

## Лабораторне заняття 16

**Тема. Вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі: ведення, передача, прийом, відбирання та фінти**

### **Завдання:**

1. Вдосконалення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.
2. Навчання техніки відбирання м'яча.
3. Навчання техніки фінтів із відтягуванням м'яча назад.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

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

### *Основна частина*

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

Вправи з набивними м'ячами в парах. Повторити кожну вправу 9-10 разів.

1. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передавати м'яч збоку, по «вісімці», над головою і між ногами (по колу).
2. Стоячи обличчям один до одного, сильно штовхати м'яч від грудей по черзі вперед і вперед-угору.
3. Те саме з положень «присідання», «нахил уперед» і «злегка підстрибуючи».
4. Сидячи обличчям один до одного і тримаючи м'яч на витягнутих угору руках, лягти на спину, випрямитись і передати м'яч партнерові.
5. Лежачи на животі, піднімати м'яч угору, прогинаючись (партнер тримає ноги).
6. Передача м'яча кидком знизу з положення нахилу вперед, кидком обома руками через голову назад після нахилу вперед.
7. Те саме, але з передачею м'яча між ногами.

**Завдання 2.** Закріплення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.

### ***Орієнтовні вправи:***

1. Чотири гравці розташовуються в кутах квадрата зі стороною 15 м. У центрі квадрата знаходяться кілька м'ячів. За сигналом гравці роблять ривок до центра й намагаються завести в свій кут якомога більше м'ячів. Дозволяється брати м'ячі і з кута гравця, що навпроти (рис. 6). Тривалість навантаження – 12-15 с; тривалість відпочинку – 50-60 с; кількість повторень – 6-9; кількість серій – 3-5; тривалість відпочинку між серіями – 5-6 хв.

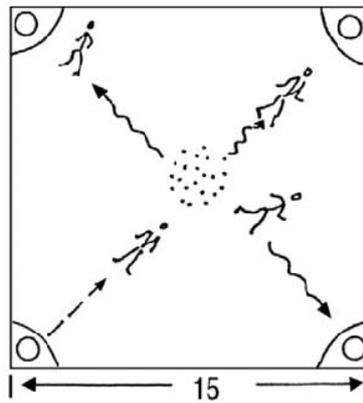


Рисунок 6 – Заведення м'яча в свій кут

2. Гравець з команди С робить ривок, отримує м'яч від гравця А, грає «в стінку» з гравцем В, виконує передачу А і, зробивши ривок навколо позначеного орієнтира, стає в кінець шеренги (рис. 7). Тривалість навантаження – 5-8 с; кількість повторень – 5; тривалість відпочинку – 40-50 с; кількість серій – 2-4; тривалість відпочинку між серіями – 5 хв.

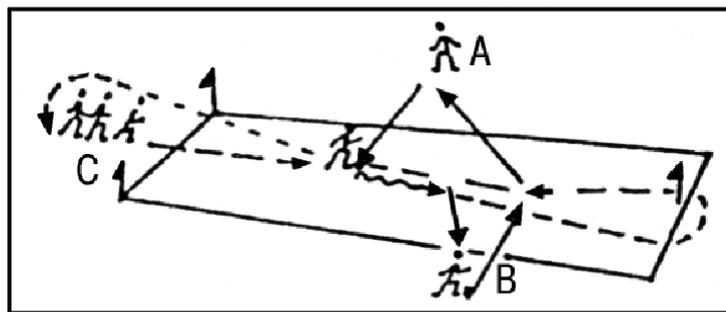


Рисунок 7 – Вихід на вільне місце, прийом та передача м'яча

3. Гравець А віддає м'яч гравцеві В і робить ривок на його місце. Гравець В приймає передачу, веде м'яч до призначеного орієнтира та віддає пас наступному гравцю з групи А. Вправа виконується в обидва боки (рис. 8). Тривалість навантаження – 8-10 с; тривалість відпочинку – 60 с; кількість повторень – 5-8; кількість серій – 2-5; тривалість відпочинку між серіями – 3-5 хв.

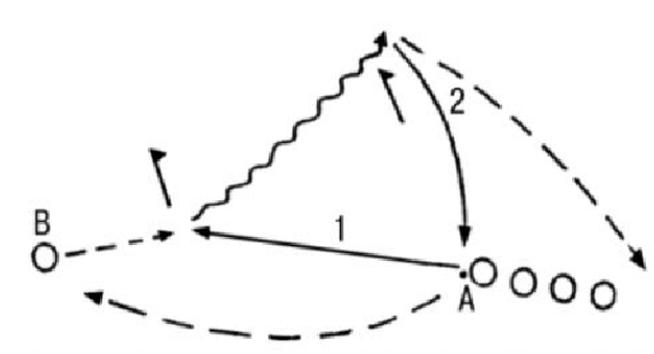


Рисунок 8 – Вихід прийом м'яча – пас

### **Завдання 3.** Навчання техніки відбирання м'яча.

Відбирання м'яча спереду штовханням плечем у плече і накладанням стопи на м'яч.

Суперники стоять обличчям один до одного. Спиною напружена, щоб запобігти травмуванню або пошкодженню м'язів, суглобів ноги. Один із гравців накладає на м'яч внутрішню сторону стопи і штовхає суперника плечем або грудьми, а ногою відсуває м'яч. Відбирати м'яч поштовхом у плече можна, коли гравець, який володіє м'ячем, знаходиться на ігровій відстані. Його дозволяється штовхати плечем і тільки в плече найкраще в момент, коли той знаходиться в одноопорному положенні.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Вправи для засвоєння боротьби тулубом.
2. Удари м'яча в стінку або перевернуту лавку та зупинка його за умови перешкоджання оволодінню ним. У цій вправі гравці привчаються до жорсткої постановки стопи, напруження м'язів ноги, якою здійснюється відбирання м'яча.
3. Гравці стоять один навпроти одного й одночасно виконують удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи.
4. Те саме після стрибка до м'яча з одного кроку.
5. Те саме, тільки м'яч веде один із гравців.
6. Відбирання м'яча у грі (1x1). Обидва суперники в русі.

### **Завдання 4.** Навчання техніки фінтів із відтягуванням м'яча назад.

#### ***Фінт із відтягуванням м'яча назад***

Фінт має викликати в суперника захисну реакцію. Гравець імітує рухи удару по м'ячу носком. У цей момент у суперника відбувається захисна реакція, а гравець користуючись нею, заносить ногу над м'ячем і відтягує його вбік або назад (п'ятою, підошвою).

У першій фазі руху можна використовувати такі дії, як і під час виконання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи, а в другій – відтягнути м'яч зовнішньою частиною підйому.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Занесення стопи над м'ячем.
3. Те саме з відтягуванням м'яча назад стопою.
4. Те саме під час руху, ходьби, бігу.
5. Те саме спочатку з пасивним, а потім активним опором суперника.

#### ***Заклучна частина***

1. Двостороння гра з використанням індивідуальних і групових дій у нападі.
2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шиккування, підбивання підсумків заняття.