



В.П.Мелентьев

# Футбольные финты, уловки, трюки

Самоучитель  
для футболиста



**82**  
варианта

# **Валерий Павлович Мелентьев**

## **Футбольные финты, уловки, трюки**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23191857](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23191857)*

*Футбольные финты, уловки, трюки: Спорт; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-906839-24-4*

### **Аннотация**

«...В этой книге нет ни одной надуманной игровой ситуации. Все игровые ситуации происходили в действительности на футбольных полях различных стран мира...»

# Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Валерий Мелентьев**

## **Футбольные финты, уловки, трюки**

© Мелентьев В.П., текст, 2003

© Издательство «Спорт», 2016

\* \* \*

# Предисловие

В этой книге нет ни одной надуманной игровой ситуации. Все игровые ситуации происходили в действительности на футбольных полях различных стран мира.

В книге дано подробное описание технических приемов, но нет рисунков к ним.

Это сделано не случайно.

Только текст дает полное представление о характере выполнения того или иного технического приема, акцентируя внимание на тонкостях и нюансах его исполнения.

Кроме того, изучая технические приемы исключительно по их подробному описанию (без рисунков), футболист изначально учится мыслить самостоятельно, гармонично развивая таким образом свое футбольное мышление и воображение.

К тому же нужно иметь в виду, что большинство технических приемов выполняется импульсивно, а рисунки не дают сколько-нибудь внятного представления об импульсивном характере выполнения технического приема.

Изучая и осваивая тот или иной технический прием исключительно по его подробному описанию, футболист непременно почувствует, как в действительности выполняется данный технический прием.

В том случае, когда у футболиста возникнут вопросы по

технике исполнения какого-либо изложенного в книге приема, он может обратиться к тренеру с просьбой показать ему, как нужно правильно выполнять этот технический прием или же попросить партнера по команде, который уже освоил данный технический прием, помочь ему разобраться в нем.

# Введение

В основе футбола, как монолит, незыблемо лежат четыре золотые правила, успешная реализация которых в процессе матча обеспечивает команде победу над ее соперником.

Второе золотое правило звучит примерно так: «Мгновенно обмани и резко обойди».

Под словом «обмани» подразумевается обманное движение, с помощью которого футболист легко обходит игрока команды-соперника.

Все обманные движения условно можно разделить на финты, уловки, трюки.

Финт – наиболее ярко выраженное обманное движение выполняемое футболистом при любой скорости его собственного движения и контролируемого им мяча.

Уловка – менее «яркое», чем финт, обманное движение выполняемое футболистом, как правило, при невысокой скорости собственного движения и контролируемого им мяча.

Кроме того, к уловкам относятся обманные движения выполняемые у остановившегося мяча, а также, не очень сложные по исполнению технические приемы, которые сами по себе не являются обманным движением, но с помощью которых футболист или обходит игрока команды-соперника,

или создает себе наиболее благоприятные условия для атаки ворот соперника, выполняя эти приемы или по ходу своего движения, или из статичного положения.

К трюкам относятся наиболее сложные по технике исполнения обманные движения представляющие собой последовательность нескольких разных по форме движений выполняемых быстро и слитно, а также сложные по исполнению технические приемы, которые сами по себе не являются обманным движением, но которые требуют от футболиста ювелирной точности и филигранной техники их исполнения.

В дальнейшем, для простоты изложения текста, футболист, выполняющий финт, уловку, трюк, в тексте именуется «футболистом», а футболист команды-соперника, которого обходят с помощью данного финта, уловки, трюка, именуется «игроком».

По своей структуре все обманные движения делятся на две группы: первая группа – простые обманные движения; вторая группа – сложные обманные движения.

Простое обманное движение представляет собой одно-единственное движение, выполнив которое, футболист обходит игрока команды-соперника.

Сложное обманное движение представляет собой последовательность двух, трех, а иногда и четырех движений выполняемых быстро и слитно.

