

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
(ФУТБОЛ)»**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 796.332:378.147(076.5)
ББК 75.578р30
П69

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 21.12.2017 г.

Составитель: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Д.А. Венкович*;
директор ГУ «Городской физкультурно-спортивный клуб “Витебск”»
И.И. Паремский

П69 Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (футбол)» : методические рекомендации / сост. В.А. Хлопцев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 54 с.

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике игры в футбол. Содержание практических занятий по футболу направлено на изучение студентами специальности «Физическая культура» футбола в целях формирования у них профессионально-педагогических навыков: объяснения и показа упражнений, овладения методами обучения отдельным приемам игры. Также предложены комплексы упражнений для обучения техническим приемам в футболе. Перечисленные составляющие учебных занятий по футболу помогут студентам овладеть знаниями по данной спортивной игре.

УДК 796.332:378.147(076.5)
ББК 75.578р30

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическое занятие № 1	5
Тема: Техника и методика обучения передвижению в футболе	5
Практическое занятие № 2–3	7
Тема: Техника и методика обучения удару внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.....	7
Практическое занятие № 4–5–6	10
Тема: Техника и методика обучения удару внутренней стороной стопы по катящемуся и летящему мячу в движении	10
Практическое занятие № 7	13
Тема: Техника и методика обучения удару внутренней частью подъема по неподвижному мячу.....	13
Практическое занятие № 8	15
Тема: Техника и методика обучения удара внутренней частью подъема по катящемуся и летящему мячу.....	15
Практическое занятие № 9	17
Тема: Техника и методика обучения удару средней частью подъема по неподвижному мячу	17
Практическое занятие № 10	19
Тема: Техника и методика обучения удару средней частью подъема по катящемуся и летящему мячу	19
Практическое занятие № 11–12	21
Тема: Техника и методика обучения ударам внешней частью подъема, головой, носком, пяткой	21
Практическое занятие № 13	24
Тема: Совершенствование удара средней частью подъема.....	24
Практическое занятие № 14–15	27
Тема: Техника и методика обучения остановкам мяча.....	27
Практическое занятие № 16–17	32
Тема: Техника и методика обучения ведению мяча	32
Практическое занятие № 18–19	35
Тема: Техника и методика обучения обманным действиям (финтам)	35
Практическое занятие № 20–21	43
Тема: Комплексное сочетание ударов при технико-тактических взаимодействиях в нападении.....	43
Практическое занятие № 22–23	47
Тема: Комплексное сочетание ударов при технико-тактических взаимодействиях в нападении при пассивной и активной защите	47
Практическое занятие № 24–25	49
Тема: Прием практических умений и навыков	49
Литература	53
Основная литература	53
Дополнительная литература	53

ВВЕДЕНИЕ

Преподавание дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (футбол)» направлено на ориентацию студентов на эффективное использование достигнутого уровня теоретической, методической и практической подготовленности в их дальнейшей профессиональной деятельности, систематизацию знаний студентов, приобретенных в ходе изучения различных смежных дисциплин.

Процесс обучения предполагает использование общепедагогических методов, методов теории и методики физического воспитания, а также частных методов, применяемых в теории и практике спортивных игр.

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Технологии обучения в рамках дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентностного подхода в преподавании дисциплины наиболее эффективными являются: игровые технологии, технологии проблемного, проблемно-деятельностного обучения. В качестве активных методов обучения используются анализ реальных ситуаций и решение профессиональных ситуационных задач.

Студент, изучивший дисциплину, должен *знать*:

- классификацию и основные понятия теории и методики футбола;
- технику футбола;
- теорию и методику обучения футболу;
- типичные ошибки при обучении технике игры, средства и методы их исправления;
- контрольные упражнения (тесты) для учета и оценки уровня развития физических качеств в футболе;
- правила соревнований по футболу;
- правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях по футболу;

уметь:

- демонстрировать технику футбола (в целом и по частям), а также специальные подводящие и подготовительные упражнения;
- составлять планы-конспекты занятий по обучению технике игры;
- обучать занимающихся технике игры;
- выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и их исправлять;
- проводить подготовительную часть занятия, фрагмент основной части занятия и занятие по футболу;

владеть:

- способностями обучать и правильно строить процесс обучения футболу (на основе практического моделирования профессионально-педагогической деятельности);
- способностями к аналитической деятельности, коррекции ошибок в процессе выполнения приёмов игры, игровых упражнений;
- показа (демонстрации) и объяснения техники футбола, ее отдельных элементов и специальных упражнений;
- рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий футболом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА: Техника и методика обучения передвижению в футболе

Задачи практического занятия.

1. Развитие ловкости.
2. Ознакомить и разучить технику передвижений в футболе: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие ловкости

Упражнение на координационной лестнице

1. Перешагивание в каждый квадрат. И.п. – внизу лестницы по центру, ноги на ширине плеч. Шаг левой в первый квадрат – шаг правой во второй квадрат – шаг левой в третий квадрат – шаг правой в четвертый квадрат и т.д.
2. Два шаг в каждый квадрат. И.п. – внизу лестницы по центру, ноги на ширине плеч. Шаг левой ногой в первый квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат – шаг левой ногой во второй квадрат, шаг правой ногой во второй квадрат и т.д.
3. И.п. – внизу лестницы по центру правым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат приставным шагом: шаг правой ногой в первый квадрат, шаг левой ногой в первый квадрат – шаг правой ногой во второй квадрат, шаг левой ногой в первый квадрат – и т.д.
4. И.п. – внизу лестницы по центру левым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат приставным шагом: шаг левой ногой в первый квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат – шаг левой ногой во второй квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат – и т.д.
5. И.п. – внизу лестницы по центру правым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат скрестным шагом: шаг правой ногой в первый квадрат, скрестный шаг левой ногой во второй квадрат – скрестный шаг правой ногой в третий квадрат, скрестный шаг левой ногой в четвертый квадрат – и т.д.
6. И.п. – внизу лестницы по центру левым плечом к лестнице. Переступание в каждый квадрат скрестным шагом: шаг левой ногой в первый квадрат, скрестный шаг правой ногой во второй квадрат – скрестный шаг левой ногой в третий квадрат, скрестный шаг правой ногой в четвертый квадрат – и т.д.
7. Бег с высоким подниманием колен в каждый квадрат. И.п. – внизу лестницы по центру, ноги на ширине плеч.
8. Бег с высоким подниманием колен в каждый квадрат правым плечом вперед. И.п. – внизу лестницы по центру правым плечом к лестнице.
9. Бег с высоким подниманием колен в каждый квадрат левым плечом вперед. И.п. – внизу лестницы по центру левым плечом к лестнице.
10. Переступание в каждый квадрат на четыре шага. И.п. – внизу лестницы слева левым плечом вперед. Шаг левой ногой в первый квадрат, шаг правой ногой в первый квадрат – шаг левой ногой из квадрата, шаг правой ногой из квадрата – шаг левой ногой во второй квадрат, шаг правой ногой во второй квадрат – шаг левой ногой из квадрата, шаг правой ногой из квадрата и т.д.
11. Переступание в каждый квадрат на четыре шага. И.п. – внизу лестницы, справа правым плечом вперед. Шаг правой ногой в первый квадрат, шаг левой ногой в первый квадрат – шаг правой ногой из квадрата, шаг левой ногой из квадрата – шаг правой

ногой во второй квадрат, шаг левой ногой во второй квадрат – шаг правой ногой из квадрата, шаг левой ногой из квадрата и т.д.

12. Переступание в каждый квадрат приставным шагом. И.п. – внизу лестницы слева. Переступание приставным шагом в каждый квадрат

11. Тоже, но спиной вперед.

Основная часть – 45 минут

Ознакомление и разучивание технике передвижений в футболе: ходьба, бег, прыжки, повороты

Бег, ходьба. Бег является основным средством передвижений в футболе. В футболе используются следующие приёмы бега: обычный, спиной вперёд, скрестным шагом, приставным шагом.

Остановки: прыжком, выпадом;

Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Прыжки. Различают два приема прыжков: толчком одной, двумя ногами.

Комплекс упражнений, направленных на освоение разновидностей ходьбы, бега, поворотов и остановок

1. Быстрая ходьба, переходящая в бег.
2. Бег по прямой в медленном, быстром и среднем темпе.
3. Бег по прямой с ускорением.
4. Бег по прямой с изменением скорости: быстро – медленно – быстро.
5. Стартовые ускорения обычным бегом и остановки.
6. Стартовые ускорения бегом спиной вперед и остановки.
7. Стартовые ускорения скрестным шагом и остановки.
8. Стартовые ускорения приставным шагом и остановки.
9. Стартовые ускорения в беге различными приемами по дуге (кругу), по виражу, в гору, под гору и остановки.
10. Стартовые ускорения в беге различными приемами по прямой, дугам и виражу после поворотов.
11. Стартовые ускорения в беге различными приемами из различных положений (высокий и низкий старт, полуприсед, сед, положение лежа, с закрытыми глазами и т.д.).
12. Бег различными способами между предметами, расположенными на расстоянии 1,5–2 м.
13. Челночный бег: лицом вперед, спиной вперед.
14. Эстафеты с использованием различных разновидностей бега.
15. Подвижные игры: “Невод”, “Вызов номеров”, “Пустое место”, “Вороны и воробы”, “Салки” и др.

Комплекс упражнений, направленных на освоение прыжков

1. На одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад.
2. На одной ноге вперед и назад с продвижением вправо и влево.
3. На одной ноге вперед и назад, вправо и влево с различной последовательностью.
4. Попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад.
5. Попеременно вперед и назад с продвижением вправо и влево.
6. Попеременно толчком правой и левой ноги в различных направлениях и последовательности.

7. На правой ноге вправо с приземлением на левую и наоборот.
8. Толчком двух ног с продвижением в различных направлениях.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2 – 3

ТЕМА: Техника и методика обучения удару внутренней стороной стопы по неподвижному мячу

Задачи практического занятия.

1. Развитие гибкости.
2. Ознакомить и разучить технику удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.
3. Закрепить технику передвижений в футболе.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие гибкости

Комплекс 1

1. Из о. с. наклон вперёд, руки назад. Повторить 8–12 раз.
2. Из положения левой или правой ногой в упоре на гимнастической стенке, наклоны туловища вперёд. Темп средний. Выполнить 10–12 раз.
3. Из положения виса на гимнастической стенке спиной друг к другу прогнуться с помощью партнёра. Темп медленный. Повторить 10–12 раз.
4. Из о. с. с помощью партнёра выполнить мостик. Темп медленный. 4–6 раз.
5. Из полушпагата наклоны туловища вперёд к левой или правой ноге. Темп средний 8–10 раз.
6. Из положения сидя, правая нога вперёд, левая согнута в колене, отведена в сторону, наклоны туловища назад. Темп средний. Повторить 10–12 раз.

