

Группа 11М-12С

Дисциплина: ФЗК

Дата проведения урока: 05.02.2022

Тема «Мини-футбол. Обманные движения»

Теория:

Задание на урок:

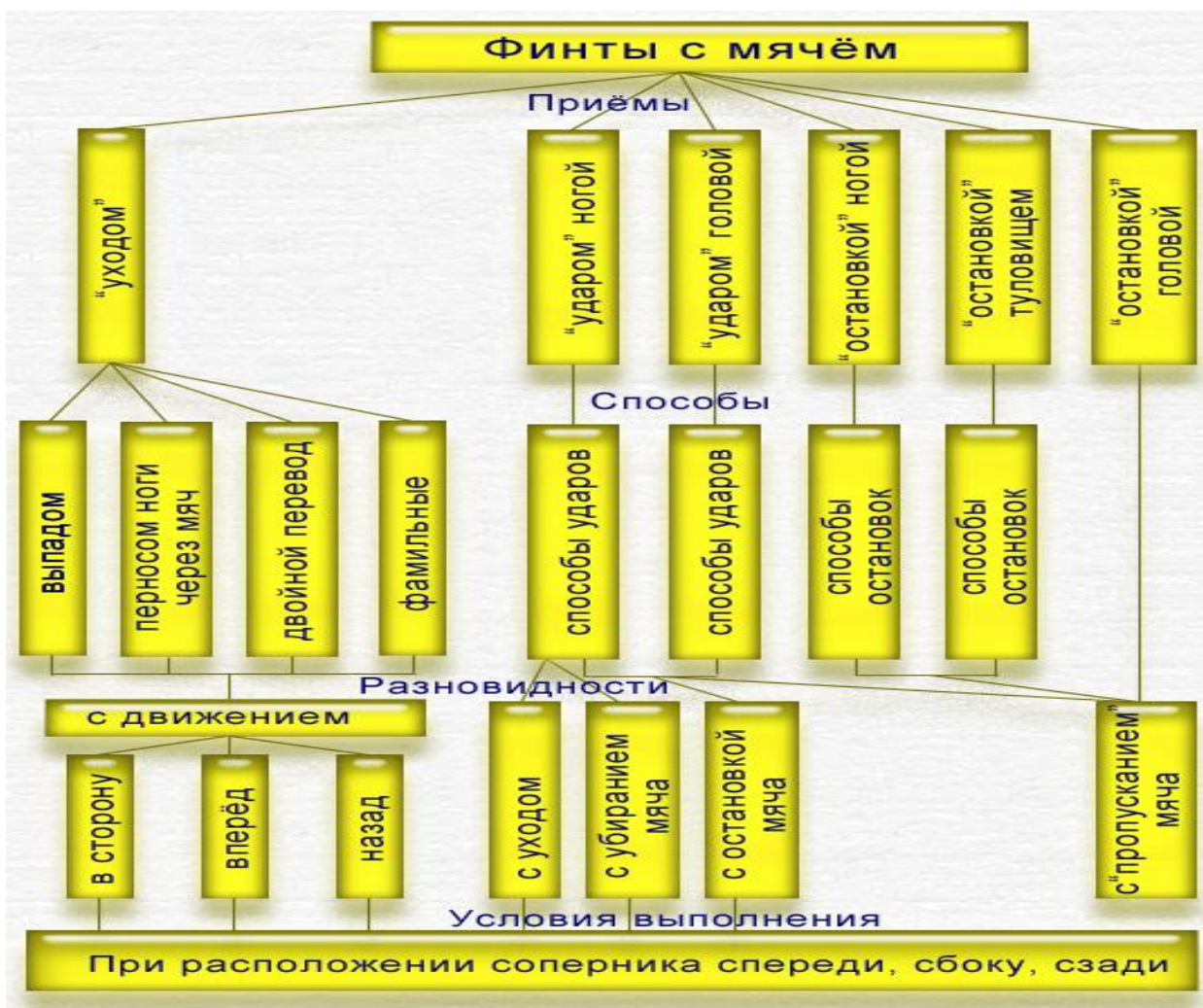
Финт в переводе с итальянского означает “притворство”, “выдумка”, в теории спорта используется как синоним выражения “обманное движение”.

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.



Анализируя технику выполнения финтов, можно выделить две фазы: подготовительную фазу и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в *подготовительной фазе* направлена на вызов ответной реакции соперника для осуществления противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет характер ответной реакции противника. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. *Фазе реализации* свойственна значительная вариативность, которая обуславливается возникновением различных ситуаций и тактическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты “уходов” с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость осуществления первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

Финты “уходом” — обманные движения, базирующиеся на принципе быстрого и неожиданного изменения направления движения; выполняются различными способами. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от соперника в избранном

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” выпадом (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