

**УДК 796 332**  
**Г 61**

**ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.**

**Г 61** Футбол. Техника сильных ударов: методическое пособие. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 39 с.

**УДК 796 332**

**ISBN 978-5-98724-141-9**

© С. Голомазов, Б.Чирва, составление, 2013  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. О полетах мяча.....</b>	<b>5</b>
В чем коварство сильных прямых ударов.....	5
Почему мяч летит по крутой дуге.....	8
<b>2. Механизмы ударных действий.....</b>	<b>10</b>
Взаимодействие ноги с мячом.....	10
Механизм хлеста.....	13
Механизм создания большой ударной массы.....	15
Механизм нанесения удара резким движением голени.....	18
<b>3. Методика постановки сильных ударов.....</b>	<b>20</b>
Прямой удар.....	20
Крученые удары.....	21
Удар с боковым вращением.....	22
Удар с верхним вращением.....	25
Удар с сочетанием бокового и верхнего вращений.....	28
Удар с лета в опорном положении.....	28
<b>4. Типичные ошибки в исполнении сильных ударов.....</b>	<b>30</b>
Мяч летит выше ворот.....	30
Мяч летит в сторону от ворот.....	34
“Неполучившиеся” удары.....	37
<b>Литература.....</b>	<b>38</b>