

## Лабораторне заняття 12-13

**Тема. Навчання техніки контролю та ведення м'яча: зупинка животом, удари зовнішньою частиною підйому та виконання фінтів**

### **Завдання**

1. Навчання техніки зупинки м'яча животом.
2. Закріплення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
3. Навчання техніки фінтів під час ведення м'яча.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвивальні вправи в русі та на місці.*

*Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей – розвиток спритності.

Вправи на спритність виконуються із футбольним м'ячем.

1. Перекид із м'ячем у руках уперед і перекид назад із м'ячем у руках.
2. Підкинути футбольний м'яч руками вгору, сісти на землю, швидко встати, підстрибнути вгору та зловити м'яч.
3. Підкинути футбольний м'яч угору руками, зробити перекид уперед і намагатися зловити м'яч.
4. Жонглювання футбольним м'ячем двома ногами, підключаючи до набивання м'яча стегна та голову.
5. Підкинути футбольний м'яч руками вгору і вперед, зробити перекид уперед, швидко встати на ноги і як тільки м'яч стикнеться із землею, почати його ведення між фішками.
6. Встати перед стіною на відстані 8-10 кроків, виконати кидок через голову (аут) у стіну, після чого зробити перекид уперед і зловити на відскоку від стіни футбольний м'яч.
7. Стати з напарником на відстані 2-3 кроків один навпроти одного із футбольними м'ячами та розпочати жонглювання ними. Після цього послати м'ячі один одному, а після прийняття м'ячів продовжити жонглювання.

**Завдання 2.** Навчання техніки зупинки м'яча животом.

М'яч, що раптово відскакує від землі, краще зупиняти животом. Цей спосіб особливо надійний, оскільки живіт – м'яка частина тіла і тому сила відскоку м'яча від землі гаситься.

*Техніка виконання зупинки м'яча.* Гравець стає обличчям до м'яча, що наближається. Ноги трохи зігнуті в колінах і розташовані на ширині плечей. Вага тіла перенесена на обидві ноги, руки розслаблені й опущені донизу вбік. М'яч під зоровим контролем. Коли він торкнеться живота, гравець однією ногою робить невеликий крок назад. Нога, що знаходиться попереду, не повністю випрямлена в коліні, а верхня частина тулуба нахилена вперед. М'яч, торкнувшись м'якої поверхні живота, відскакує вниз, оскільки сила його руху різко зменшується.

### **Орієнтовні вправи:**

1. Виконання вправи без м'яча.
2. Зупинка животом на місці після другого відскоку від землі м'яча, кинутого партнером угору з відстані 8-10 м.
3. Зупинка м'яча на місці після першого відскоку від землі. М'яч вкидають із-за голови, з-за бічної лінії, з відстані 8-10 м так, щоб він відскочив від землі за 1,5 м від гравця.
4. Те саме тільки під час ходьби та повільного бігу.
5. М'яч, підкинутий вгору, після відскоку від землі зупинити під час бігу або випереджаючи суперника.

*Помилки в техніці виконання зупинки м'яча животом:*

1. Гравець не стоїть навпроти м'яча, що наближається. В такому випадку м'яч може відскочити вбік або торкнутися не живота, а іншої частини тіла.

2. М'яч відскакує від землі дуже близько від гравця і тому може проскочити між ногами або біля ніг.

3. М'яч відскакує від землі та потрапляє в руку. Тому під час відскоку м'яча від землі гравцеві краще відводити руки вбік.

**Завдання 3.** Закріплення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

**Орієнтовні вправи:**

1. Удар по нерухомому м'ячу з місця.

2. Удар по нерухомому м'ячу зі стрибком на опорну ногу з одного кроку.

3. Удар по нерухомому м'ячу після ходьби, бігу зі стрибком на опорну ногу.

4. Удар по м'ячу, що котиться вперед.

5. Удар по м'ячу, що котиться збоку.

6. Удар по м'ячу, що котиться назустріч.

7. Удари по воротах.

**Завдання 4.** Навчання техніки фінтів під час ведення м'яча.

*Одиночний фінт*

Назустріч гравцеві, який веде м'яч, виходить суперник. У першій фазі гравець виконує нахил тулуба в бік вільної ноги, імітуючи відхід із м'ячем у тому самому напрямку. В другій фазі швидко переносить вагу тіла на іншу ногу й водночас внутрішньою частиною підйому відтягує м'яч у протилежний бік.

*Подвійний фінт*

Якщо суперник стоїть на місці, вивести його з рівноваги одиночним фінтом дуже важко. В таких випадках застосовують подвійний фінт. У першій фазі фінта рухи ідентичні рухам одиночного фінта. У другій фазі гравець корпусом робить рух праворуч, швидко переносить вагу тіла на іншу ногу та відходить з м'ячем у бік початкового руху (вправо).

**Орієнтовні вправи:**

1. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

2. Те саме під час ходьби та бігу.

3. Те саме перед устромленим у землю прапорцем.

4. Виконання фінта перед нерухомим м'ячем.

5. Те саме з відтягуванням м'яча стопою вбік.

6. Виконання фінта перед нерухомим суперником.

7. Виконання фінта напроти суперника, який рухається назустріч гравцеві, що веде м'яч.

*Заключна частина*

1. *Рухлива гра «Каскадна естафета».* Гравці розподіляються на кілька команд і шикуються в колони. На певній відстані від направляючого через кожні 5-7 м проводяться поперечні лінії. За сигналом направляючий веде м'яч до першої лінії, повертається на початкову позицію і продовжує вести його до другої лінії, потім до третьої з поворотом до другої, від другої до четвертої з поворотом до третьої і т.д. Після виконання завдання на всіх визначених лініях гравець веде м'яч до своєї колони, передає наступному партнерові, а сам займає місце в кінці колони. Перемагає команда, яка найшвидше виконає завдання.

2. *Повільний біг, із переходом на крок.*

3. *Шиккування, підбивання підсумків заняття.*