Комплекс 2

1. Из положения сидя спиной друг к другу прогнуться. Темп медленный 10–12 раз.
2. Сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены, руки подняты вверх, наклоны назад и вперёд. Темп средний. 10–12 раз.
3. Из положения лёжа на гимнастическом козле, ноги закреплены, поднятие туловища и рук до полного прогибания в пояснице. Темп средний 10–12 раз.
4. Из положения ноги на ширине плеч наклоны туловища назад до касания руками пяток. Темп медленный. 10–12 раз.
5. Стоя спиной друг к другу, захватив руками под локти, попеременные наклоны туловища вперёд. Темп медленный. 8–10 раз.
6. Наклоны туловища вперёд из седа ноги врозь, при разгибании преодолевать сопротивление партнёра, стоящего сзади. Темп средний. 8–10 раз.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить технику ударов внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.

Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы (рис. 1). Предварительная фаза – разбег. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Замах выполняется во время последнего бегового шага после заднего толчка. Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Удар осуществляется резким захлестывающим движением голени и стопы. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. Рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки, когда ударная нога движется вместе с мячом, обеспечивая большую скорость движения и точность полёта мяча.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед – вверх и ОЦТ перемещается в сторону движения ноги.



Рисунок 1 – удар внутренней стороной стопы

Упражнения для разучивания удара внутренней частью стопы по неподвижному мячу

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Удары по неподвижному мячу с места.
3. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу.
4. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.

Закрепить технику передвижений в футболе

Упражнения для закрепления технике передвижений

1. Группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно преподаватель выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутовское наказание (например, три прыжка в разножку с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а преподаватель называет другое число.

2. Игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусцой семят к флажку, огибают его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку преподавателя двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала преподавателя (рис. 2).

3. Две колонны игроков стоят на расстоянии 2 м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку преподавателя каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается (рис. 3).

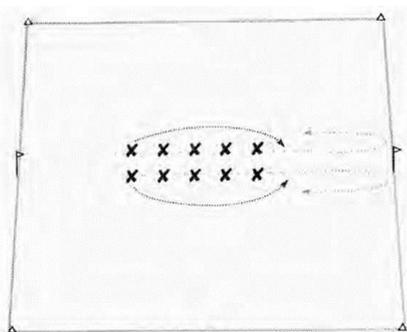


Рисунок 2

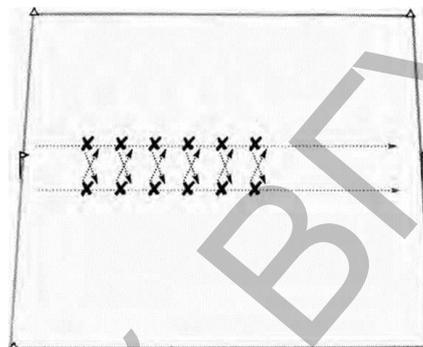


Рисунок 3

4. Две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флажками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусцой от одного флажка к другому и обратно. По свистку преподавателя оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого впереди бегущего (рис. 4).

5. Размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара (рис. 5).

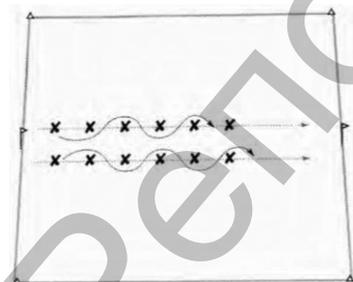


Рисунок 4

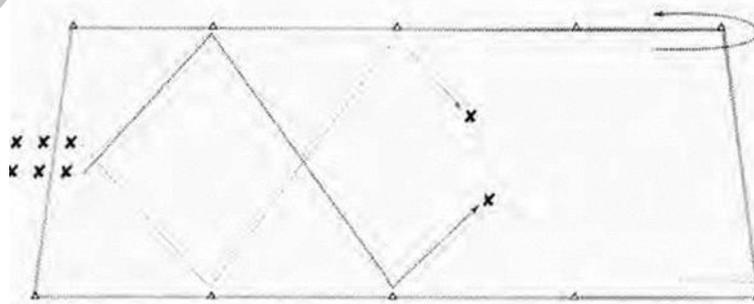


Рисунок 5

6. Колонны из 4–6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к преподавателю, расположившемуся в 10 м. Преподаватель, который может передвигаться внутри квадрата 25x25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне бежать к нему. Как только преподаватель останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта

спиной к преподавателю, он же в это время меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился преподаватель. И так, пока не совершат по 3-5 рывков. Сразу же после стартуует следующая шеренга, что дает достаточное время для отдыха каждой.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4–5–6

ТЕМА: Техника и методика обучения удару внутренней стороной стопы по катящемуся и летящему мячу в движении.

Задачи практического занятия.

1. Развитие стартовой скорости.
2. Ознакомить и разучить технику удара внутренней стороной стопы по катящемуся и летящему мячу.
3. Закрепить технику удара по мячу внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие стартовой скорости

Упражнения для развития стартовой скорости

1. Рывок 5–7 м из положения стоя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения).
2. Рывок 5–7 м из положения сидя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения).
3. Рывок 5–7 м из положения лежа на животе (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения).
4. Рывок 5–7 м из положения лежа на спине (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения).
5. Рывок 5–7 м после прыжка вверх.
6. Рывок 5–7 м после прыжка вверх и поворота на 180° и 360°.
7. Рывок 5–7 м после кувырка (по направлению, против направления, в сторону от направления движения).
8. Прыжки вверх с места, поднимая прямые ноги под углом 90° и доставая носки пальцами рук (7–10 раз).
9. Прыжки вверх с места, прогибаясь в пояснице и доставая пальцами рук пятки ног (7–10 раз).
10. Прыжки вверх из положения «выпад» с быстрой сменой ног доисходного положения (7–10 раз).

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить технику ударов внутренней стороной стопы по катящемуся и летящему мячу

Удары по катящемуся мячу. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключа-

ется в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

Упражнения для разучивания ударов внутренней стороной стопы по катящемуся и летящему мячу

1. Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7–11 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы (рис. 6).

2. Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7–11 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и мгновенно «отскакивает» в хвост своей группы. Таким образом, каждый игрок должен принять и отдать мяч прежде, чем забегать в конец своей группы (рис. 7).

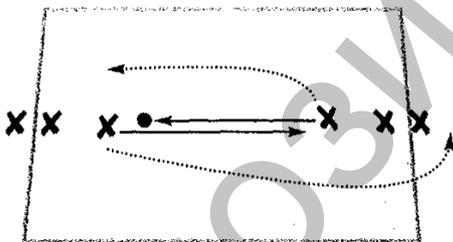


Рисунок 6

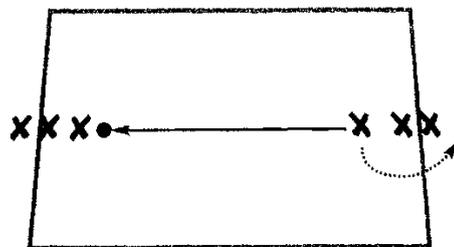


Рисунок 7

3. Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7–11 м. Мяч находится у первого игрока одной из групп. Он делает передачу игроку соседней группы и, направляясь следом, пристраивается в конце группы. Каждый игрок останавливается и отдает мяч, поочередно передвигаясь по часовой стрелке по периметру треугольника в направлении своей передачи и занимая место в конце группы (рис. 8).

4. Игроки выстраиваются парами на расстоянии 1,5–3,5 м. На земле размечаются две линии в 15–25 м одна от другой. Мяч – у одного из игроков. Одновременно оба начинают движение в одном направлении, передавая мяч друг другу в ноги. Достигнув противоположной линии, они начинают движение в обратном направлении, не поворачиваясь. Таким образом, каждый работает над передачей, двигаясь сначала лицом вперед, а затем вперед спиной (рис. 9).

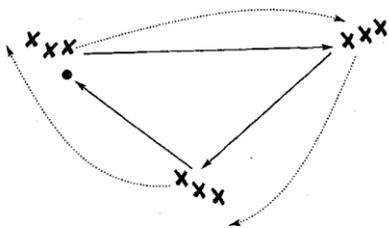


Рисунок 8



Рисунок 9

Закрепить технику удара по мячу внутренней стороной стопы по неподвижному мячу

Упражнения для закрепления техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу

1. Передача мяча в парах. После передачи партнеру обежать стойку (рис. 10.1).
2. То же, что упр. 1, только обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место (рис. 10.2).
3. То же, что упр. 1, только обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек (рис. 10.3).
4. То же, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно обегают стойку (рис. 10.4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

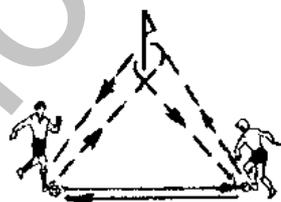


Рис. 4

Рисунок 10

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

ТЕМА: Техника и методика обучения удару внутренней частью подъема по неподвижному мячу

Задачи практического занятия.

1. Развитие силовых способностей.
2. Ознакомить и разучить технику удара внутренней частью подъема по неподвижному мячу.
3. Закрепить технику удара внутренней стороной стопы по катящемуся и летящему мячу.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие силовых способностей

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц туловища и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами)

- в положении «основная стойка (ноги врозь), мяч на вытянутых руках», поднимать мяч вверх и опускать, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах;
- наклоны и повороты туловища, броски мяча назад, вверх и в стороны: подбрасывание и ловля мяча;
- ловля мяча после подбрасывания с предварительным приседом, седом, прыжком.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить технику ударов внутренней частью подъема по неподвижному мячу

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 11). Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



Рисунок 11 – удар внутренней частью подъема

**Упражнения для разучивания удара внутренней частью подъема
по неподвижному мячу**

1. Удар внутренней частью подъема с места по неподвижному мячу.
2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2–3 шага.
3. Партнер, стоя напротив на расстоянии 6–8 м, несильно рукой или ногой подает мяч по земле. Игрок ударом внутренней частью подъема с одного шага, а затем после медленного разбега возвращает мяч партнеру.
4. Игрок несильно бьет по мячу внутренней частью подъема вперед – в сторону, бежит за ним и передает его партнеру, стоящему в 10–12 м.
5. Нанесение завершающего удара по воротам с 10–12 м после приема мяча, посланного партнером.

