

Лабораторне заняття 8

Тема: Вдосконалення технічних прийомів володіння м'ячем (зупинка, удар, ведення)

Завдання:

1. Вдосконалення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи після його відскоку від землі.
2. Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому.
3. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Підготовча частина

Теоретичні відомості.

Стройові вправи.

Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей.

1. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 с. Повторити 3-4 рази.
2. Біг на короткі дистанції (10-30 м) із різних вихідних положень: із високого і низького стартів; із положення сидячи, підібгавши ноги; із положення лежачи на спині або животі. Повторити 4-5 разів.
3. Біг із різкими зупинками за сигналом партнера.
4. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на дистанції 10, 15 і 20 м.
5. Швидкий біг із вистрибуванням угору та імітацією ударів головою по м'ячу.

Завдання 2. Закріплення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи після його відскоку від землі.

1. Ведення м'яча в ходьбі поперемінно то правою, то лівою ногою.
2. Те саме, але під час легкого бігу, ведення поперемінно то правою, то лівою ногою.
3. Ведення м'яча правою ногою з подальшим ударом по м'ячу в маленькі ворота;
4. Те саме, але лівою ногою;
5. Те саме, але поперемінно то правою, то лівою ногою.
6. Ведення м'яча всередині центрального кола різними сторонами стопи. Для того щоб не зіткнулись із партнерами, необхідно частіше рухатися з піднятою головою. У міру засвоєння практикувати ускладнення завдання: обмін м'яча з партнером.
7. «Естафета з веденням і передачею м'яча». Команда розподіляються на дві колони й розміщуються на певній відстані одна від одної. За сигналом перший гравець веде м'яч до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає в кінець колони. Ті, які одержали м'яч, ведуть його в протилежному напрямку – до гравців іншої колони.

Завдання 3. Закріплення техніки удару по м'ячу серединою підйому.

1. М'яч, кинутий партнером уперед дугою, наздогнати та виконати удар.
2. Удар по м'ячу з льоту. М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
3. Удар по м'ячу з напівльоту .
4. Удар по нерухомому м'ячу.
5. Удар по нерухомому м'ячу зі стрибком на опорну ногу (подовженим одним кроком).
6. Удар по м'ячу, що котиться вперед. Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і виконує удар.

7. Рухлива гра «Кращі стрільці». Дві команди шикуються в колони обличчям одна до одної на відстані 10 м від точки з'єднання ліній штрафного майданчика й бічної лінії, де встановлені прапорці. За сигналом направляючий колони веде м'яч до прапорців, обминає їх, б'є по воротах дальньою від прапорця ногою і стає в кінець колони. Під час удару стартує черговий гравець. Після виконання завдання всі гравці міняються місцями. Виграє команда, гравці якої виконали більше точних ударів по воротах.

Завдання 4. Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

1. Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне торкання м'яча.

2. 7-8 гравців із м'ячами виконують ведення в центральному колі, змінюючи напрям і темп руху. Завдання – уникнути зіткнення.

3. Ведення м'яча в квадраті поточно один за одним із подальшим ударом у сітку воріт.

4. 3-4 гравці стають на лінії штрафного майданчика спиною до воріт, перед ними на відстані 5-6 м лежать м'ячі. За сигналом гравці роблять ривок до м'ячів, ведуть їх до воріт і виконують удар у ворота з лінії штрафного майданчика.

5. Естафета. Дві команди в колонах шикуються на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими становить 2-3 м. Перша стійка – за 5 м від старту.

Заключна частина

1. Рухлива гра «Хто влучніше стріляє?». Гравці шикуються в колони. Направляючий колони з лінії штрафного майданчика завдає удару по воротах по нерухомому м'ячу. Після підрахунку влучних ударів визначається колона-переможець. Гру можна проводити на швидкість і влучність ударів.

Інший спосіб гри. Гравці розташовуються спиною до воріт на відстані кількох метрів від лінії штрафного майданчика, де знаходяться м'ячі. За сигналом перший гравець повертається і з розбігу виконує удар по воротах. Переможець визначається за найбільшою кількістю влучень у ворота.

2. Повільний біг, із переходом на крок.

3. Шикування, підбивання підсумків заняття.