

Лабораторне заняття 9

Тема: Комплексне навчання технічних прийомів роботи з м'ячем: зупинка після відскоку, ведення внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, удари підйомом

Завдання:

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

Підготовча частина

Теоретичні відомості.

Стройові вправи.

Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей.

1. Човниковий біг 3x10 м, 2 серії.
2. Швидкий біг з високого старту 10-20 м, 3-4 серії.
3. Біг угору по сходах із максимальною частотою та швидкістю (20 м).
4. Біг на місці за сигналом прискорення 10 м, 4-5 серій.
5. Біг із різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи).
6. Біг із високим підніманням стегна з максимальною частотою та швидкістю (20 м).

Завдання 2. Навчання техніки зупинки м'яча гомілкою після його відскоку від землі.

Техніка виконання зупинки м'яча. Вага тіла переноситься на зігнуту в коліні опорну ногу. М'яч зупиняється бічними сторонами гомілки. Стопа ноги, якою гравець виконує зупинку, розвернута носком усередину. Точка торкання м'яча землі міститься збоку від гравця. Для збереження рівноваги руки зігнуті в ліктях. Зупиняти м'яч можна і двома гомілками одночасно.

Орієнтовні вправи:

1. Імітація вправи без м'яча.
2. М'яч, підкинутий партнером обома руками знизу, зупинити після другого відскоку від землі.
3. Те саме, але м'яч зупинити після першого відскоку від землі.
4. Зупиняти м'яч під час ходьби й бігу.

Помилки:

1. Неправильна постановка стопи опорної ноги відносно до точки зіткнення м'яча із землею.
2. Гравець виконує зупинку м'яча не бічною, а передньою стороною гомілки.

Завдання 3. Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.

1. Ведення м'яча з обведенням 4-5 стійок, розставлених на прямій лінії та зигзагоподібно.

2. Виконання зв'язки «ведення – обведення – ведення». Гравець за сигналом веде м'яч внутрішньою частиною підйому; потім обводить стійки (конуси); повертається і веде м'яч у кінець своєї колони. Вправа виконується по черзі правою і лівою ногою.

3. Виконання зв'язки «ведення – обведення – удар по воротах». Гравець за сигналом веде м'яч внутрішньою частиною підйому; потім обводить стійки (конуси); робить невелике прискорення (3-5 м) перед ударом; завдає удару по воротах. Вправа виконується по черзі правою і лівою ногою.

4. Рухлива гра «Слалом з ударом по воротах». Гравці шикуються в колони за лінією штрафного майданчика обличчям до воріт. Перед ними на відстані 3 м знаходяться прапорці. Перший гравець за сигналом веде м'яч між прапорцями, з лінії штрафного майданчика б'є по воротах і стає в кінець колони. Після розміщення м'ячів на лінії штрафного майданчика вправу виконують інші. Перемагає команда, яка швидше і точніше виконає вправу.

Завдання 4. Навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.

Техніка виконання. Цей удар застосовується переважно під час подач кутових, подач з краю до центра поля, передач на великі відстані і під час ударів по воротах. Під час удару внутрішньою частиною підйому розгін виконується під кутом 45° відносно до напрямку удару. Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні, стопа, спрямована своєю віссю в бік удару, ставиться за 25 см від м'яча. Нога, що завдає удару по м'ячу, зігнута в тазостегновому й колінному суглобах, стопа розвернута носком назовні. Останній крок розгону значно подовжений. Нога, що завдає удару, виконує рух, подібний до натягнутого лука, і торкається м'яча внутрішньою частиною підйому (тією, що з внутрішнього боку від шнурівки бутс). Після удару нога, якою гравець завдає удару, схрещується перед опорною.

Орієнтовні вправи:

1. Удар по нерухомому м'ячу. З метою підвищення швидкості руху гравця, збільшення довжини останнього кроку та надання опорній нозі вигляду натягнутого лука, розгін потрібно виконувати під якомога більшим кутом відносно до напрямку удару (близько 45°).
2. Удар по м'ячу після ходьби й повільного бігу.
3. Удар по м'ячу, що котиться вперед.
4. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.
5. Удар по м'ячу, що котиться до гравця збоку.
6. Удар по м'ячу, випущеному гравцем із рук.
7. Партнер кидає м'яч уперед, гравець має його наздогнати і після першого відскоку від землі завдати удару.

Заключна частина

1. Рухлива гра «Захист кола». На майданчику креслять два кола. Одне діаметром 10 м, друге, в середині, – 4 м. Можна використовувати й центральне коло футбольного поля. Для захисту кола визначаються гравці, які розташовуються за його дугою. Їх кількість залежить від діаметра кола. Завданням гравців – завадити м'ячу перетнути коло, яке вони захищають. Гравці, які перебувають за межами кола, розігрують між собою м'яч, намагаючись спрямувати його через менше коло, яке захищає друга команда. Виграє команда, яка зможе тричі спрямувати м'яч в менше коло.

2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шиккування, підбивання підсумків заняття.