**Закрепить технику удара внутренней стороной стопы
по катящемуся и летящему мячу**

**Упражнения для закрепления удара внутренней стороной стопы
по катящемуся и летящему мячу**

1. Четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8–12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют по мячу и смотрят на противостоящую колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком, после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу (рис. 12).
2. Группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий (рис. 13).

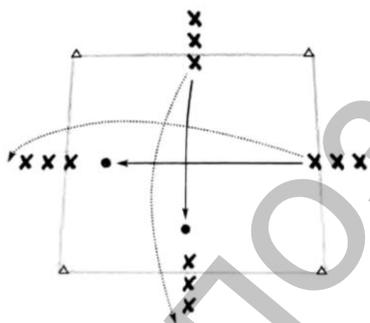


Рисунок 12

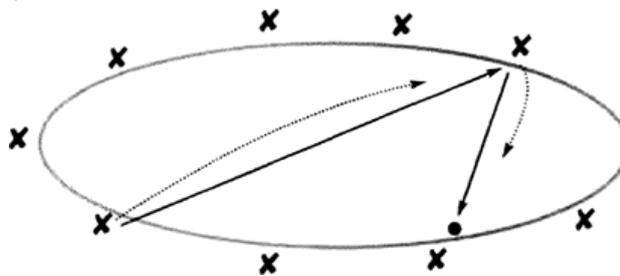


Рисунок 12

3. Две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15–20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в одно касание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраивается в хвост колонны (рис. 14).

4. Две колонны игроков стоят в 30–40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону,

прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой (рис. 15).

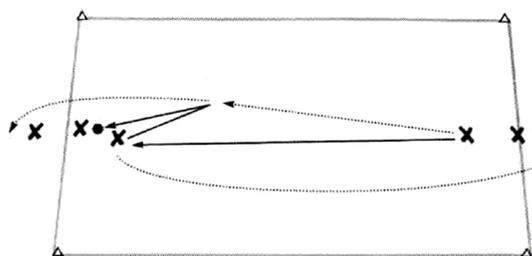


Рисунок 14

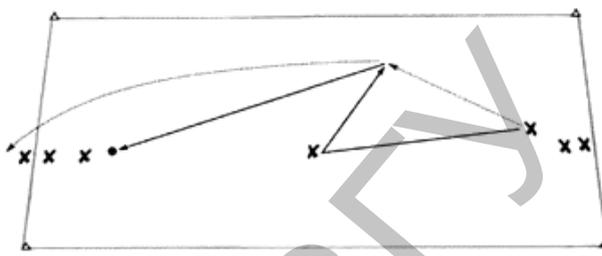


Рисунок 15

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

ТЕМА: Техника и методика обучения удара внутренней частью подъема по катящемуся и летящему мячу

Задачи практического занятия.

1. Развитие координационных способностей.
2. Ознакомить и разучить технику удара внутренней частью подъема по катящемуся и летящему мячу.
3. Закрепить технику удара внутренней частью подъема по неподвижному мячу.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие координационных способностей

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.
3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок

с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево.

8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

10. И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360°.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить технику удара внутренней частью подъема по катящемуся и летящему мячу

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар внутренней частью подъема.

2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку.

3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.

4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.

5. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования.

Закрепить технику удара внутренней частью подъема по неподвижному мячу

Упражнения для закрепления удара внутренней частью подъема по неподвижному мячу

1. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней частью подъема.

2. В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней частью подъема друг другу.

3. В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней частью подъема. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

4. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу преподавателя первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в ко-

лонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

5. Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

6. По сигналу преподавателя футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

ТЕМА: Техника и методика обучения удару средней частью подъема по неподвижному мячу

Задачи практического занятия.

1. Развитие гибкости.
2. Ознакомить и разучить удар средней частью подъема по неподвижному мячу.
3. Закрепить технику удара внутренней частью подъема по катящемуся и летящему мячу.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие гибкости

Упражнения для развития гибкости с партнером

- стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево;
- глубокие пружинящие наклоны туловища вперед;
- стоя спиной друг к другу, (ноги врозь), взявшись за руки, сводить руки над головой и опускать их; сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись подошвами ног, делать поочередные наклоны вперед;
 - в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу), наклоны в стороны, касаясь локтями пола;
 - круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя (руки за голову);
 - лежа на животе (партнер прижимает ноги к полу), руки за голову, повороты туловища вправо-влево;

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить удар средней частью подъема по неподвижному мячу

Удар средней частью подъема (рис. 16). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки. Значительная площадь соприкоснове-

ния стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости.



Рисунок 16 – удар средней частью подъема

Упражнения для разучивания удара средней частью подъема

1. Имитация удара без мяча.
2. Удары по подвешенному мячу.
3. Удары по выпущенному с рук мячу после его отскока.
4. Удар с места по неподвижному мячу.
5. То же, что упр. 4, только удар выполняется с разбега в 2–3 шага.
6. Удар в движении. Игрок посылает мяч на 2–3 метра вперед и выполняет удар.

Упражнения для закрепления удара внутренней частью подъёма по катящемуся и летящему мячу

1. По окружности центрального круга (или в другом месте) располагаются от 6 до 10 игроков. В середине находятся двое ребят с мячами, лицом к остальным. Игроки начинают движение по кругу в одном направлении легким бегом, а двое в середине, расположившись на некотором расстоянии друг от друга, по очереди снабжают бегущих мячами. Принявшие мяч, не прекращая движения, дают быстрый ответный пас (рис. 17).

2. Игроки с мячами выстраиваются за линией штрафной площадки лицом к преподавателю, который располагается в 6–10 м. Рядом с боковыми стойками ворот, находятся двое его помощников, подающих мячи бьющим игрокам. Каждый игрок по очереди делает передачу преподавателю, который дает ответный пас вправо или влево под удар набегающему. Нанесший удар получает мяч от подающего и возвращается с ним в конец группы. И так далее – по очереди (рис. 18).

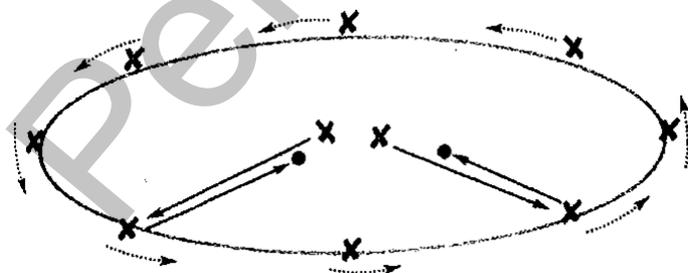


Рисунок 17

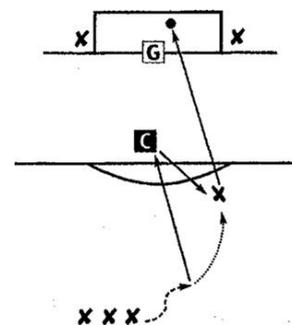


Рисунок 18

3. Два подающих с запасом мячей располагаются у боковых стоек ворот с натянутой сеткой. На расстоянии 4–8 м располагается колонна игроков. Подающие набрасывают мяч снизу рукой каждому набегающему по очереди, а тот бьет с лета или с полулета в сетку, после чего возвращается в конец группы. Подающие должны действовать быстро, чтобы поддерживать высокий темп упражнения (рис. 19).

4. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, на расстоянии 8–16 м. Преподаватель с мячами у ног занимает позицию в центре между колоннами. Первые двое садятся на газон, и преподаватель направляет мяч между ними. Игроки вскакивают и устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам. Он возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение и т.д. (рис. 20)

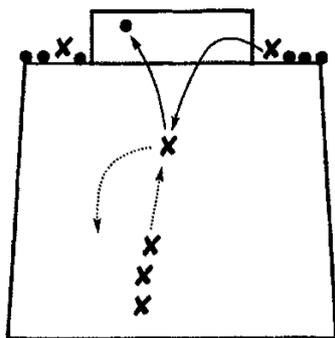


Рисунок 19

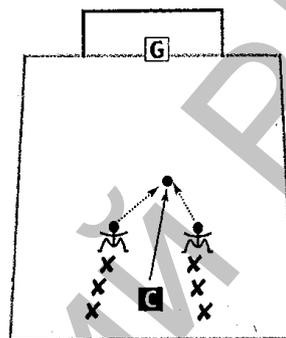


Рисунок 20

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Техника и методика обучения удару средней частью подъема по катящемуся и летящему мячу.

Задачи практического занятия.

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Ознакомить и разучить удар средней частью подъема по катящемуся и летящему мячу.
3. Закрепить удар средней частью подъема по неподвижному мячу.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей с набивными мячами в парах

- стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать мяч сбоку, по «восьмерке», над головой и между ногами (по кругу);
- стоя лицом друг к другу, сильно толкать мяч от груди поочередно вперед и вперед-вверх;
- то же из положений «присед», «наклон вперед» и «слегка подпрыгивая»;

- сидя лицом друг к другу и держа мяч на вытянутых вверх руках, лечь на спину, выпрямиться и передать мяч партнеру;
- лежа на животе, поднимать мяч вверх, прогибаясь (партнер держит ноги);
- передача мяча броском снизу из положения наклон вперед, броском обеими руками через голову назад после наклона вперед;
- тоже, но с передачей мяча между ногами;

Упражнения для разучивания удара средней частью подъема по катящемуся и летящему мячу

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар (рис. 21.1).
2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку (рис. 21.2).
3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой (рис. 21.3).
4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой (рис. 21.4).
5. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования (рис. 21.5).

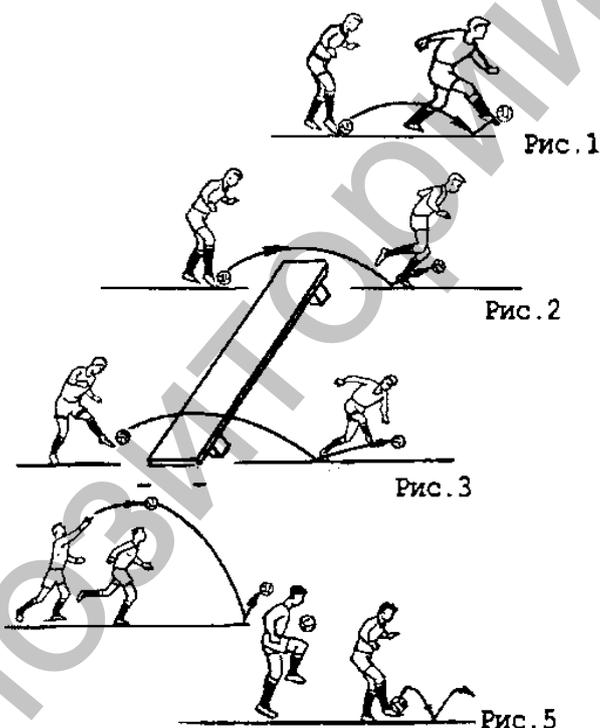


Рисунок 21

Закрепить удар средней частью подъема по неподвижному мячу

1. На расстоянии 1–2 м друг от друга и 8–14 м от ворот, устанавливаются шесть-восемь мячей. Позади мячей выстраивается шеренга игроков. Крайний справа стартует и наносит удар по крайнему справа мячу с правой и тут же, на скорости, несется к крайнему слева и бьет левой. И так продолжает двигаться как маятник – вправо-влево, пока не пробьет в ворота все мячи (рис. 22).
2. То же, но удар выполняется в определенные зоны ворот;
3. То же, но с вратарем.

