

Лабораторне заняття 17-18

Тема. Вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі: ведення, передача, прийом м'яча, зупинка грудьми та відбирання підкатом

Завдання:

2. Вдосконалення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.
3. Навчання техніки зупинки м'яча грудьми.
4. Навчання техніки відбирання м'яча підкатом.

Підготовча частина

Теоретичні відомості.

Стройові вправи.

Загально-розвивальні вправи в русі та на місці.

Основна частина

Завдання 1. Виховання рухових здібностей.

1. Поєднання пересувань: біг, ходьба, біг.
2. Біг із раптовою зупинкою та поворотами різними способами.
3. Дріботливий біг із переходом на звичайний.
4. Ривки 10-15 м.
5. Пробігання дистанції 10-15 м із ходу.
6. Біг змієюю між предметами.
7. Біг спиною вперед, за сигналом із поворотом на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, схрещеним кроком.
9. Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожних два кроки.
10. Біг зі зміною напрямку – «змієюю».

Завдання 2. Закріпити техніко-тактичні дії: ведення, передача та прийом м'яча.

Орієнтовні вправи:

1. «*Біг із перешкодами*». Команда розподіляється на дві колони й розташовується на певній відстані одна від одної. За сигналом два гравці одночасно біжать назустріч один одному. Один – із м'ячем, інший – без м'яча. Під час зустрічі м'яч передається партнерові, який і продовжує ведення, після чого вправа повторюється.

2. Паралельна вправа для пар гравців, які міняються місцями. Гравець А робить передачу праворуч, гравець Д – ліворуч, В і С, отримавши м'яч, ведуть його в напрямку позначених орієнтирів, роблять передачу гравцям, що набігають ззаду, і наносять удар по суперниках. Зміна завдань (рис. 9).

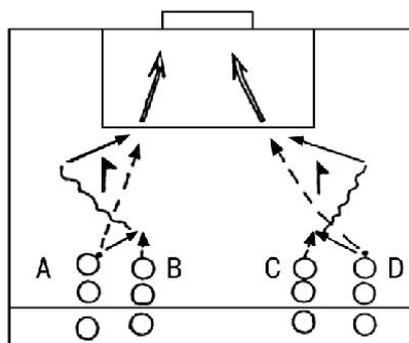


Рисунок 9 – Вправа в паралельних колонах

Тривалість – 5-8 с; тривалість відпочинку – 30-40 с; кількість повторень – 5-6; кількість серій – 2-4; тривалість відпочинку між серіями – 5 хв.

3. Паралельна вправа в парах. Один із гравців веде м'яч, інший робить ривок у напрямку руху першого, гра «в стінку», удар по воротах (рис. 10).

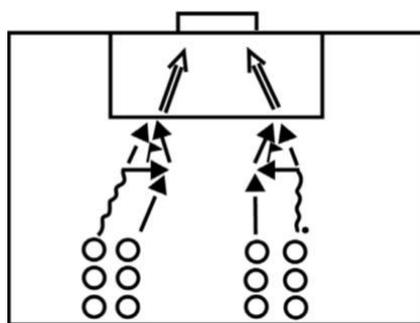


Рисунок 10 – Вправа в паралельних колонах з ударом по воротах

Тривалість навантаження – 5-8 с; тривалість відпочинку – 30-40 с; кількість повторень – 5-8; кількість серій – 2-4; тривалість відпочинку між серіями – 5 хв.

4. Гравці розташовуються в двох групах, в потилицю (рис. 11). Гравець А на максимальній швидкості просувається з м'ячем уперед і б'є по воротах. Швидко розвертається і, зробивши ривок, атакує гравця В. Гравець В, обійшовши гравця А, просувається з м'ячем уперед, б'є по воротах і також починає атакувати іншого гравця (перемикання з одного виду дій на інший).

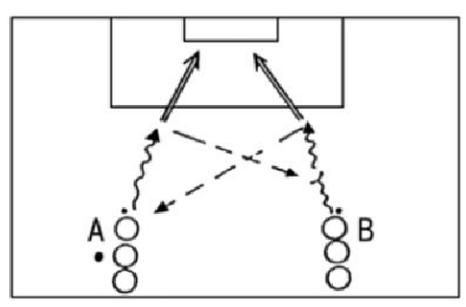


Рисунок 11 – Вправа з ударом і захистом

Тривалість навантаження – 8-15с; тривалість відпочинку – 60с; кількість повторень – 3-5; кількість серій – 2-4; тривалість відпочинку між серіями – 5-7 хв.

Завдання 3. Навчання техніки зупинки м'яча грудьми.

Цей прийом реалізується у грі двома способами. Перший: зупинка м'яча з відведенням тулуба назад. У цьому випадку м'яч швидко опуститься на землю. Другий: гравець виставляє груди вперед-угору назустріч м'ячу, що наближається. Після такої зупинки він відскочить угору.

Техніка виконання зупинки м'яча

Перший спосіб застосовується, коли поруч із гравцем немає суперника. Гравець, який перебуває в положенні одна нога попереду, інша позаду, виставляє груди вперед, руки донизу і відведені вбік. Під час наближення м'яча гравець груди, стегна, руки виставляє вперед, нахиляє трохи вперед і тулуб.

Другий спосіб. Гравець знаходиться в положенні ноги ширше плечей, зігнуті в колінах, тулуб відхилений назад, стегна висунуті вперед. Як тільки м'яч торкнеться грудей, гравець різко випрямляє ноги в колінах, руки відводить назад, а груди подає вперед. М'яч відскакує від грудей вперед-угору.

Орієнтовні вправи:

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Виштовхування вгору медичного м'яча, що лежить на грудях.
3. Зупинка м'яча, вкинутого партнером (одним із двох способів).
4. Зупинка вкинутого партнером м'яча під час бігу вперед.

Помилки в техніці виконання зупинки м'яча грудьми:

1. М'яч торкається не грудей гравця, а виставленого вперед плеча, а тому відскочить вбік, а не вперед.
2. Гравець із запізненням відводить груди назад (під час виконання першого способу зупинки), а тому м'яч відскочить далеко від нього.

Завдання 4. Навчання техніки відбирання м'яча підкатом.

Підкат з точки зору техніки його виконання вважається складним, а щодо тактики – навіть ризикованим прийомом. Під час невдало виконаного підкату ситуація стає загрозливою для воріт. Цим прийомом особливо часто користуються захисники.

Підкат можна виконувати з будь-якого боку, але потрібно пам'ятати, що його застосування спереду надзвичайно ризиковане, оскільки тут обов'язково порушуються правила гри. Підкат збоку виконують дальньою від суперника ногою, вибиваючи м'яч підшоною; ззаду – навпаки, ближчою до суперника ногою і вибивають м'яч носком.

Техніка виконання підкату полягає в переміщенні центра ваги тіла ближче до землі за рахунок сильного згинання опорної ноги в коліні, а нога, якою гравець вибиває м'яч, ковзає по землі. Для пом'якшення сили зіткнення тулуба із землею гравець підставляє руку, відповідну нозі, що виконує вибивання м'яча в підкаті. Плечі та інша рука зберігають рівновагу.

Орієнтовні вправи:

1. Виконання підготовчих вправ на м'якому ґрунті (можна на гімнастичних матах, ямі з піском тощо).
2. Те саме після кроку або стрибка під час ходьби та бігу (імітація підкату).
3. Виконання підкату за 3-4 м від нерухомого м'яча.
4. Виконання підкату під час вільного ведення м'яча суперником.
5. Виконання підкату з різних положень в умовах протиборства із суперником.

Заключна частина

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