

Лабораторне заняття 21-22

Тема. Техніко-тактична підготовка та суддівство у навчальній грі: ведення, передача, прийом м'яча і контрольні нормативи»

Завдання:

1. Вдосконалення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.
2. Прийом контрольних нормативів.
3. Суддівство навчальної гри.

Підготовча частина

Теоретичні відомості.

Стройові вправи.

Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей.

Вправи для розвитку сили м'язів стопи, гомілки, стегна:

1. Підскоки на місці поперемінно на кожній нозі з відповідним перенесенням ваги тіла.
2. Стрибки вперед і вбік поштовхом однієї ноги з приземленням на іншу.
3. Стрибки вперед-угору на одній нозі під час бігу.
4. Стрибки вгору на місці поштовхом обома ногами (ноги нарізно, разом, одна попереду).
5. Зістрибування з висоти 40-60 см на обидві ноги з подальшими ривками на 10-15 м. Або зі стрибком уперед-убік.
6. Стрибки в довжину й висоту.
7. «Жаб'ячі стрибки» (пружні, вперед у присіді; коліна розвести, руки між ногами обпираються об землю).

Завдання 2. Закріплення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.

Орієнтовні вправи з м'ячем:

1. Гравець Е робить передачу м'яча гравцеві Б і далі за схемою. Потім Е робить передачу іншого м'яча (3-4 м'ячі) за цією ж схемою (рис. 13).
2. Гравці А і Б передають один одному м'яч. Після кількох передач, коли м'яч наближається до гравця А, гравці В і Г швидко «відкриваються» вперед, а гравець Б намагається закрити одного з них. Гравець А, оцінивши ситуацію, спрямовує м'яч вільному гравцеві, який після ведення, передає його назад А. Всі повертаються у вихідне положення (рис. 13).

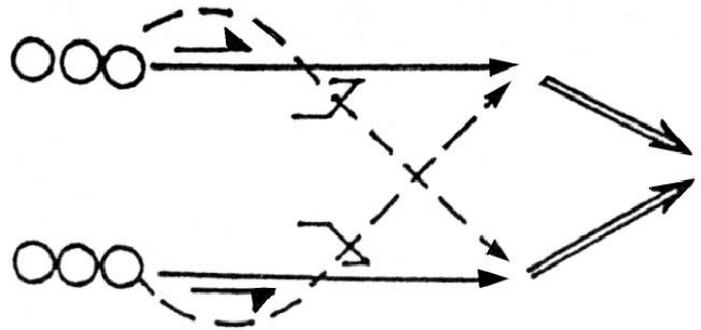
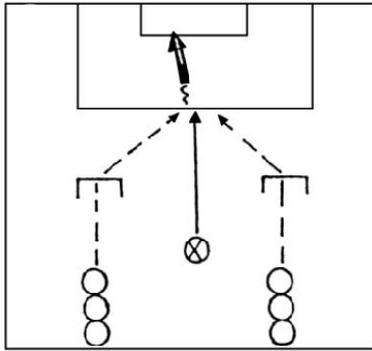


Рисунок 13 – Вправи для розминки з м'ячем

3. Вправа виконується у формі змагання. Гравець А обводить стійки («слалом») і виконує передачу на хід гравцеві В. Той, обробивши м'яч, просувається до штрафної лінії, б'є по воротах, швидко змінює напрям руху, здійснює ривок до бічної лінії, де знаходяться м'ячі, і віддає м'яч гравцеві С, який із ходу завдає удар по воротах.

4. Той, хто розіграє, робить передачу між перешкодами. В момент удару по м'ячу починають ривок перші гравці кожної групи, перестрибують через перешкоду, намагаються заволодіти м'ячем, використовуючи дозволена правилами силову боротьбу, і нанести удар по воротах. Гравець, якому не вдалося опанувати м'ячем, стає захисником і намагається перешкодити іншому гравцеві пробити. Захисник приносить м'яч і обидва гравці займають місце в кінці своїх шеренг. Тривалість навантаження – 6-8 с; тривалість відпочинку – 40-50 с; кількістю повторень – 4-5; кількість серій – 4-5; тривалість відпочинку між серіями – 5-6 хв.

5. За сигналом пара гравців спрямовує м'яч уперед, робить ривок за ним, огинаючи стійку, перестрибуючи через перешкоду; після оволодіння м'ячем виконується удар по воротах. Тривалість навантаження – 6-7 с; кількість повторень – 4-5; тривалість відпочинку – 50-60 с; кількість серій – 4-5; тривалість відпочинку між серіями – 5-6 хв.

Завдання 3. Прийом практичних умінь і навичок.

1. Виконання комбінованої естафети

Техніка виконання

В.п. – гравець розташовується на лицьовій лінії майданчика, обличчям до середини залу в паралельній (або різнобічній) стійці футболіста, м'яч у ногах. За командою він починає ведення м'яча по прямій зовнішньою частиною підйому - 10 м (не менше 4-х ударів по м'ячу). Потім, застосовуючи по черзі ведення внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, виконує обведення чотирьох стійок, розташованих одна від одної на відстані 2 м. Після обведення останньої стійки проводить удар внутрішньою частиною підйому у ворота. Вправа виконується на час. Секундомір зупиняється, коли м'яч торкається сітки воріт або стіни за воротами.

