

Лабораторне заняття 1-2

Тема: Формування техніки нападу: переміщення, прийом і ведення м'яча

Завдання:

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчання техніки переміщення польового гравця.
3. Навчання техніки зупинки м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи.
4. Навчання ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

Підготовча частина

Теоретичні відомості.

Стройові вправи.

Загально-розвивальні вправи в русі та на місці.

1. Ходьба звичайна, на носках, на внутрішній та зовнішній частині стопи з різним положенням рук (на поясі, за спиною, за головою).
2. Біг із чергуванням із ходьбою на відстані до 30 м (20 – біг, 10 - ходьба).
3. Біг та його різновиди: приставними кроками, спиною за напрямком руху, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки.
4. Стрибки з висоти (лавка 50-60 см) із м'яким приземленням.
5. Стрибки в довжину через 5-6 бігових кроків.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей – динамічної сили рук і стрибкової витривалості.

1. Почергове згинання та розгинання рук із опором, стоячи у двох шеренгах.
2. Перетягування взявшись за руки, стоячи у двох шеренгах, колонах.
3. Ходьба на руках, партнер тримає за ноги.
4. Присідання на двох ногах, підскоки на двох ногах і одній.
5. Стрибки на скакалці, 100-120 стрибків.

Завдання 2. Навчання техніки переміщення польового гравця.

Коротка інформація про ігрові прийоми, пояснення основних моментів, показ з одночасним виконанням студентами ігрових прийомів по частинах і в цілому.

Техніка пересування включає в себе ходьбу, біг, біг спиною вперед, стрибки, зупинки, повороти.

Послідовність навчання: стійка футболіста; біг звичайний (рівномірний зі зміною швидкості й напрямку, темпу й ритму руху); зупинки (кроком і стрибком); повороти (вперед і назад, переступанням і стрибком); біг спиною вперед, перехресними та приставними кроками в сторону; поєднання різних способів бігу; стрибки (з місця, відштовхуючись двома ногами, з розбігу, відштовхуючись однією і двома ногами); поєднання різних прийомів пересування.

Ходьба футболіста відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, дещо зігнувши ноги в колінах. Так він забезпечує зручне вихідне положення для зміни ритму, напрямку та швидкості пересування. Ходьба завжди чергується з бігом.

Біг – основний спосіб пересування у футболі – застосовується для ведення м'яча, для виходу на вільне місце з метою отримання пасу, переслідування суперника, відбирання м'яча, зайняття певної позиції в обороні. Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками – специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні зі звичайним бігом.

Стрибки використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні ногою та головою, при зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Використовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються з місця і в русі, поштовхом однієї чи обох ніг.

Зміна напрямку руху, зупинки – також ефективні способи ведення гри. Для того щоб змінити напрям руху з мінімальною втратою часу, футболісти виконують повороти: переступанням, стрибком, на опорній нозі.

Вправи мають відображати специфіку пересувань футболістів. Широко використовуються засоби з інших видів спорту. Особлива увага приділяється стартовому ривку, що пов'язано із засвоєнням правильної стійки футболіста.

Орієнтовні вправи:

1. Із основної стійки піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.
2. У стійці на носках, ноги на ширині плечей, перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу (повторити кілька разів).
3. Переміщення боксерським кроком у різних напрямках.

Помилки: ноги розташовуються занадто широко або, навпаки, занадто близько одна від одної, вага тіла зосереджується на одній нозі, на всій стопі або виходить за проєкцію ступень, напруженість пози (верхнього плечового поясу, м'язів, тулуба), коліна зведені всередину, неприродне, незручне, положення тіла, тулуб сильно нахилений уперед.

Біг. При навчанні техніки бігу акцент робиться на: а) вмінні миттєво розпочинати біг; б) постановці ноги на підлогу з носка; в) завершеності відштовхування; г) роботі рук; д) положенні загального центра ваги.

Помилки. У техніці бігу футболіста необхідно виправляти ті помилки, які заважають йому грати, і не намагатися домогтися техніки бігу, ідеальної з точки зору легкої атлетики.

Для всіх способів бігу типовими помилками є: неправильне положення тулуба й голови, скутість м'язів верхнього плечового поясу, хвилеподібний рух загального центра ваги, незавершеність відштовхування тощо.

