

## Лабораторне заняття 6

### Тема: Техніка нападу й методика навчання

#### Завдання:

1. Навчання техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи після його відскоку від землі.
2. Навчання техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.
3. Вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

#### *Підготовча частина*

#### *Теоретичні відомості.*

#### *Стройові вправи.*

#### *Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці.*

#### *Основна частина*

#### **Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Біг на місці, нахиливши тулуб уперед. Стартувати: 3-4 прискорення по 10-15 м.
2. Біг на місці, спираючись руками на плечі партнера, 2 серії по 15-20 с.
3. Інтервальний біг 10x20 м, чергуючи з подоланням відрізків підтюпцем.
4. Стрибки вперед-назад через лінію, 2 серії по 25 стрибків.

**Завдання 2.** Навчання техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи після його відскоку від землі.

Опорна нога зігнута в коліні та спрямована в бік м'яча. Носок ноги, якою гравець виконує зупинку, відведений убік під прямим кутом відносно до опорної ноги і під кутом  $45^\circ$  до поверхні поля. Пальці підняті вгору, а стопа відведена назовні. Для збереження рівноваги плече, що відповідає опорній нозі, висунуте наперед, руки трохи зігнуті в ліктях. Вага тіла перенесена на опорну ногу, і це положення зберігається доти, доки гравець не зупинить м'яч. Стопу опорної ноги важливо поставити в напрямку точки відскоку м'яча від землі. Ця точка має бути за опорною ногою, щоб гравець міг зупинити м'яч гомілкою, якщо він не торкнеться поверхні стопи.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Імітація зупинки без м'яча.
2. Після того як гравець прийняв потрібне положення, партнер однією рукою кидає м'яч йому під ногу, що знаходиться під таким кутом, з якого, відскочивши від землі, потрапляє на поверхню стопи, що виконує зупинку.
3. Гравець зупиняє м'яч після другого відскоку від землі. М'яч підкидає партнер.
4. Те саме, але після першого відскоку від землі.
5. Те саме, але під час бігу гравця вперед (коротке підкидання м'яча).
6. Зупинка м'яча з чвертьповоротом, після другого, а потім після першого відскоку від землі.

#### *Помилки при виконанні:*

1. Опорна нога щодо землі поставлена під кутом  $45^\circ$ . Це означає, що м'яч після відскоку від землі може пролетіти під подошвою, особливо на мокрому та слизькому полі.
2. Вага тіла перенесена не на повну стопу опорної ноги.
3. Стопа опорної ноги відносно до точки відскоку м'яча від землі поставлена неправильно.
4. М'яч, що відскочив від землі, не потрапляє на потрібну частину стопи ноги. Причиною такої помилки є відсутність зорового контролю за м'ячем, через що гравець виконує рухи зупинки із запізненням.

**Завдання 3.** Навчання техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.

1. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і його зупинки різними способами.
2. Ведення м'яча до середини майданчика з подальшою передачею партнеру.
3. Передача м'яча після 3-4 рухів жонгливання.
4. Перший гравець кидає м'яч руками, а другий відбиває його ударом ноги.
5. Ведення на місці – передача партнерові.
6. Зупинка підошвою і поворот із м'ячем колом на опорній нозі, контролюючи м'яч підошвою робочої ноги.
7. Передачі м'яча в зустрічних колонах із переміщенням у зустрічну колону.
8. Ведення та передача м'яча в русі між гравцями колон.

**Завдання 4.** Закріплення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

1. Удар по м'ячу з льоту після відскоку від землі (м'яч кидає собі сам гравець), з місця і з розгону.
2. Те саме тільки м'яч кидає партнер.
3. Удар з льоту по м'ячу, кинутому партнером із малої відстані (2-3 м).
4. Удар по м'ячу з напівльоту (м'яч випускає з рук сам гравець).
5. Удар по м'ячу з напівльоту (м'яч кидає вперед сам гравець).
6. Те саме тільки м'яч кидає партнер.
7. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи.
8. Рухлива гра для закріплення удару по м'ячу «Хто точніше?».

Зал або поле. Дві команди шикуються в колони одна навпроти одної на відстані 15 м. У центрі поля лежать медичинболи. За сигналом команда з м'ячами (перша, згідно з жеребкуванням) намагається влучити в медичинболи. Потім грає друга команда. Перемагає та, на рахунок якої за певний час буде більше влучень. До початку виконання вправи необхідно домовитися, якою стороною стопи наносити удари по м'ячу.

*Заключна частина*

1. «Естафета з веденням м'яча». Гравці шикуються в колони, перед якими на певній відстані встановлюють прапорці. За сигналом направляючий колони веде м'яч, обводить прапорці і передає його наступному гравцеві колони. Перемагає команда, яка виконає завдання найшвидше.

2. Завдання: біг із м'ячем і без нього.

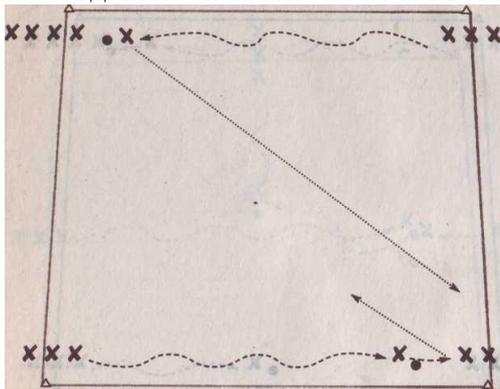


Рисунок 4 – Вправа для закріплення ведення м'яча

Організація і зміст: чотири колони гравців шикуються по кутах квадрата зі стороною приблизно в 20 м. Дві колони, які стоять по діагоналі, мають по м'ячу. Гравці з м'ячами біжать у напрямку колон, у яких немає м'ячів. Гравці, що передали м'яч, біжать підтюпцем по периметру квадрата без м'яча (тут треба стежити, щоб вони бігли найдовшим шляхом) доти, доки не досягнуть своєї початкової колони (рис. 4).

3. Повільний біг, із переходом на крок.
4. Шиккування, підбивання підсумків заняття.