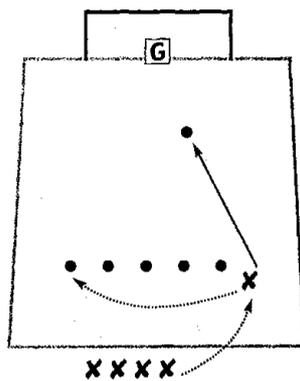


Рисунок 22

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11–12

ТЕМА: Техника и методика обучения ударам внешней частью подъема, головой, носком, пяткой

Задачи практического занятия.

1. Развитие гибкости.
2. Ознакомить и разучить технику удара внешней частью подъема по неподвижному мячу.
3. Ознакомить и разучить удары головой, носком, пяткой.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие гибкости

Упражнение для развития гибкости (с гимнастической палкой)

- отведение (с силой) рук назад — вверх, без наклона и с наклоном туловища вперед;
- «выкрут» рук назад и вперед;
- движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям;
- наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх;
- притягивание туловища к полу при помощи палки;

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить технику удара внешней частью подъема неподвижному мячу

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. От-

личия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис. 23).



Рисунок 23 – удар внешней частью подъема

Упражнения для разучивания удара внешней частью подъема

1. Удары по подвешенному мячу.
2. Удары с места по неподвижному мячу.
3. Удары по неподвижному мячу после прыжка на опорную ногу с одного шага.
4. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега с прыжком на опорную ногу.
5. Удары по воротам с различных дистанций и под разными углами (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть ворот по воздуху).

Ознакомить и разучить удары головой, носком, пяткой

Техника ударов по мячу головой. *Подготовительная фаза* – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

Удар пяткой. *Подготовительная фаза* начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. *Рабочую фазу* – удар – выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле. Одним из вариантов является удар пяткой “секретно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается. Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10–15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде

или шпагате. При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят.

Упражнение для разучивания ударов головой

Обучения технике удара средней частью лба с места

Последовательность обучения:

1. Имитация движений без мяча, упражнение делится на две фазы: в первой фазе движения выполнять медленно, во второй – быстро.

2. Удары по неподвижному мячу, удерживаемому партнером на вытянутых руках на уровне головы.

3. Удары по подвешенному мячу.

4. Удары по мячу. Игрок сам себе набрасывает мяч.

5. Удары по мячу, подброшенному партнером.

6. То же упражнение во время бега (без прыжка).

Обучения технике удара средней частью лба с поворотом.

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнений без мяча с точным распределением движений по фазам.

2. Удары по неподвижному мячу. Партнер удерживает мяч в прямых руках на уровне головы (удар головой с места).

3. Удары по подвешенному мячу.

4. Упражнения в тройках. Игроки образуют треугольник, находясь на расстоянии 3–5 м друг от друга. Один из футболистов подбрасывает мяч руками снизу-вверх другому спортсмену, тот ударом головы направляет мяч третьему, и так по кругу.

Обучения технике удара головой назад с места

Последовательность обучения:

1. Выполнение обеих фаз упражнения без мяча.

2. Удар с подбрасыванием мяча вверх руками и его передача партнеру, стоящему за спиной.

3. Упражнение в тройках. Крайний игрок набрасывает мяч партнеру, который располагается посередине между двумя футболистами, а тот ударом головы назад передает мяч последнему в тройке.

Обучения технике удара головой в движении

Последовательность обучения:

1. Игроки располагаются на поле парами. Один подбрасывает мяч руками снизу, другой сначала во время бега трусцой, а затем во время более быстрого бега наносит удар по мячу.

2. То же упражнение выполнять в тройках. Задача – наносить удары влево и вправо по отношению к направлению бега.

Обучения технике удара головой после толчка обеими ногами.

Последовательность обучения:

1. Имитационные упражнения с выпрыгиваниями вперед-вверх без мяча.

2. Для освоения выбора оптимальной, опережающей удар позиции (“натянутого лука”) используют следующие упражнения: игрок держит мяч перед собой в руках на соответствующей высоте, а другой футболист в прыжке в момент отталкивания назад старается коснуться мяча животом, грудью.

3. Удары по подвешенному мячу.

4. Удары по мячу, подброшенному партнером, находящимся на небольшом расстоянии.

5. Удары в тройках в направлениях вправо и влево.
 6. Удары по мячу назад (за спину) в тройках.
- Обучения технике удара головой после толчка одной ногой*

Последовательность обучения:

1. Имитация удара после разбега с нескольких шагов.
2. То же самое с определением места отталкивания.
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Удары по подброшенному вверх партнером мячу.
5. Удары по мячу в тройках – влево и вправо.

Упражнения для разучивания удара носком

1. Выполняйте ударное движение ногой, имитируя удар носком.
2. По неподвижному мячу выполняйте удары в стенку с расстояния 3–5 шагов с разбега. Задача игроков – прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Вариант: то же, по удары выполняются с одного, двух шагов разбега.
3. С короткого разбега выполняйте удары в намеченную цель с расстояния 6–8 м.
4. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 10–15 шагов. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5–2 шага. Игроки поочередно направляют мяч друг другу, применяя удары носком так, чтобы мяч проходил в ворота.
5. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром 1 м, изображенный на стенке (или в верхнюю часть ворот). Удары наносятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу. Упражнение можно проводить в форме соревнований между отдельными игроками.

Упражнения для разучивания удара пяткой

1. Соорудите из стоек ворота. Поставьте в 5-6 шагах от этих ворот мяч и, повернувшись к этой цели спиной, выполняйте удары так, чтобы мяч попадал в ворота. Постепенно уменьшайте ширину ворот.
2. Поупражняйтесь с партнером в передачах мяча друг другу пяткой. Например, один ведет мяч и неожиданно передает его пяткой двигающемуся позади партнеру и т.д.
3. То же, но мяч направляется пяткой партнеру, двигающемуся сзади-сбоку от выполняющего удар игрока.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13

ТЕМА: Совершенствование удара средней частью подъема

Задачи практического занятия.

1. Развитие силы мышц стопы, голени, бедра.
2. Закрепление удара средней частью подъема по катящемуся и летящему мячу.
3. Совершенствование удара средней частью подъема.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие силы мышц стопы, голени, бедра

Упражнения для развития силы мышц стопы, голени, бедра

- подскоки на месте попеременно на каждой ноге с соответствующим переносом тяжести тела;
- прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую;
- прыжки вперед-вверх на одной ноге во время бега;
- прыжки вверх на месте толчком обеими ногами (ноги врозь, вместе, одна впереди);
- спрыгивание с высоты 40–60 см на обе ноги с последующими рывками на 10–15 м. или с прыжком вперед – в сторону;
- прыжки в длину и высоту;
- «русская пляска» (присев на корточки, выбрасывать вперед то левую, то правую ногу);
- «лягушачьи прыжки» (пружинящие, вперед в приседе; колени развести, руки между ногами опираются о землю);
- «заячий прыжок» (прыжок из приседа, опираясь руками о землю. Приземляясь, сначала коснуться земли руками);
- «попрыгунчик» (прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра – прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.).

Основная часть – 45 минут

Закрепление удара средней частью подъема по катящемуся и летящему мячу

Упражнения для закрепления удара средней частью подъема по катящемуся и летящему мячу

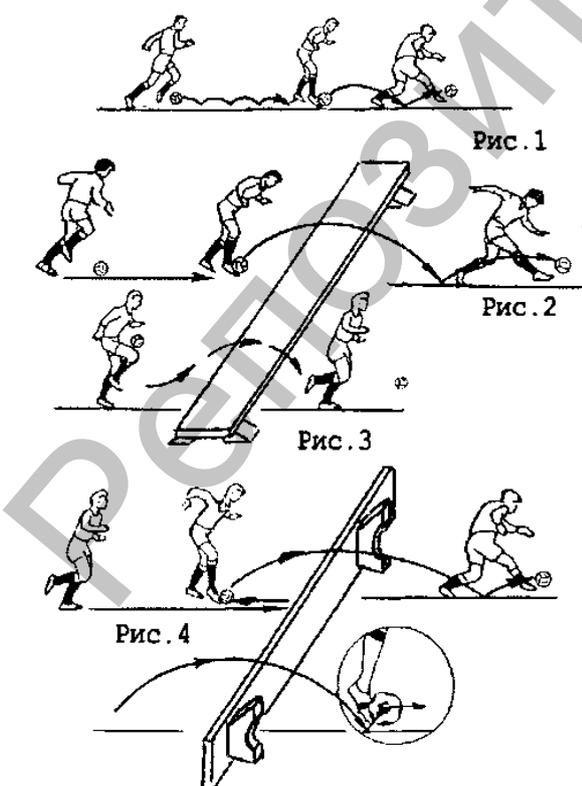


Рисунок 24

1. Удар по прыгающему мячу после ведения и подброса его ногой (рис. 24.1).

2. Удар ногой по прыгающему мячу после ведения и переброса его через скамейку. Вариант выполнения: удар по прыгающему мячу после жонглирования (рис. 24.2).

3. То же, что упр. 2, только переброс мяча идет одной ногой, а удар выполняется другой ногой (рис. 24.3).

4. То же, что упр. 2, только удар по прыгающему мячу выполняется после передачи мяча в скамейку и последующего переброса (рис. 24.4).

5. То же, что упр. 4, только все элементы упражнения выполняются слабой ногой (рис. 24.5).