Орієнтовні вправи:

1. Біг на місці з переходом на біг по прямій.
2. Дріботливий біг, біг із закиданням гомілки, з високим підніманням стегна на місці та в русі з переходом на звичайний біг по прямій.
3. Біг зі старту з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, в присіданні, обличчям уперед, у сторону, назад відносно до напрямку руху) на 10-20 м.
4. Перехід зі звичайного бігу на прискорений і навпаки.
5. Прискорення та ривки по дугах зі швидкою зміною напрямку.
6. Перехід зі звичайного бігу на біг приставними й перехресними кроками і навпаки.
7. Біг спиною вперед, перехід на звичайний біг, на біг приставними й перехресними кроками вперед.
8. Пересування бігом за зоровими та звуковими сигналами. Приклад: група рухається спокійним бігом обличчям уперед. Задні: «свисток» – група виконує ривок (10-15 м); «права рука в сторону» – група переходить на біг приставними кроками праворуч; «ліва рука в сторону» – те саме вліво і т. д.
9. Ігрова вправа. Дві колони гравців стоять на відстані 2 м і з однаковою дистанцією в глибину між гравцями в кожній колоні. Коридор дій обмежений прапорцями на відстані 20 м. Усі біжать підтюпцем від одного прапорця до іншого і назад. За свистком викладача обидва замикаючих наввипередки біжать у голову колони, змієюю огинаючи кожного, хто біжить попереду.

Завдання 3. Навчання техніки зупинки м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи.

Навчання *зупинок* м'яча проводиться одночасно з ударами по м'ячу. Послідовно навчають зупиняти: а) м'ячі, що котяться – підшвою, внутрішньою стороною стопи, зовнішньою частиною підйому; б) м'яч, який щойно відскочив (із напіввідскоку) – підшвою, внутрішньою стороною стопи й зовнішньою частиною підйому, гомілкою; в)

м'ячі, що опускаються – серединою підйому, стегном, грудьми та головою; г) м'ячі, що летять – внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, серединою підйому, стегном, грудьми та головою.

Навчають зупиняти м'яч, стоячи на місці, в русі та стрибку, відразу пристосовуючи його до подальших ігрових дій.

При навчанні зупинок м'яча увагу зосереджують на: а) готовності гравця до прийому м'яча; б) вільному, невимушеному положенні гравця в момент прийому м'яча; в) роботі м'язів ніг, тулуба, шиї, частин тіла, які безпосередньо беруть участь у зупинці м'яча; г) швидкому пристосуванні м'яча до виконання подальших ігрових дій.

У міру засвоєння техніки зупинок м'яча вдосконалення відбувається в більш складних ігрових вправах. При навчанні зупинок м'яча використовується підсобний інвентар та обладнання (стінки, сітки тощо). Але найчастіше цей процес відбувається з допомогою партнерів.

Вісь опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч. Нога, що зупиняє м'яч, виставлена вперед і розвернута носком «від себе», відносно до опорної ноги вона має утворювати прямий кут. Обидві ноги трохи зігнуті в колінних суглобах, руки – в ліктях. Вага тулуба переноситься на опорну ногу, він нахилений уперед для рівноваги. Нога, якою зупиняють м'яч, відводиться назад, щоб погасити швидкість його руху. Нога, якою зупиняють м'яч, розслаблена, зоровий контроль гравцем м'яча аж до моменту його зупинки.

Орієнтовні вправи:

1. Імітація вправи без м'яча.
2. Зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера (спочатку медичинболу, а згодом футбольного м'яча).
3. Зупинка м'яча, що відскочив від навчальної стінки, щита, сітки.
4. Те саме в русі (при ходьбі, бігу).
5. Зупинка м'яча, що опускається або відскочив від підлоги після підкидання або удару ногою самим гравцем.
6. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків.

Помилки в техніці виконання зупинки м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи:

1. Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
2. Передчасне або запізніле зіткнення м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.
3. Контакт м'яча не з усією поверхнею, а тільки з частиною внутрішньої сторони стопи.
4. Неправильна постановка стопи опорної ноги. Її вісь неточно спрямована в бік, звідки котиться м'яч.
5. Відсутність зорового контролю за рухом м'яча.

Завдання 4. Навчання техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

Послідовність навчання: спочатку засвоюють ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, потім – внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому і носком.

Ведення вивчають, пересуваючись по прямій в рівномірному темпі, потім напрям і швидкість пересування змінюють.

Навчаючи ведення м'яча, увагу необхідно концентрувати насамперед на: а) свободі руху; б) розслабленості стопи; в) відстані від м'яча до гравця; г) забезпеченні постійного контролю гравцем м'яча; д) нахилі голови й тулуба; е) умінні контролювати ігрову обстановку під час ведення м'яча. Удосконалення техніки ведення м'яча відбувається в ігрових вправах і двосторонніх навчальних іграх.

Орієнтовні вправи:

1. Ведення м'яча в різних напрямках по прямій.

