Лабораторне завдання 14

Тема. Вдосконалення техніки контролю та ведення м’яча у повітрі та на землі: удари головою та фінти

Завдання:

1. Навчання техніки зупинки м’яча в повітрі.
2. Навчити техніці удару по м’ячу головою.
3. Закріплення техніки фінтів під час ведення м’яча.

Підготовча частина

Теоретичні відомості.

Стройові вправи.

Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей – розвиток швидкості.

Орієнтовні вправи:

1. Із різних вихідних положень (стоячи боком, обличчям чи спиною вперед, на одному або обох колінах, лежачи на животі тощо) за зоровим або звуковим сигналом виконати ривки на 5, 7, 10, 15 м.
2. Рухлива гра «Квачі».
3. Повторне подолання бігом коротких відрізків (6-10 м);
4. Човниковий біг 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м.
5. Біг на 15-20 м із високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки, біг стрибками з ноги на ногу.
6. 6-8 підскоків на місці з подальшим ривком на 10-15 м.

Завдання 2. Навчання техніки зупинки м’яча в повітрі.

Зупинка м'яча в повітрі

Зупинка м'яча серединою підйому. Прийом застосовується під час щільного прикривання гравця суперником.

Техніка виконання. Опора ноги – на пальцях стопи. Нога, якою гравець виконує зупинку м'яча, винесена вгору-вперед і зігнута в коліні. М'яч торкається середини розслабленого підйому. Нога, якою виконується зупинка м'яча, починаючи від стегна, вільним рухом відводиться назад. Тулуб поступово нахиляється вперед, руки зігнуті в ліктях і зберігають рівновагу.

Орієнтовні вправи:

1. Імітація зупинки без м'яча.
2. Вправа на відчуття зупинки. М'яч покласти на підйом стопи, щоб не було контакту з гомілкою, і нею виконувати незначні рухи.
3. Зупинка м'яча різної ваги і розміру (малого, медицинболу, футбольного тощо), вкинутого партнером з невеликої відстані.
4. Зупинка м'яча, вкинутого партнером після відскоку від землі.
5. Зупинка м'яча в повітрі, вкинутого партнером.
6. Те саме під час ходьби й бігу.

Помилки в техніці виконання зупинки м'яча:

1. Низьке винесення ноги, якою гравець зупиняє м'яч.
2. Короткий контакт із м'ячем, оскільки гравець швидко опускає вниз ногу, якою виконує зупинку м'яча.
3. Гравець повільно опускає стопу ноги, якою виконує зупинку м'яча, що призводить до його далекого відскоку.

Завдання 3. Навчання техніки удару по м’ячу головою.

Техніка виконання. Гравець виставляє одну ногу вперед на крок. Його руки на висоті

плечей, трохи зігнуті в ліктях.

У першій фазі тулуб гравця відхилений назад, починаючи від стегон; м'язи напружені, підборіддя притиснуте до грудей; коліна сильно зігнуті та висунуті вперед.

У другій фазі його тулуб швидко спрямовується вперед, і верхньою частиною чола він б'є по м'ячу. Після удару тулуб гравця нахилений уперед з відведеними назад плечима.

Орієнтовні вправи:

1. Виконання рухів без м'яча, з чітким розрізненням обох фаз: перша сповільнена, друга дуже швидка. При виникненні труднощів фази удару виконуються окремо.
2. Удар по нерухомому м'ячу. Партнер тримає м'яч на простягнутих уперед-вгору руках на висоті голови.
3. Удари по підвішеному м'ячу.
4. Удари по м'ячу, підкинутому вгору. Гравець сам підкидає м'яч угору для удару.
5. Удар по м'ячу, підкинутому вгору партнером.
6. Те саме під час бігу без стрибка.

Помилки у техніці виконання ударів по м'ячу головою:

1. Удар виконується скронею або тім'ям, а не чолом.
2. Відсутність фази відведення голови назад, а м'язи шиї ніби скорочені.
3. Відсутність фази замаху, причиною чого є обмеженість рухливості в суглобах.
4. Удар завдається не по центру, а в нижню частину м'яча. Після такого удару він обертатиметься «до себе» і підніматиметься різко вгору.
5. Під час ударів убік гравець виконує удар не серединою бічної частини голови (чола), що призводить до зісковзування м'яча.

Завдання 4. Закріплення техніки фінтів під час ведення м’яча.

Орієнтовні вправи:

1. Виконання фінта перед нерухомим суперником.
2. Виконання фінта напроти суперника, який рухається назустріч гравцеві, що веде м'яч.
3. Виконання фінтів, обходячи пасивних захисників, що стоять у шаховому порядку.
4. Гравці рухаються в парах обличчям один до одного на відстані 2-2,5 м, м'яч у одного з гравців. Той, хто володіє м’ячем, виконує помилковий рух (фінт) – замах на удар правою ногою. Як тільки суперник зреагує на цей рух, гравець, який володіє м’ячем, стрімко відходить із м'ячем праворуч.
5. Гра на двоє воріт (1х1, 2х2) на майданчику розмірі 16х8 або 20х10 м. Гра 1х1 на половині футбольного майданчика (захисник спочатку пасивно грає, а потім активно).
6. На майданчику розміром 10х10 або 15х15м розташовуються три футболісти. Завдання кожного з них – заволодіти м'ячем та утримувати його в себе за допомогою хитрощів та маневрів.

Заключна частина

1. *Рухлива гра «Вітряний млин».* Чотири команди розташовуються подібно до крил вітряного млина. За сигналом гравець колони веде м'яч по колу, повертається до своєї колони, передає м'яч партнерові, а сам займає місце в кінці колони (з внутрішнього кінця крила млина). Перемагає команда, яка найшвидше виконає вправу.
2. *Повільний біг, із переходом на крок.*
3. Шикування, підбивання підсумків заняття.