Совершенствование удара средней частью подъема

Упражнения для совершенствования удара средней частью подъема

1. На площадке примерно 14–20 м x 12 м устанавливаются двое ворот, защищаемых вратарями. У вратарей достаточный запас мячей (в воротах). Две группы игроков выстраиваются рядом с воротами, но на противоположных сторонах размеченной зоны. Вратари одновременно накатывают мячи первым игрокам в колоннах напротив. Каждый получивший мяч обрабатывает его, после чего отдает пас первому из противоположной группы под удар в ворота по движущемуся мячу. Оба игрока затем возвращаются, каждый в свою сторону, и пристраиваются в конец своей группы. Вратари накатывают мячи следующим игрокам и т.д. (рис. 25)

2. Три колонны игроков стоят в ряд за пределами штрафной площади, средняя несколько сдвинута назад. У этой колонны – все мячи. Первый из средней колонны делает пас налево, чей игрок, приняв мяч, делает пас первому в колонне справа, который сразу же, без обработки, наносит удар по воротам. После чего все трое меняются местами по часовой стрелке, а упражнение продолжается следующими тремя игроками. Передачи и удары можно делать и в противоположном направлении (рис. 26).

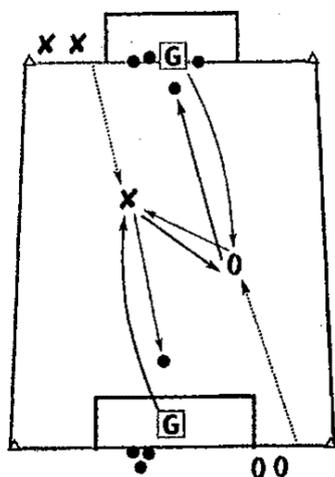


Рисунок 25

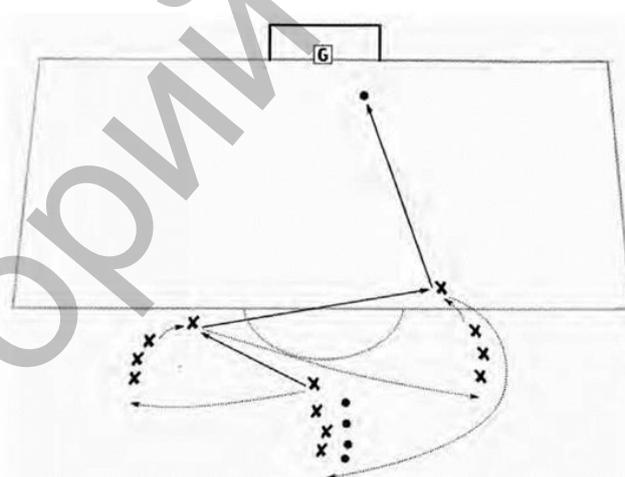


Рисунок 26

3. Две колонны игроков располагаются лицом к двум партнерам, стоящим на линии ворот на расстоянии 25–30 м и по сторонам от ворот. Обе колонны имеют большое количество мячей. Игрок одной из колонн делает передачу сильным ударом по мячу игроку на линии ворот, а сам устремляется вперед для получения ответного паса под удар. Тем временем следует аналогичная комбинация с другого фланга (рис. 27).

4. Четыре игрока, каждый с тремя мячами, располагаются в углах квадрата 12–16 м. Пятый – в центре лицом к воротам, защищаемым вратарем. Поочередно из каждого угла идет передача центральному под удар. Он должен остановить мяч и быстро нанести удар в створ ворот. После того как все 12 мячей будут поданы, игроки меняются позициями и место в центре занимает другой игрок (рис. 28).

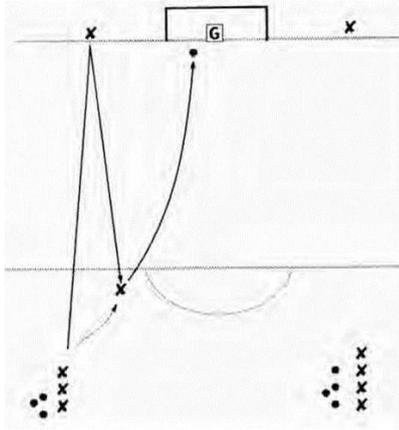


Рисунок 27

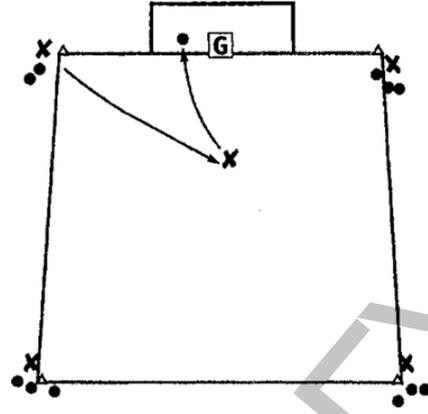


Рисунок 28

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14–15

ТЕМА: Техника и методика обучения остановкам мяча

Задачи практического занятия.

1. Развитие силовых способностей.
2. Ознакомить и разучить технику остановок катящегося мяча: подошвой, внутренней стороной стопы.
3. Ознакомить и разучить технику остановок летящего мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, бедром, головой, грудью.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие силовых способностей

Упражнения для развития силовых способностей с партнером

- «качели» (пружинистые наклоны туловища вперед), «мельница» (повороты туловища, не сгибая ног), «насос» (поочередные приседания из положения стоя лицом друг к другу и взявшись за руки);
- стоя лицом друг к другу (ноги врозь, правая или левая впереди) и упершись ладонями в ладони партнера поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера;
- стоя спиной друг к другу и взявшись под руки в замок, делать глубокие пружинящие приседания;
- стоя вплотную спинами друг к другу и взявшись под руки в замок, поочередно наклоняться вперед до горизонтального положения: сидя ноги врозь и упершись ступнями в ступни партнера, взявшись за руки, наклоняться вперед и назад;

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить технику остановок катящегося мяча: подошвой, внутренней стороной стопы

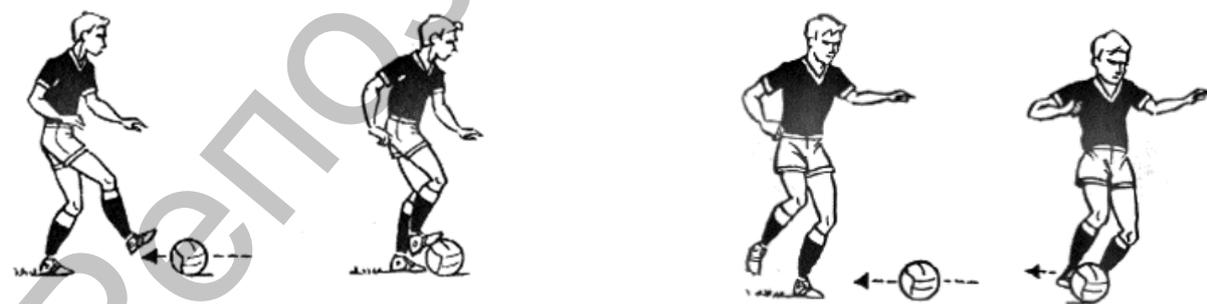
Остановка мяча ногой. *Подготовительная фаза* – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30–40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5–10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис. 29, а). Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок приподнят, а нога расслаблена. Остановка производится в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу (рис. 29, б). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.



а) остановка мяча подошвой

б) остановка мяча внутренней стороной стопы

Рисунок 29 – остановки мяча

Упражнение для разучивания остановки катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы

1. Игрок стоит лицом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы, и осуществляет подставку внутренней части стопы под катящийся мяч, не сходя с места правой ногой (то же, только остановка мяча выполняется подошвой).

2. То же, но выполняется левой ногой.

3. Игрок стоит лицом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы, и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы правой ноги, оставаясь на месте (то же, только остановка мяча выполняется подошвой).

4. То же, но выполняется левой ногой.

5. Игрок стоит лицом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы, и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы правой ноги с уходом (уводом) мяча влево (то же, только остановка мяча выполняется подошвой).

6. То же, но выполняется левой ногой.

7. Игрок движется шагом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы, и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы правой ноги (то же, только остановка мяча выполняется подошвой).

8. То же, но выполняется левой ногой.

9. Игрок движется бегом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы, и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы правой ноги (то же, только остановка мяча выполняется подошвой).

10. То же, но выполняется левой ногой.

11. Игрок движется бегом к игроку, выполняющему передачу мяча внутренней частью стопы, и осуществляет остановку катящегося навстречу мяча внутренней частью стопы с уходом (уводом) мяча влево, правой ногой (то же, только остановка мяча выполняется подошвой).

12. То же, но выполняется левой ногой.

Ознакомить и разучить технику остановок летящего мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, бедром, грудью

Остановка мяча подъемом. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 30).

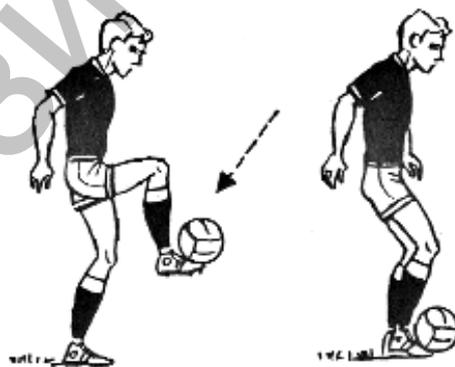


Рисунок 30 - остановка мяча подъемом

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 31). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.



Рисунок 31 – Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

Остановка мяча бедром. В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз - назад.

Остановка мяча грудью. В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50–70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом. Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях. При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить большой амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноге (рис. 32). При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

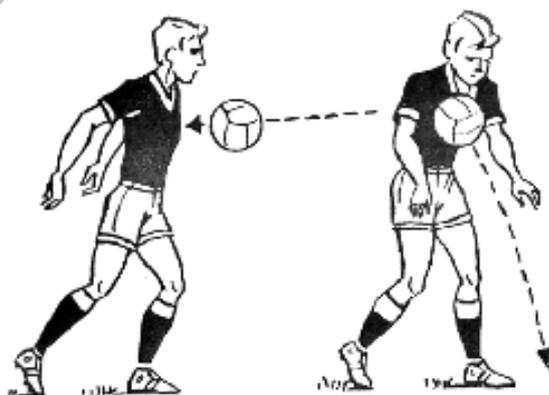


Рисунок 32 – остановка мяча грудью

**Упражнения для разучивания остановки летящего мяча
внутренней стороной стопы**

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Остановка подвешенного мяча (высота варьируется).
3. Остановка мяча, подброшенного партнером сверху-вниз.
4. Остановка мяча, подброшенного партнером с расстояния 10–15 м.

