

Лабораторне заняття 10

Тема: Удосконалення футбольних прийомів: зупинка, ведення, удар

Завдання:

1. Вдосконалення техніки зупинки м'яча голілкою після його відскоку від землі.
2. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.
3. Вдосконалення 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. Стрибки на двох ногах уперед (ноги разом) на дистанцію 10-15 м із переходом у прискорення на ту ж дистанцію. Повторити 3-4 рази.
2. Біг спиною вперед приставним кроком на швидкість 20 м, 2 серії.
3. Швидкий біг із вистрибуванням угору та імітацією удару головою по м'ячу, 2 серії по 20 м.
4. Біг із бар'єрами, 3-4 серії по 10 стрибків у кожній серії.
5. Стрибки через скакалку з максимальною частотою обертання, 2 серії по 30 стрибків.
6. Ривки з різкою зміною напрямку й миттєвими зупинками, від 30 с до 1 хвилини.

Завдання 2. Закріплення техніки зупинки м'яча голілкою після його відскоку від землі.

Орієнтовні вправи:

1. М'яч, підкинутий партнером обома руками знизу, зупинити після другого відскоку від землі.
2. Те саме, але м'яч зупинити після першого відскоку від землі.
3. Зупинити м'яч під час ходьби й бігу.
4. Рухлива гра «Укидання м'яча руками з-за лінії з зупинкою». Завдання комплексне, оскільки в одній вправі виконуються два елементи техніки: укидання м'яча з-за бічної лінії та зупинка в повітрі. Гравці шикуються в дві колони на певній відстані. Одні виконують укидання, інші – зупинку м'яча. Після кількох повторень завдання гравці міняються ролями. Той, який виконав зупинку, переходить на жонглювання стопами. Виграє колона, у якої більша кількість правильно виконаного завдання.

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

Орієнтовні вправи:

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20, 30 м.
2. Виконати удар по м'ячу з рук, потім ривок за м'ячем і, ведучи м'яч ногами, повернутись у вихідне положення.
3. Повільно вести м'яч, за сигналом тренера спрямувати його вперед і зробити в цьому напрямку ривок, підхопити м'яч і виконувати повільне ведення.
4. Жонглювання м'ячем ногами, стоячи спиною в напрямку руху. За сигналом тренера повернутися кругом і швидко вести м'яч на задану відстань.
5. Партнер веде м'яч по прямій, потім спрямовує м'яч знизу вперед, а сам відходить

убік. Гравцеві необхідно зробити ривок за м'ячем, заволодіти ним і вести в повільному темпі.

6. Командна естафета з веденням м'яча ногами до фішки й назад із передачею партнерові.

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

Орієнтовні вправи:

1. Удар по м'ячу, що котиться вперед.
2. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.
3. Удар по м'ячу, що котиться до гравця збоку.
4. Удар по м'ячу, випущеному гравцем із рук.
5. Партнер кидає м'яч уперед, гравець має наздогнати його і після першого відскоку від землі завдати удару.
6. Партнер підкидає м'яч угору й після першого відскоку завдає удару.
7. Партнер підкидає м'яч, а гравець завдає удару з льоту.
8. Удари по воротах із різних положень.

Заключна частина

1. Рухлива гра «Хто набере більше очок». Для проведення гри потрібна стінка з воротами з позначеними на них номерами. Дві команди (або більше) б'ють по воротах із певної відстані. Перемагає команда, яка з визначеної кількості серій ударів по воротах набере більше очок.

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