

Лабораторне заняття 11

Тема: Практика контролю м'яча: зупинка гомілкою, удари підйомом, ведення внутрішньою/зовнішньою стороною

Завдання:

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

Підготовча частина

Теоретичні відомості.

Стройові вправи.

Загально-розвивальні вправи в русі та на місці.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей.

1. Біг з оббіганням стійок, прапорців, бар'єрів тощо. На максимальній швидкості, перешкоди розставлені на одній лінії.
2. Біг з оббіганням стійок, прапорців, тільки перешкоди розставлені в шаховому порядку або довільно. Варіант виконання вправи: руки за спину, в руках м'яч, медбол тощо.
3. Біг з оббіганням стійок, прапорців, тільки біг виконується спиною вперед.
4. Біг з імітацією удару головою після оббігання кожної перешкоди.
5. Біг з імітацією обманного руху (хитрощі) перед кожною перешкодою. Кожна вправа виконується по 2-4 серії, із перервою між серіями тривалістю 30 с.

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

Орієнтовні вправи:

1. Гравці стають попарно на відстані 5-6 м обличчям один від одного і по черзі виконують удар по м'ячу та зупинку м'яча, що котиться назустріч.
2. За 3-4 м від стінки гравці спрямовують у неї м'яч знизу, а коли він відскакує, зупиняють заданим способом.
3. Два гравці, відстань між якими 5-6 м, по черзі знизу передають його третьому. Він повинен робити рух праворуч або ліворуч і зупинити м'яч.
4. Гравець підкидає м'яч трохи вище голови так, щоб він опускався поруч із плечем із боку ноги, якою зупинятиме м'яч, і виконує зупинку заданим способом.
5. Відстань між двома гравцями становить 8 м. Один накидає м'яч так, щоб він опускався за 3-4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м'яч, а потім ударом об землю посилає його першому гравцеві.
6. Два гравці по черзі посилають м'яч один одному ударом з рук по крутій траєкторії. Після відскоку м'яч зупиняють заданим способом.
7. Гравець жонглює м'ячем, потім підбиває його вгору і зупиняє, не даючи упасти на землю.

Завдання 3. Навчання техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

Цей удар ефективний під час виконання вільних і штрафних ударів по воротах, передач, якщо між гравцем і партнером є суперник. Удар завдається зовнішньою частиною підйому. Стопа гравця розвернута носком усередину. Розгін прямий. Завдяки цьому удару м'яч можна спрямовувати по прямій лінії та дугою. Якщо удар виконують правою ногою, тоді до м'яча потрібно підходити зліва, і навпаки. Останній крок збільшений. Якщо м'яч спрямовують по прямій лінії, вісь продовження стопи опорної ноги повернута в бік удару, а якщо м'яч потрібно послати дугою, гравець робить розгін під

невеликим кутом. Плече, протилежне опорній нозі, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см від м'яча. Щоб надати м'ячу обертання, удар виконується збоку, а не по центру. Верхня частина тулуба нахилена в бік опорної ноги. Руки трохи зігнуті в ліктях і зберігають рівновагу тулуба.

Орієнтовні вправи:

1. Удари по підвішеному м'ячу.
2. Удари по м'ячу, підкинутому вгору руками з місця та з розгону.
3. Удари по м'ячу з відскоку. Гравець підкидає м'яч перед собою.
4. Удар із відскоку по м'ячу, кинутому партнером назустріч гравцеві.
5. Удари з льоту по м'ячу, кинутому партнером.
6. Усі вказані вище удари виконувати з напівльоту.
7. Удар по нерухомому м'ячу з місця.

Помилки в техніці виконання удару:

1. Удар завдається зовнішньою стороною стопи.
2. Носок недостатньо розвернутий усередину.

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

Орієнтовні вправи:

1. Ведення м'яча зигзагом зі зміною напрямку руху. Напрямок змінюється при кожному торканні м'яча зовнішньою стороною стопи.

2. Ведення м'яча з розворотом на 360° як в один, так і в інший бік, ведення з обведенням стійок.

3. Ведення м'яча дальньою від противника ногою, закриваючи м'яч корпусом.

4. Ведення м'яча в коридорі завширшки 1 м, на високій швидкості.

5. Ведення м'яча спиною вперед лівою і правою ногою.

6. Гравець 1 веде м'яч майже до лінії воріт і, не зупиняючись, передає його знизу у штрафний майданчик. Гравець 2 набігає на м'яч і виконує удар по воротах. З іншого боку веде м'яч гравець 3 і передає його гравцеві 4. Гравець 2 біжить за м'ячем і, передавши його черговому гравцеві, стає гравцем 5, а гравець 4 – за гравцем 6 і т.д.

7. Ведення м'яча з обведенням суперника: один гравець веде м'яч по умовному коридору, другий гравець чинить опір або прагне відібрати м'яч у гравця, що веде, застосовуючи фінти, перший гравець прагне обвести другого і вийти з м'ячем уперед. Потім вони міняються ролями.

Заключна частина

1. Рухлива гра «Хто далі?». Мета гри – вдосконалення ударів по м'ячу з повітря. Майданчик для гри – футбольне поле. Дві команди розташовуються по ширині поля, на лініях штрафного майданчика, обличчям одна до одної. Після підкидання м'яча руками гру ударом по м'ячу розпочинає хтось із однієї команди. Розбіг не більше двох кроків. Суперники на іншій половині поля ловлять м'яч руками. Той, хто ввіймав його, зробивши два кроки, посилає ударом м'яч у бік поля суперника. Якщо нікому не вдалося заволодіти м'ячем, удар робиться з місця, де він торкнувся поверхні поля. Перемагає команда, гравці якої виб'ють м'яч за межі лінії воріт суперника. Гру можна проводити одночасно двома м'ячами.

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