

Лабораторне заняття 3

Тема: Техніка атакуючих дій: переміщення, контроль і ведення м'яча

Завдання:

1. Навчання техніки переміщення польового гравця.
2. Навчання техніки зупинки м'яча подошвою.
3. Навчання техніки 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 сторонах 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 напрямом 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 – швидкості в ігрових діях.

1. Біг зі зміною напрямку, повороти у відповідь на сигнали (свистки);
2. Човниковий біг виконується з обох боків майданчика. У першій спробі – 3 відрізки по 8-10 м, у другій – 5-10 м.

Завдання 2. Навчання техніки переміщення польового гравця.

Зупинки під час руху засвоюються паралельно з бігом. Важливо при навчанні звертати увагу на те, щоб перед зупинкою не знижувалася швидкість бігу, яка гаситься за рахунок великого стопорного кроку.

Орієнтовні вправи:

1. Зупинки розучуваним способом виконуються довільно під час рівномірного бігу.
2. Те саме, зупинки виконуються за звуковими та зоровими сигналами, що подаються викладачем раптово. Приклад: група рухається бігом обличчям уперед. Завдання: «одна рука вгорі» – зупинка стрибком; «дві руки вгорі» – зупинка кроком і т.д.
3. Те саме, зупинка в обумовленому місці.

Помилки: короткий стопорний крок, втрата рівноваги, зміщення центру ваги на одну ногу, недостатнє згинання опорної ноги, сильний нахил тулуба вперед, розташування стоп на одній лінії, перпендикулярній руху.

При навчанні *поворотів* необхідно звертати особливу увагу на виконання вправи на зігнутих ногах при низько опущеному центрі ваги.

Орієнтовні вправи:

Повороти виконуються в поєднанні з іншими ігровими прийомами (бігом, зупинками).

1. На місці поворот і перехід на виконання наступного ігрового прийому (бігу, стрибка, зупинки).
2. Пересування звичайним бігом, виконання повороту в обумовленому місці, довільно, за звуковими та зоровими сигналами викладача. Приклад: група рухається бігом обличчям уперед. Завдання: «один свисток» – зупинка – поворот на 90° – продовження бігу; «два свистки» – поворот на 180° – рух у зворотному напрямку і т. д.

Помилки: поворот виконується на прямих ногах, на всій ступні, на двох ногах одночасно, тулуб, голова, верхній плечовий пояс надмірно скуті.

Стрибки. При навчанні гравців стрибків концентрувати увагу необхідно на: правильному відштовхуванні, координації рухів в безопорному положенні, м'якому

приземленні, правильному розрахунку точки зустрічі з м'ячем, оптимальному виборі місця та часу відштовхування.

Орієнтовні вправи:

1. Стрибки з місця і з розбігу, відштовхуючись однією та двома ногами вгору, вгору-вперед, вгору-в сторону.

2. Стрибки вгору з місця і в русі з поворотами на 90-360° в безопорному положенні.

Стрибки виконуються з певного місця, довільно, за звуковими та зоровими сигналам викладача, з вибором гравцем способу стрибка, моменту й місця відштовхування. Приклад: викладач із м'ячем у руках знаходиться в центрі поля – гравці рухаються по колу обличчям уперед; викладач підкидає м'яч вгору – гравці виконують стрибки вгору довільним способом з імітацією удару по м'ячу головою; м'яч у руках викладача – гравці продовжують рух і т. д.

Помилки: несвоєчасний стрибок, неправильний вибір місця та часу відштовхування, пасивний рух руками й маховою ногою в момент поштовху, втрата рівноваги під час приземлення, постановка поштовхової ноги на всю ступню або з носка.

Завдання 3. Навчання техніки зупинки м'яча підшвою.

Вісь стопи опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч. Носок ноги, якою зупиняють м'яч, піднятий угору і спрямований рівнобіжно до стопи опорної ноги під кутом 30-35° відносно до поверхні поля. Ноги трохи зігнуті в колінних суглобах. Увага гравця концентрується на м'ячі. Під час торкання м'яча підшвою, якою виконуються зупинки, дещо відтягують назад.

Орієнтовні вправи:

1. Імітація розучуваного способу зупинки без м'яча.

2. Імітація вправи з м'ячем.

3. Зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера.

4. Зупинка м'яча, що відскочив від навчальної стінки, щита, сітки.

5. Те саме в русі (при ходьбі, бігу).

6. Зупинка м'яча, що опускається або відскочив від відлоги після підкидання або удару ногою самим гравцем.

7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків.

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

Орієнтовні вправи:

1. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому по прямій лінії.

2. Ведення м'яча по коридору завширшки 50-60 см зі зміною способу ведення, зі зміною ноги й темпу. Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожний крок одне доторкання до м'яча.

3. Ведення м'яча по прямій із прискоренням.

4. 7-8 гравців із м'ячами виконують ведення в центральному колі, змінюючи напрям і темп руху. Завдання – уникнути зіткнення.

5. Естафета. Дві команди в колонах розташовані на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими становить 2-3 м. Перша стійка розташована за 5 м від старту.

Заключна частина

1. Рухлива гра «Король». Гравці стають у півколо. На відстані від них направляючий, починаючи зліва, передає руками м'яч гравцям. Той, кому виконується передача, зупиняє м'яч у повітрі та повертає його обумовленим способом партнерові, який подавав м'яч. Якщо зупинка й передача м'яча виконані правильно, гравці пересуваються на одне місце праворуч і завдання повторюється. Якщо останній гравець справа не помилився, він займе місце партнера, який подавав м'яч, а той вийде на позицію гравця, який розпочинав вправу. Перемагає гравець, який виконає завдання найкраще, тобто стане «королем» зупинок і передач.

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