**Упражнения для разучивания остановки мяча
внутренней стороной стопы после его отскока от земли**

1. Имитация остановки без мяча.
2. После того, как игрок принял необходимое положение, партнер одной рукой подбрасывает мяч с таким расчетом, чтобы тот, отскочив от земли, точно попал на принимающую поверхность стопы игрока.
3. Остановка мяча, подброшенного партнером, после второго отскока от земли.
4. То же упражнение, только останавливать мяч после первого отскока.
5. То же упражнение, только игрок выполняет остановку мяча во время бега вперед (партнер “коротко” подбрасывает мяч).
6. Остановка мяча с поворотом на 90° – сначала после второго, затем после первого отскока.

**Упражнения для разучивания остановки мяча
внешней стороной стопы после его отскока от земли**

1. Неподвижный мяч находится на расстоянии 20 см от опорной ноги. Футболист дальнюю от мяча ногу выносит скрестно (по отношению к опорной ноге) и внешней стороной стопы переводит мяч в противоположную сторону.
2. Игрок сбрасывает себе мяч и в момент его приземления ногу, которая находилась в скрестном положении, переносит в сторону, выполняя остановку мяча.
3. Футболист выполняет остановку мяча, подброшенного партнером вверх двумя руками, после второго отскока от земли.
4. То же упражнение, только остановить мяч после первого отскока.
5. Остановка мяча после ходьбы, бега по прямой.
6. Остановка мяча с поворотом на 90° , затем – на 180° .

**Упражнения для разучивания остановки мяча
подошвой после его отскока от земли**

1. Игрок выпускает из рук мяч, находящийся на уровне груди, и старается выполнить его остановку после второго отскока от земли.
2. Остановить после второго отскока мяч, брошенный партнером (снизу-вверх) с большого расстояния.
3. Стоя на месте, остановить мяч после его первого отскока от земли.
4. Те же упражнения выполнить во время ходьбы и бега (мячи летят навстречу игроку).

Упражнения для разучивания остановки мяча средней частью подъема

1. Имитация остановки без мяча.
2. Положив мяч на подъем стопы (исключить контакт с голенью), выполнять махи ногой небольшой амплитуды.
3. Остановки брошенного партнером с небольшого расстояния мяча различного размера и веса.
4. Выполнение остановок брошенного партнером мяча после его отскока от земли.
5. Остановки мяча, брошенного партнером, в воздухе.
6. Выполнять то же упражнение во время ходьбы или бега.

Упражнения для разучивания остановки мяча

Упражнения для разучивания остановки мяча бедром

1. Имитация движений без мяча.
2. Футболист подбрасывает мяч вверх, останавливая его бедром.
3. Игрок останавливает мяч, подброшенный партнером.
4. Игрок выполняет то же упражнение, только во время движения.

Упражнения для разучивания остановки мяча грудью

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение различными способами остановки мяча, подброшенного партнером.
3. Выполнение остановки мяча, подброшенного партнером, во время бега.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16-17

ТЕМА: Техника и методика обучения ведению мяча

Задачи практического занятия.

1. Развитие прыгучести.
2. Ознакомить и разучить ведение мяча: подошвой, внутренней, средней, внешней частью подъема, носком.
3. Закрепить остановки мяча при технико-тактических взаимодействиях в нападении.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие прыгучести

Упражнения для развития прыгучести

1. С разбега толчком одной ноги прыжок вверх, касаясь подвешенного предмета руками. 8–12 раз.
2. Прыжки вверх, руками поочередно выполнять круговые движения вперед, назад. 8–12 раз.
3. Присесть, взяться руками за голени и выполнять прыжки в приседе вперед, назад, вправо и влево, в течение 20–30 с.
4. Толчком двух ног прыжок вверх, бедра как можно выше подтянуть к груди, руками обхватить голени. 10–12 раз.
5. Пружинящие подскоки поочередно на двух ногах, левой, правой. Всего 30–40 подскоков.
6. Прыжки вверх. Поочередно ноги вместе, руки за голову; ноги врозь, руки в стороны. 12–16 раз.
7. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне головы. Толчком двух ног прыжки вверх с разведением ног в стороны, носками коснуться подвешенных предметов. 8–10 раз.
8. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах с захлестыванием голени. 10–12 раз.
9. С разбега толчком одной ноги прыжок вверх, касаясь подвешенного предмета маховой ногой. 8–12 раз.
10. Стоя в середине обруча, прыжки из обруча в обруч в различных направлениях в течение 25–30 с.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить ведение мяча:

подошвой, внутренней, средней, внешней частью подъема, носком

Ведение мяча ногой. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 33).

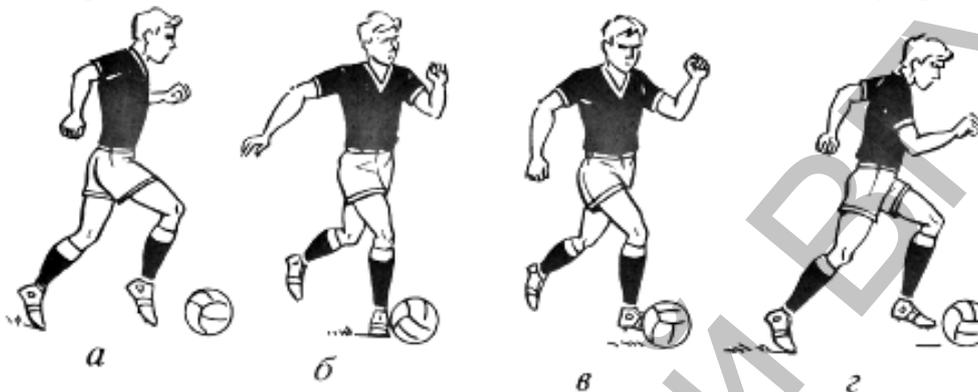


Рисунок 33 – ведение мяча: а) средней частью подъема; б) внутренней стороной стопы; в) внешней частью подъема; г) носком

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления. При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе

Упражнения для разучивания ведению мяча

1. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы правой ноги, передвигаясь бегом.
2. То же, но выполняется левой ногой.
3. Ведение мяча по прямой внешней стороной подъема правой ноги, передвигаясь бегом.
4. То же, выполняется левой ногой.
5. Ведение мяча по прямой носком правой ноги, передвигаясь бегом.
6. То же, выполняется левой ногой.
7. Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы правой ноги, передвигаясь с максимальной скоростью.
8. То же, но выполняется левой ногой.
9. Ведение мяча по прямой внешней стороной подъема правой ноги, передвигаясь с максимальной скоростью.
10. То же, выполняется левой ногой.
11. Ведение мяча по прямой носком правой ноги, передвигаясь с максимальной скоростью.
12. То же, но выполняется левой ногой.

13. Ведение мяча по прямой, чередуя ведение мяча внешней стороной подъема и внутренней стороной стопы правой ноги.
14. То же, но выполняется левой ногой.
15. Ведение мяча по прямой, чередуя ведение мяча внешней стороной подъема правой ноги и внутренней стороной стопы другой (левой) ноги.
16. Ведение мяча по прямой, чередуя ведение мяча внешней стороной подъема левой ноги и внутренней стороной стопы другой (правой) ноги.
17. Ведение мяча на месте, делая передачи мяча между своих ног внутренней стороной стопы.
18. Ведение мяча, делая передачи мяча между своих ног внутренней стороной стопы с продвижением вперед.
19. Ведение мяча, внешней стороной стопы правой ноги, по кругу передвигаясь легко бегом.
20. То же, но выполняется левой ногой.
21. То же, что в упражнении № 18, передвигаясь с максимальной скоростью.
22. То же, что в упражнении № 19, передвигаясь с максимальной скоростью.
23. Ведение мяча спиной вперед подошвой правой ноги. Нога, выполняющая ведение на землю не ставится.
24. То же, но выполняется левой ногой.
25. То же, что и упражнение № 23, но после касания подошвой мяча нога ставится на землю.
26. То же, но ведение выполняется левой ногой.
27. Ведение мяча спиной вперед подошвой правой и левой ноги поочередно.
28. Ведение мяча лицом вперед подошвой правой ноги, передвигаясь легко бегом.
29. То же, но выполняется левой ногой.
30. Ведение мяча лицом вперед подошвой правой и левой ноги, поочередно, передвигаясь легко бегом.
31. Ведение мяча по кругу спиной вперед подошвой правой ноги, передвигаясь бегом.
32. То же, но выполняется левой ногой.
33. То же, но выполняется ведение правой и левой ногой поочередно.
34. Ведение мяча внешней стороной подъема со сменой направления движения и ноги выполняющей ведение мяча.
35. Ведение мяча с использованием изученных приемов ведения мяча со сменой направления движения и скорости передвижения.
36. Ведение мяча, используя в качестве ориентиров кусты, деревья, стойки и т.п. для смены направления и способа ведения мяча.

**Закрепление остановок мяча
при технико-тактических взаимодействиях в нападении**

***Упражнения для закрепления остановок мяча
при технико-тактических взаимодействиях в нападении***

1. Игрок Е делает передачу мяча игроку Б и далее по схеме. Затем Е делает передачу другого мяча (3–4 мяча) по этой же схеме (рис. 34).
2. Игроки А и Б передают друг другу мяч. После нескольких передач, когда мяч приближается к игроку А, игроки В и Г быстро «открываются» вперед, а игрок Б старается закрыть одного из них. Игрок А, оценив ситуацию, направляет мяч свободному игроку, который после ведения, передает его обратно А. Все возвращаются в исходное положение (рис. 35).

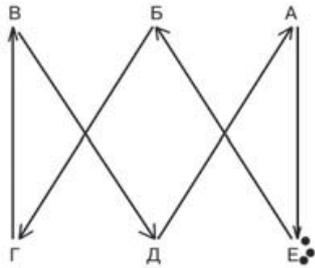


Рисунок 34

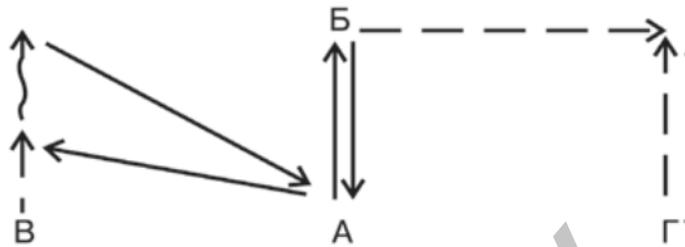


Рисунок 35

3. На линии стоит игрок В с мячом, за его спиной преподаватель. На расстоянии 10–12 м от линии стоят друг против друга две колонны игроков А и Б. По знаку преподавателя игрок А или Б делают ускорение к линии, игрок В посылает мяч выходящему игроку раньше, чем он пересечет линию. После приёма мяча, игрок сразу же отправляет его обратно игроку В и бежит в конец колонны, стоящей на противоположной стороне (рис. 36).

