Лабораторне заняття 15

Тема. Вдосконалення техніки передачі, прийому м’яча та ударів із застосуванням фінтів і вкидань з-за бічної лінії

Завдання:

1. Закріплення техніки передачі та прийому м’яча.
2. Навчання техніки вкидання м'яча з-за бічної лінії.
3. Навчання техніки фінтів під час виконання ударів по м'ячу.

Підготовча частина

Теоретичні відомості.
Стройові вправи.
Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей – розвиток швидкісно-силових якостей.

Орієнтовні вправи:

1. Стрибки зі скакалкою: різні способи стрибків обличчям, спиною, на лівій і правій нозі, на двох ногах.
2. Шість обручів розміщені на полі на відстані 1м один від одного. Різні способи стрибків, але з обов'язковою фіксацією кожного стрибка (на одній нозі, на двох ногах, обличчям уперед, боком, спиною вперед).
3. У парах на місці виконання передач медицинбола один одному різними способами: зверху, знизу, боком, сидячи, лежачи і т. д.

Завдання 2. Закріплення техніки передачі та прийому м’яча.

1. Передача м'яча в трійках зі зміною місць. Прийом і передача м'яча виконується в русі.
2. Передача м'яча в трійках у русі.
3. Передача м'яча в трійках у русі зі зворотним пасом.
4. Те саме, тільки передача виконуються двома м'ячами по черзі.
5. Передача м'яча в один дотик знизу по колу. Передача м'яча в обидва боки лівою і правою ногою. Передача двох м'ячів по колу одночасно.
6. Передача м'яча в один дотик. Передача партнерові, що стоїть поруч, не дозволяється.

Завдання 3. Навчання техніки вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Це відповідальний прийом техніки, оскільки м'яч вводиться в гру після його втрати суперником. Важливо, щоб гравці були знайомі з правилами вкидання м'яча з-за бічної лінії. М'яч укидають двома руками з-за голови. Цей прийом виконується з місця і з розгону. В першій фазі вкидання гравець відхиляє тулуб назад, а руками заносить м'яч над головою назад. Тулуб, відхилений назад, має вигляд натягнутого лука. У другій фазі вкидання руки випрямляються в ліктьових суглобах, тулуб нахиляється вперед, м'яч вкидається руками в поле з-за голови не далі, ніж за 1 м від бічної лінії.

Послідовність навчання:

1. Укидання медицинбола.
2. Укидання м'яча за допомогою тільки плечей та рук (без залучення тулуба).
3. Укидання м'яча після ходьби та бігу.
4. Укидання м'яча в ціль.
5. Укидання м'яча на відстань.
6. Укидання м'яча з місця та розбігу з падінням уперед.

Завдання 4. Навчання техніки фінтів під час виконання ударів по м'ячу.

Фінт о*бманний удар – передача – удар або перехід на ведення м'яча.*

Цей фінт застосовується тоді, коли суперник рухається назустріч гравцеві, який веде м'яч. Гравець із м'ячем спочатку виконує рух, ідентичний удару серединою підйому, що викликає в суперника захисну реакцію як перед сильним ударом (відведення голови, тулуба або закривання обличчя). Цієї миті суперник на короткий час вибуває з гри: гравець, який утримує м'яч після виконання обманного руху на удар, може передати його партнерові, продовжити ведення, оминаючи суперника тощо.

Орієнтовні вправи:

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Виконати рух без нанесення удару з доскоком з одного кроку й насамкінець поставити стопу на м'яч.
3. Те саме під час ходьби, повільного та швидкого бігу.
4. Після застосування фінта виконати подачу або продовжити ведення м'яча.
5. Те саме із суперником, який спостерігає за атакою.
6. Гра *«Квадрат»*. Гра нагадує футбол, але для неї не потрібно великого поля. Достатньо майданчика 4х4 або 5х5 м. Грати можуть двоє-троє, а на майданчику 5х5 м – до восьми чоловік. Для гри потрібен м'яч, краще футбольний. Квадрат майданчика розподіляють на 4 рівні частини, в центрі креслять коло діаметром 1 м. Кожен гравець займає своє поле (свою частину квадрата).

Рисунок 5 – Гра «Квадрат»

Один із гравців зі свого поля кидає м'яч у центральне коло так, щоб він відскочив в один із квадратів. Гравець, в чиє поле потрапляє м'яч, повинен відбити його ногою на інше поле після одного дотику м'ячем землі. Він не

повинен допустити другого удару м'яча об землю в межах свого майданчика, інакше отримає штрафне очко (вийде з гри). Гра триває, але гравці пересуваються на одне поле за годинниковою стрілкою. Той, хто отримав очко, починає гру кидком м'яча через центральне коло. Якщо він тричі промахнеться, йому також нараховують одне штрафне очко.

Правила гри

1. М'яч дозволяється відбивати всіма частинами тіла, крім рук, як у футболі.

2. Гравець не має права двічі торкнутися м'яча на своєму полі, але його може виручити сусід, переступивши на його майданчик на одній нозі та пославши м'яч іншою ногою на якесь поле.

Заключна частина

1. Рухлива гра «*Хто краще?».* Учасники гри шикуються в колони. Перед кожною з них на відстані 8 м стоїть гравець, який підкидає м'яч для ударів головою. Ударивши м'яч, гравець присідає або біжить у кінець колони. Перемогу здобуває та колона, яка швидко та правильно виконає завдання (менше падінь м'яча на землю).
2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикування, підбивання підсумків заняття.