

Лабораторне завдання 4-5

Тема: Технічні прийоми гри у футбол: зупинка, удар, ведення м'яча

Завдання:

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

Підготовча частина

Теоретичні відомості.

Стройові вправи.

Загально-розвивальні вправи в русі та на місці.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей.

1. Біг зі зміною способу, напрямку та швидкості у відповідь на обумовлений сигнал.
2. Стрибки на одній нозі, 2 серії по 15-20 стрибків.
3. Вистрибування вгору з присіду зі змахом рук, 2 серії по 8-10 стрибків.
4. Рухлива гра «Квачі».

Завдання 2. Навчання техніки зупинки м'яча підошвою після його відскоку від землі.

Ця техніка не відрізняється від техніки зупинки підошвою м'яча, що котиться назустріч. Різниця полягає лише в тому, що кут між підошвою та поверхнею поля залежить від напрямку наближення м'яча до гравця. Якщо м'яч падає згори, то і кут буде більший.

Орієнтовні вправи:

1. Гравець випускає м'яч із рук, із висоти грудей і намагається виконати зупинку після другого відскоку від землі.

2. Партнер із максимальної відстані вкидає м'яч обома руками знизу, а гравець зупиняє його після другого відскоку від землі.

3. Зупинка м'яча, стоячи на місці, після його першого відскоку від землі.

4. Те саме під час ходьби й бігу (м'ячі наближаються до гравця).

Помилки в техніці виконання зупинки м'яча:

1. Вага тіла не повністю перенесена на опорну ногу. Щоб уникнути цієї помилки гравцям необхідно концентрувати вагу тіла на опорній нозі й після зупинки.

2. Кут між підошвою і поверхнею поля занадто малий або, навпаки, занадто великий.

3. Гравець зупиняє м'яч не всією підошвою, а тільки нижньою частиною носка. Ця помилка виникає тому, що опорна нога гравця перебуває на великій відстані від точки торкання м'яча поверхні поля.

Завдання 3. Навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

Цей прийом застосовується під час ударів-передач м'яча на невеликій відстані, зокрема по воротах. Він вважається одним із найбільш точних, оскільки м'яча торкається порівняно велика частина поверхні стопи (практично від п'яти до великого пальця). Під час удару вага тіла переноситься на зігнуту в коліні опорну ногу. М'яч перебуває на рівні носка опорної ноги, приблизно за 10 см збоку. Носок ноги, якою гравець завдає удару, розвернутий назовні під прямим кутом (відносно до опорної ноги), внутрішнім боком уперед і в такому положенні зберігається як в момент удару, так і після нього. Пальці ноги, якою завдають удару по м'ячу, спрямовані вгору, тулуб трохи нахилений уперед. Для кращого збереження рівноваги руки зігнуті в ліктях.

Орієнтовні вправи:

1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Удар по нерухомому м'ячу з місця.
3. Удар по нерухомому м'ячу з одного кроку і після стрибка на опорну ногу.
4. Удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного та швидкого бігу.
5. Удар по м'ячу, що котиться вперед (у напрямку удару).
6. Удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.
7. Удар по м'ячу з льоту.

Помилки:

1. Вісь стопи опорної ноги спрямована не в бік удару.
2. Кут між стопами як під час удару, так і після нього менше 90°. У цьому випадку м'яч обертається вбік, а ноги гравця схрещуватимуться під час удару і після нього.
3. Пальці ноги, якою б'ють по м'ячу, спрямовані вниз. В такому випадку після удару м'яч підніматиметься вгору.
4. Під час удару по м'ячу вага тіла гравця зосереджена на боці підшви опорної ноги, на пальцях, а не на всій поверхні підшви.
5. Опорна нога знаходиться далеко від м'яча.
6. Замість того, щоб завдати удару, гравець штовхає м'яч, тобто немає замаху ноги.

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

Орієнтовні вправи:

1. Ведення м'яча по колу діаметром 10-15 м. За сигналом зміна напрямку руху (узгодженість рухів під час поворотів, постійний контроль м'яча).
2. Ведення м'яча вісімкою.
3. Ведення м'яча за звуковим, а потім і зоровим сигналом у певному напрямку.
4. Ведення м'яча по прямій, по колу, із обведенням стійок у поєднанні з передачами й ударами в ціль.
5. Гравець повільно веде м'яч. За сигналом посилає його на 6-8 м уперед, наздоганяє та веде далі.
6. Ведення м'яча навколо стійок, прапорців, що розташовані на різній відстані один від одного.
7. Ведення м'яча в поєднанні з іншим прийомом. Приклади: а) отримання передачі від партнера, ведення навколо 3-5 стійок, удар по воротах або передача партнерові; б) по чергове ведення м'яча гравцями в парах із передачами його один одному за сигналом; в) гравець веде м'яч, грає в «стінку» зі своїм партнером, продовжує ведення із наступним ударом по воротах або передачею партнерові.
8. «Естафета від кола до кола». Гравці шикуються в колони. Навпроти кожної – два кола. У першому, що на відстані 3 м від направляючої колони, – лежать м'ячі; друге коло – на відстані 10 м. Направляючий за сигналом біжить до першого кола, а звідти веде м'яч до другого. Там залишає м'яч і біжить у кінець своєї колони, по дорозі торкаючись рукою наступного гравця, який біжить до другого кола і веде м'яч до першого кола. Перемагає колона, яка першою виконає вправу.

Заключна частина

1. Рухлива гра «Точність ударів в ігровій формі». Гравців залежно від їх кількості розподіляють на кілька команд, потім кожну з них – ще на половину, вишиковуючи їх одна навпроти одної на відстані 15 м. Посередині встановлюють бар'єр або малі ворота із прапорців. Завдання гравця – влучити у ворота після сигналу тренера. Перемагає команда, на рахунок якої за визначений час буде більше влучень у ворота.
2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикуння, підбивання підсумків заняття.