4. Преподаватель последовательно бросает игроку А два мяча. Первый мяч направляется, например, вперед – игрок А должен тут же отправить его обратно преподавателю. После этого преподаватель в сторону от игрока бросает второй мяч, который так же должен быть отправлен обратно преподавателю. Выполнив упражнение, игрок А возвращается в конец колонны, упражнение готовится выполнить игрок Б (рис. 37).

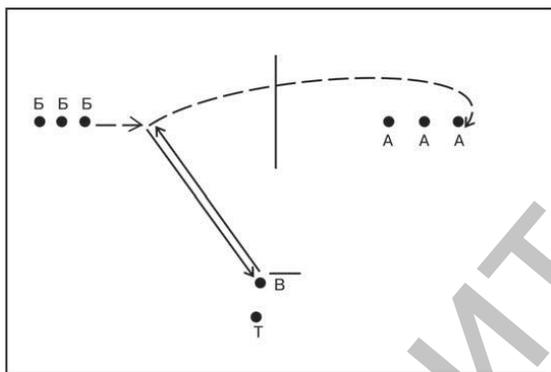


Рисунок 36

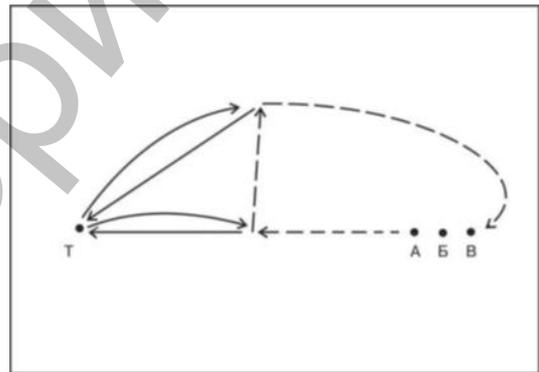


Рисунок 37

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18–19

Тема: Техника и методика обучения обманным действиям (финтам).

Задачи практического занятия.

1. Развитие игровой скорости: скорость выполнения игровых действий.
2. Закрепить ведение мяча: подошвой, внутренней, средней, внешней частью подъема, носком.
3. Ознакомить и разучить обманных действий (финтов).

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие игровой скорости: скорость выполнения игровых действий

Упражнения для развития скорости выполнения игровых действий

1. Четыре игрока располагаются в углах квадрата со стороной 15 м. В центре квадрата находятся несколько мячей. По сигналу игроки делают рывок к центру и пытаются завести в свой угол как можно больше мячей. Разрешается брать мячи и из угла игрока, расположенного напротив (рис. 38).

Продолжительность нагрузки: 12–15 с; продолжительность отдыха: 50–60 с; количество повторений: 6–9; количество серий: 3–5; продолжительность отдыха между сериями: 5–6 мин.

2. Игрок из команды С делает рывок, получает мяч от игрока А, играет «в стенку» с игроком В, делает передачу А и, совершив рывок вокруг обозначенного ориентира, встает в конец шеренги (рис. 39).

Продолжительность нагрузки: 5–8 с; количество повторений: 5; продолжительность отдыха: 40–50 с; количество серий: 2–4; продолжительность отдыха между сериями: 5 мин.

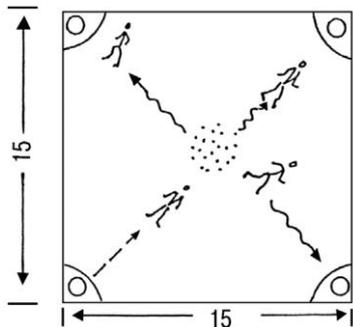


Рисунок 37

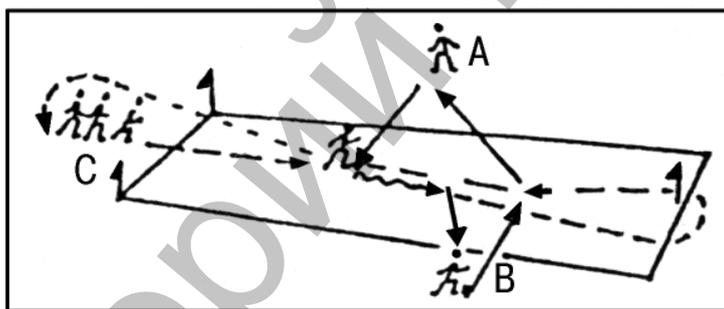


Рисунок 38

3. Параллельное упражнение для пар игроков, которые меняются местами. Игрок А делает передачу вправо, игрок Д – влево, В и С, получив мяч, ведут его в направлении обозначенных ориентиров и делают передачу игрокам, набегающим сзади, которые наносят удар по воротам. Смена заданий (рис. 39).

Продолжительность нагрузки: 5–8 с; продолжительность отдыха: 30–40 с; количество повторений: 5–6; количество серий: 2–4; продолжительность отдыха между сериями: 5 мин.

4. Параллельное упражнение в парах. Один из игроков ведет мяч, другой делает рывок по направлению движения первого, игра «в стенку», удар по воротам (рис. 40).

Продолжительность нагрузки: 5–8 с; продолжительность отдыха: 30–40 с; количество повторений: 5–8; количество серий: 2–4; продолжительность отдыха между сериями: 5 мин.

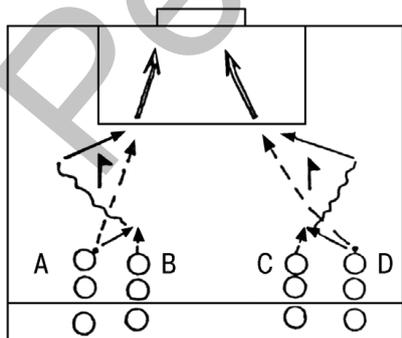


Рисунок 39

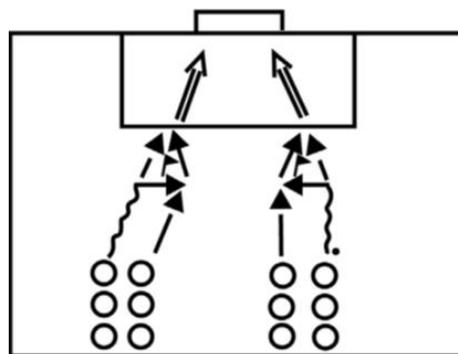


Рисунок 40

5. Первый игрок из каждой группы на максимальной скорости ведет мяч к средней линии, откуда делает диагональную передачу на противоположную сторону поля и, совершив рывок, возвращается в конец своей группы. Соревнуются А и В против С и Д (рис. 41).

Продолжительность нагрузки: 10–15 с; продолжительность отдыха: 60–90 с; количество повторений: 4–5; количество серий: 2–4; продолжительность отдыха между сериями: 5–6 мин.

6. Игроки располагаются в двух группах, в затылок (рис. 42). Игрок А на максимальной скорости продвигается с мячом вперед и бьет по воротам. Быстро разворачивается и, совершив рывок, атакует игрока В. Игрок В, обойдя А, продвигается с мячом вперед, бьет по воротам и также начинает атаковать другого игрока (переключение с одного вида действий на другой).

Продолжительность нагрузки: 8–15 с; продолжительность отдыха: 60 с; количество повторений: 3–5; количество серий: 2–4; продолжительность отдыха между сериями: 5–7 мин.

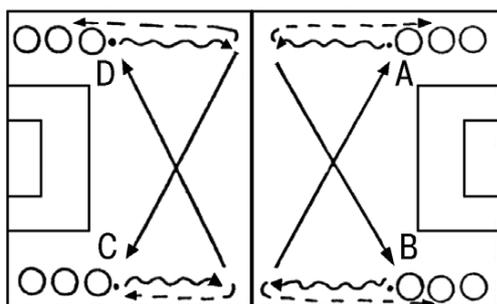


Рисунок 41

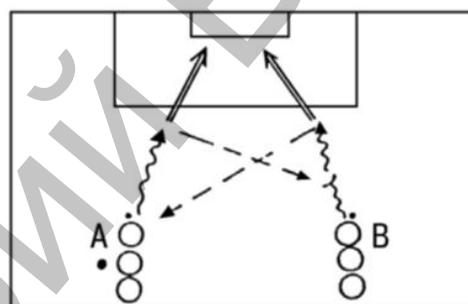


Рисунок 42

7. Игроки выстраиваются в две шеренги (рис. 43). Игрок А на максимальной скорости ведет мяч, бьет по воротам и отдает другой мяч игроку В, который после нанесения удара по воротам также отдает мяч следующему игроку из другой группы.

Продолжительность нагрузки: 8–10 с; продолжительность отдыха: 50–60 с; количество повторений: 5–6; количество серий: 2–5; продолжительность отдыха между сериями: 3–5 мин.

8. Упражнение выполняется игроками индивидуально, на максимальной скорости. Игрок А отдает мяч игроку В и совершает рывок на его место. Игрок В принимает передачу, ведет мяч к обозначенному ориентиру и отдает пас следующему игроку из группы «А». Упражнение выполняется в обе стороны (рис. 44).

Продолжительность нагрузки: 8–10 с; продолжительность отдыха: 60 с; количество повторений: 5–8; количество серий: 2–5; продолжительность отдыха между сериями: 3–5 мин.

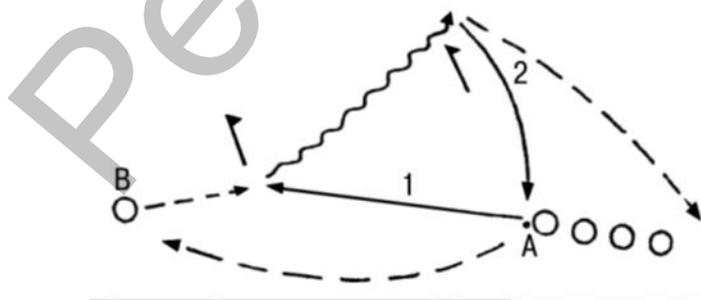


Рисунок 43 Рисунок 44

9. Выполняется в форме соревнования. Игрок А обводит стойки («слалом») и делает передачу на ход игроку В. Тот, обработав мяч, продвигается к линии штрафной, бьет по воротам, быстро меняет направление движения, совершает рывок к боковой линии, где находятся мячи, и отдает мяч игроку С, который с ходу наносит удар по воротам (рис. 45).