2. Ведення м'яча по колу, змійкою. В рівномірному темпі та зі зміною швидкості руху.
3. Ведення м'яча навколо стійок (рис. 1), прапорців, партнерів, що пасивно грають і розташовані на різній відстані один від одного.

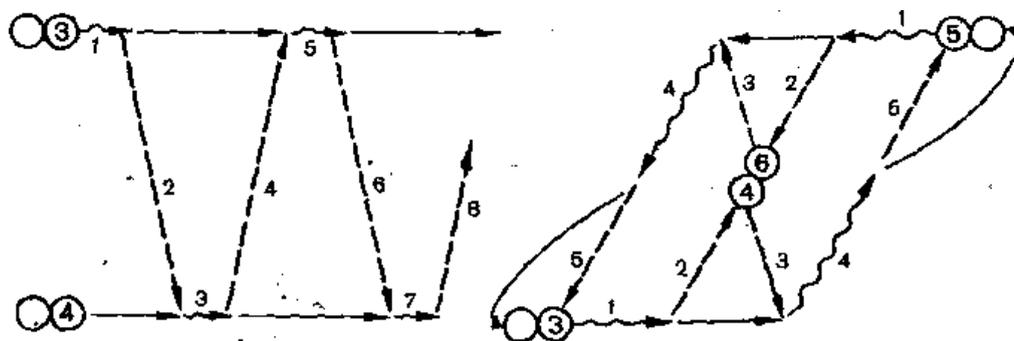


Рисунок 1 – Вправи для вивчення ведення м'яча

4. Ведення м'яча в поєднанні з іншими ігровими прийомми. Приклади: а) отримання пасу від партнера, ведення навколо 3-6 стійок, удар по воротах або передача партнерові; б) почергове ведення м'яча гравцями в парах з передачами його один одному за сигналом (рис. 1, а); в) гравець 3 веде м'яч, грає в «стінку» з гравцем 4, продовжує ведення з ударом по воротах або передачею партнерові (рис. 1, б).

5. Розташування групи з 5-8 чоловік у зустрічних або паралельних колонах, у шеренгах (рис. 2), у колах (рис. 3). Почергове ведення м'яча зі зміною місць у поєднанні із зупинками, передачами та ударами по воротах.

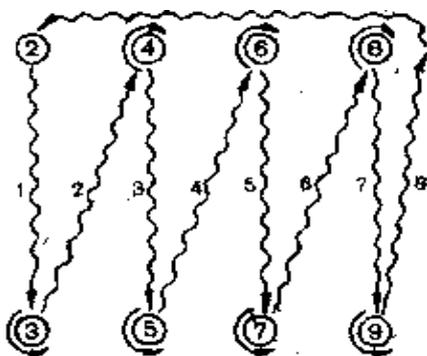


Рисунок 2 – Вправи для вивчення ведення м'яча у колонах / шеренгах

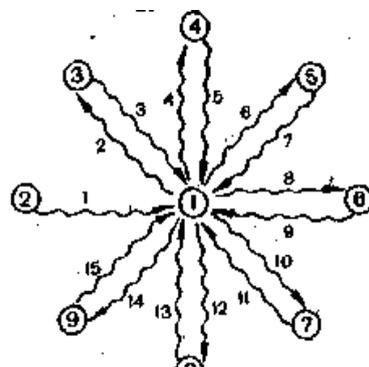


Рисунок 3 – Вправи для вивчення ведення м'яча у колах

Помилки під час ведення м'яча:

1. Гравець не штовхає м'яч, а робить по ньому удар, що призводить до втрати контролю над ним (далекій відскік). Щоб виправити таку помилку, гравцеві доцільно виконувати ведення важчим або не докачаним м'ячем.
2. Під час ведення м'яча гравець відпускає його далеко від себе. Щоб уникнути такої помилки, потрібно, щоб перед гравцем спиною вперед рухався суперник. Це дозволить визначити, скільки разів потрібно торкатися м'яча на конкретному відрізку.
3. Гравець веде м'яч тільки однією ногою.
4. Гравець контролює лише м'яч.
5. Гравець веде м'яч ближчою до суперника ногою і тому позбавлений можливості прикривати його тулубом.

Заклучна частина

1. *«Естафета до стінки»*. Гравці шикуються в колони на певній віддалі від стінки. За сигналом обидва направляючі колон біжать і обумовленим способом зупиняють м'яч, що відскочив, ударившись об стінку, а потім передають його наступним партнерам у своїх колонах. Виграє колона, яка першою закінчить вправу.

2. Повільний біг, із переходом на крок.

3. Шикування, підбивання підсумків заняття.