удар средней частью подъема, которое вызывает у соперника защитную реакцию (как перед сильным ударом — закрывание лица, отведение головы и туловища назад). Затем в момент, когда противник на время теряет контроль над происходящим, игрок, осуществлявший финт “ударом”, может выполнить передачу мяча партнеру либо продолжить его ведение.



Рис. 3. Техника выполнения финта “ударом” ногой.

**Домашнее задание:**

Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура», глава 5 с.78-80,

**Выполненное задание** отправить на электронную почту преподавателя

[Motorin79@bk.ru](mailto:Motorin79@bk.ru)