Критерії оцінювання

Юнаки / дівчата	Час	Бали
Ю	6,0 - 6,5	10
Д	7,0 - 7,5	
Ю	6,5 - 6,7	9
Д	7,5 - 7,7	
Ю	6,7 - 6,9	8
Д	7,7 - 7,9	
Ю	6,9 - 7,1	7
Д	7,9 - 8,1	
Ю	7,1 - 7,3	6
Д	8,1 - 8,3	
Ю	7,3 - 7,5	5
Д	8,3 - 8,8	
Ю	7,5 - 8,0	4
Д	8,8 - 9,8	
Ю	8,0 - 8,5	3
Д	9,8 - 10,4	
Ю	8,5 - 9,0	2
Д	10,4 - 11,0	
Ю	9,0 - 11,0	1
Д	11,0 - 13,0	

Зняття балів за допущені помилки

Вид помилки / Кількість балів

1. Ведення здійснюється іншим способом – 1
2. Доторкання м'яча до стійки – 1
3. Доторкання до стійки будь-якою частиною тіла – 1
4. М'яч не влучає в ціль – 1

2. Виконання жонгливання м'ячем

Техніка виконання

В.п. – паралельна або різнобічна стійка футболіста, м'яч у руках. Після підкидання м'яча вгору виконуються несильні удари по м'ячу поперемінно правою-лівою ногою. Удари наносяться середньою частиною підйому в середину м'яча. Вправа вважається закінченою, якщо м'яч торкнеться землі.

Умови виконання: юнаки – поперемінно правою і лівою ногою; дівчата – довільно.

Критерії оцінювання

Юнаки / дівчата	Кількість разів	Бали
Ю	26	10
Д	28	
Ю	24	9
Д	16	
Ю	22	8
Д	14	
Ю	20	7
Д	12	
Ю	18	6
Д	10	
Ю	16	5
Д	8	
Ю	14	4
Д	6	
Ю	12	3
Д	4	
Ю	10	2
Д	3	
Ю	8	1
Д	2	

Зняття балів за допущені помилки

Вид помилки / Кількість балів

1. Удари виконуються не середньою частиною підйому – 1
2. Не дотримується черговість виконання вправи правою-лівою ногою –

1

3. Виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною підйому *Техніка виконання*

I етап. Розбіг. Виконується звичайними біговими кроками. Швидкість і довжина розбігу варіюються залежно від антропометричної будови гравців і від поставленої мети. Розбіг виконується під кутом 30-60 ° відносно до м'яча. Останній крок у розбігу – на 30-40% від довжини звичайних бігових кроків.

II етап. Постановка опорної ноги, замах ноги, якою виконується удар. Опорна нога ставиться позаду-збоку від м'яча на зовнішнє склепіння стопи, носок у напрямку передбачуваного польоту м'яча. Опорна нога злегка зігнута в колінному суглобі. Замах здійснюється за рахунок останнього кроку, що стопорить.

III етап. Ударний рух і проводка м'яча. У момент удару нога, що б'є жорстко закріплена в гомілковостопному й колінному суглобах. Удар наноситься в середину м'яча злегка по дотичній. Після зіткнення ноги з

поверхнею м'яча рух ноги не припиняється, нога ніби супроводжує політ м'яча. Цей рух називається проводкою м'яча.

IV етап. Прийняття зручного вихідного положення для подальших технічних дій.

Критерії оцінювання

Юнаки / дівчата	Кількість разів	Бали
Ю	9	10
Д	9	
Ю	8	9
Д	8	
Ю	7	8
Д	7	
Ю	6	7
Д	6	
Ю	5	6
Д	5	
Ю	4	5
Д	4	
Ю	3	4
Д	3	
Ю	2	3
Д	2	
Ю	1	2
Д	1	
Ю	0	1
Д	0	

Зняття балів за допущені помилки

Вид помилки / Кількість балів

1. Неправильний розбіг (невідповідність кута розбігу) – 1
2. Неправильна постановка опорної ноги й ноги, що робить замах і удар – 1
3. Відсутня проводка м'яча – 1

1. Виконання удару по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому *Техніка виконання*

Розбіг виконується точно в напрямку удару. Злегка зігнута опорна нога ставиться на рівні м'яча на такій відстані, щоб не заважати нозі, якою виконується удар. Носок ударної ноги відтягується вниз, вся нога розвертається всередину. Тулуб нахиляється вперед, і вага тіла переноситься на опорну ногу. У момент удару нога стикається з м'ячем зовнішньою частиною підйому. Висота польоту м'яча при ударі зовнішньою частиною підйому залежить від відстані між опорною ногою і м'ячем і від ступеня

розвороту стопи ноги, що б'є всередину. Чим ближче опорна нога і чим більше розвернута всередину, тим нижчим буде політ м'яча.

Критерії оцінювання

Юнаки / дівчата	Кількість разів	Бали
Ю	9	10
Д	9	
Ю	8	9
Д	8	
Ю	7	8
Д	7	
Ю	6	7
Д	6	
Ю	5	6
Д	5	
Ю	4	5
Д	4	
Ю	3	4
Д	3	
Ю	2	3
Д	2	
Ю	1	2
Д	1	
Ю	0	1
Д	0	

Зняття балів за допущені помилки

Вид помилки / Кількість балів

1. Неправильний розбіг (невідповідність кута розбігу) – 1
2. Неправильна постановка опорної ноги й ноги, що робить замах і удар – 1
3. Відсутня проводка м'яча – 1
4. Опорна нога знаходиться занадто близько до м'яча – 1