Каждое обманное движение базируется на одном из четырех фундаментальных принципов движения:

1) Обманные движения, базирующиеся на резкой смене ритма движения футболиста: резко замедлив свой бег, футболист, мгновенно выполнив обманное движение, тут же ускоряется и стремительным рывком обходит игрока, который с запозданием реагируя на резкую смену ритма движения футболиста, остается у него за спиной.

2) Обманные движения, базирующиеся на резкой смене направления движения мяча и футболиста: не сбавляя скорости бега, футболист, мгновенно выполнив обманное движение, резко меняет направление своего движения, оставляя атакующего его игрока у себя за спиной.

Пользуясь этим приемом, наиболее одаренные высокотехнические футболисты, совершая индивидуальный прорыв, обходят подряд, одного за другим, сразу нескольких высококлассных игроков команды-соперника;

3) Обманные движения, базирующиеся на последовательной смене ритма и направления движения футболиста: резко замедлив свой бег, футболист, мгновенно выполнив обманное движение, тут же ускоряясь, меняет направление своего движения.

4) Обманные движения, выполняемые футболистом у остановившегося мяча: выполняя обманные движения корпусом и ногами у остановившегося мяча, футболист стремится сместить игрока в ту или иную сторону, чтобы затем, резко ускорившись, обойти его с противоположной стороны.

Чем выше у футболиста техника исполнения обманных

движений, чем естественнее и органичнее он их выполняет, тем активнее реагируют на них игроки команды-соперника.

Высокий уровень исполнения обманных движений обусловлен богатым опытом их исполнения приобретенным футболистом в регулярных тренировках и играх.

Опытный футболист мгновенно, на уровне подсознания, безошибочно определяет тот момент, когда необходимо выполнить то или иное обманное движение и, исполнив его на высоком техническом уровне, легко обходит игрока команды-соперника, оставляя его у себя за спиной.

Стремясь обойти игрока, футболист постоянно опережает его и мыслью и действием.

Один футболист знает, когда и как он обойдет игрока.

Игрок же об этом может только догадываться и потому, с запозданием реагируя на уже свершившееся действие, не успевает за футболистом.

К тому же, в тех случаях, когда футболист, резко ускоряясь, направляет мяч мимо игрока ему за спину, игрок мгновенно теряет мяч из вида.

В этот момент футболист стремительным рывком обходит игрока, которому нужно еще развернуться, прежде чем он бросится вдогонку и потому, стартуя практически из статичного положения, игрок не успевает быстро набрать высокую скорость и догнать футболиста.

Чтобы хоть как-то нейтрализовать футболиста, игроки команды-соперника в подобных игровых ситуациях часто при-

меняют недозволенные приемы: хватают футболиста за футболку или идут на грубый снос, подсекая футболисту ноги.

Такие действия игроков, в мире футбола, расцениваются как «антифутбол», который к данной книге имеет весьма опосредованное отношение и потому, в данном контексте, упоминается еще только раз.

Из всего многообразия обманных движений каждый футболист может отобрать для себя те из них, которые ему больше всего нравятся или которые у него лучше всего получаются и, сконцентрировав на них основное внимание, довести их исполнение до автоматизма.

При отработке финтов, уловок, трюков важно с самого начала почувствовать рваный ритм и динамику всей последовательности выполняемых движений и выполнять их правильно и импульсивно: бурный всплеск энергии мгновенно сменяется резким провалом, за которым тут же следует новый всплеск и т. д.

При этом все движения выполняются быстро и слитно, хотя в отдельных случаях, для большей правдоподобности обманного движения, микропаузы вполне допустимы.

В момент выполнения обманного движения мяч находится под неусыпным контролем футболиста в считанных сантиметрах от его ног, за исключением тех случаев, когда, по ходу выполнения обманного движения, футболист сознательно отпускает мяч от своей ноги, вводя игрока в заблуждение.

Чтобы развитие футболиста не было односторонним, каждое обманное движение необходимо выполнять как в ту, так и в другую сторону, поменяв при этом расположение рук и ног на противоположное.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.