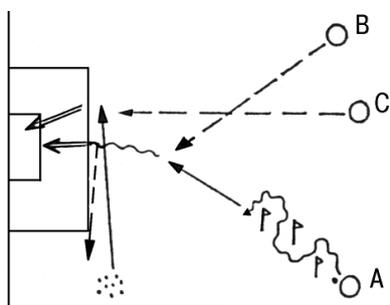


Рисунок 45

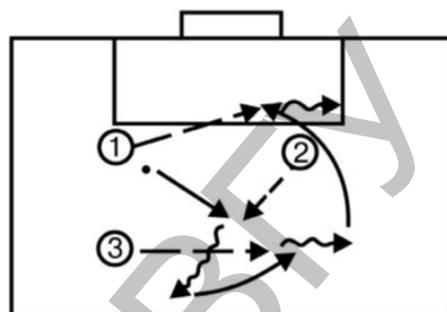


Рисунок 46

Продолжительность нагрузки: 8–10 с; продолжительность отдыха: 50–60 с; количество повторений: 6; количество серий: 2–5; продолжительность отдыха между сериями: 5–7 мин.

10. Упражнение в тройках. Игрок (2) перед получением мяча совершает рывок (5–8 м), на полном ходу получает мяч, обрабатывает его и в спринтерском темпе ведет мяч еще 5–8 м. Игроки делают передачи в следующем порядке: 1–2–3–1 (рис. 46).

Продолжительность нагрузки: 1 мин; количество серий: 3–4; продолжительность отдыха между сериями: 4–5 мин.

**Закрепить ведение мяча:
подшовой, внутренней, средней, внешней частью подъема, носком**

Упражнения для закрепления владения мячом.

1. Ведение мяча вперед и обратно после выполнения поворота с мячом внутренней, внешней стороной стопы, пяткой, подошвой (рис. 47).

Вариант: ведение мяча из одной штрафной площадки в другую штрафную площадку с выполнением паса вратарю.

2. Ведение мяча зигзагом вправо два-пять метров, и в влево (рис. 48).

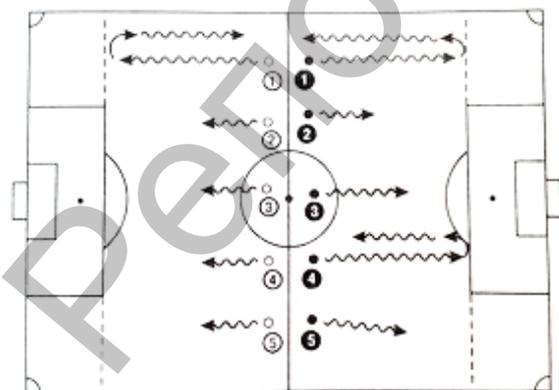


Рисунок 47

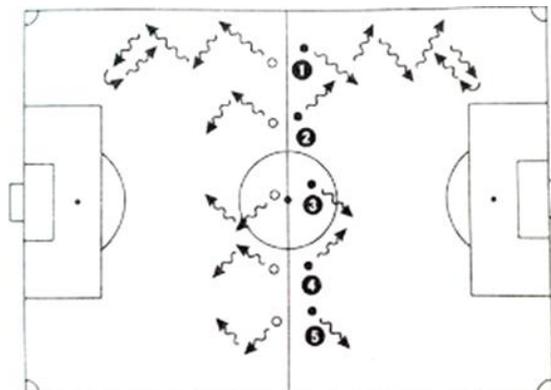


Рисунок 48

3. Ведение мяча по квадрату и треугольнику. Выполняется ближней и дальней ногой к площадке: внутренней и внешней стороной стопы. При ведении мяча смотреть на мяч впереди бегущего игрока (рис. 49).

4. «Автор» спереди: ведет мяч без остановки, с остановкой, прямо и зигзагом, а все игроки повторяют его движения (рис. 50). Варианты: «Автор» движется навстречу или сбоку.

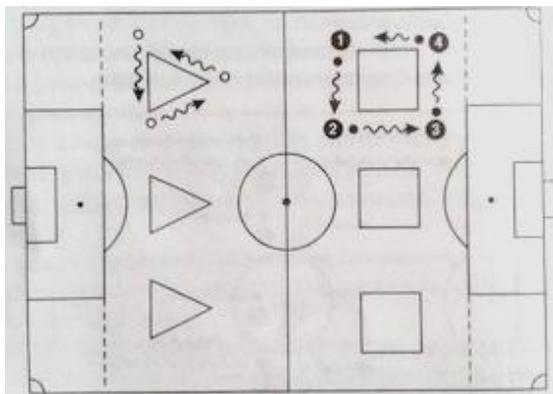


Рисунок 48

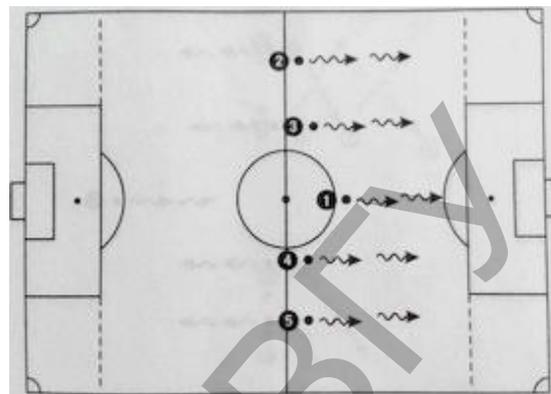


Рисунок 50

Ознакомление и разучивание обманных действий (финтов)

Техника обманных движений. При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в *подготовительной фазе* направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. *Фазе реализации* свойственна значительная вариативность, которая обусловливается различными ситуациями и тактическими соображениями.

Финт “уходом”. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

“Уход” выпадом. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5–2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед (рис. 51). Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед.

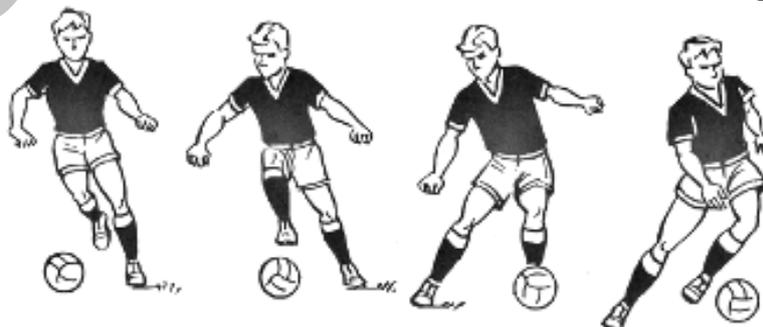


Рисунок 51 – финт “уход” выпадом

“Уход” с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 52). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рисунок 52 - финт “Уход” с переносом ноги через мяч.

Финт “ударом” по мячу ногой. Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой (рис. 53). Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча, для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.



Рисунок 53 – финт “ударом” ногой

Финт “ударом” по мячу головой. В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 54). Среагировав на замах, соперник, который находится перед

игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

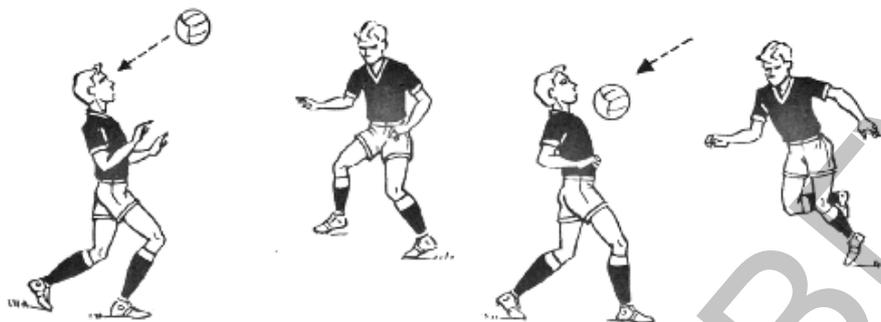


Рисунок 54 – финт “ударом” по мячу головой

Финт “остановкой” мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером. Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку - сзади применяется финт “остановкой” с наступлением и без наступления на мяч подошвой. В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рис. 55). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении. При выполнении обманного движения “остановкой” мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.

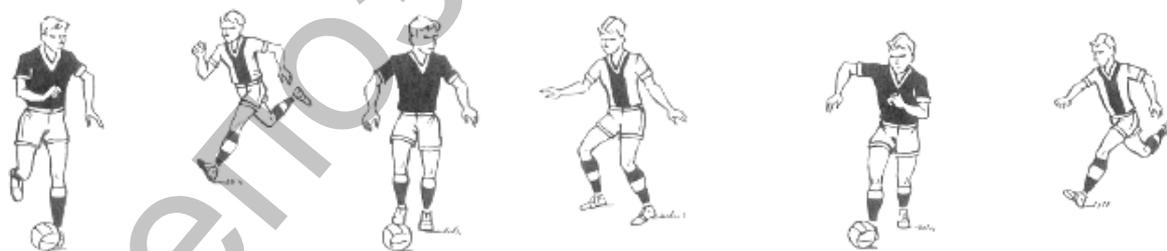


Рисунок 55 – финт “остановкой” мяча ногой.

Финт “остановкой” грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении “остановкой” опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

Обучения технике финта “обманный удар – передача – ведение”.

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.

2. Выполнить движение без нанесения удара с доскоком после одного шага, поставив стопу на мяч.
3. Выполнить упражнение 2 во время ходьбы, затем – бега с различной скоростью.
4. После исполнения финта сделать передачу или продолжить ведение мяча.
5. Выполнить упражнение 4 с участием противодействия соперника.

Обучения технике финта с оттягиванием мяча назад

Последовательность обучения

1. Имитационные движения без мяча.
2. Отработка занесения стопы над мячом.
3. Выполнить упражнение 2 с оттягиванием мяча назад стопой.
4. Выполнить упражнение 3 во время ходьбы, затем — бега с различной скоростью.
5. Выполнить упражнение 4 сперва в присутствии пассивного соперника, затем в условиях единоборства с активным противником.

Обучения технике финта “ударом” по мячу головой (с последующим приемом мяча ногой)

Последовательность обучения

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение упражнения, состоящего из движений окончания первой фазы и отведения туловища назад — мяч не останавливать, позволить ему упасть на землю.
3. Выполнить упражнение 2, остановив мяч грудью.
4. Выполнить упражнение 3, но мяч остановить ногой на земле.
5. Выполнить финт с пассивным и активным противодействием соперников.

Обучения технике финта “остановкой” с наступанием на мяч подошвой и изменением направления движения

Последовательность обучения

1. Подготовительные упражнения без мяча: бег, остановка, изменение направления движения.
2. Подбежать к неподвижному мячу и поставить на него подошву.
3. Подбежав и поставив на мяч подошву, сразу перейти на ведение со своевременным выполнением поворота сначала на 90°, затем на 180°.
4. Выполнить упражнение 3 с противодействием соперника.

Обучения технике финта с занесением ноги над мячом

Последовательность обучения

1. Движением вперед и назад выполнять занесение ноги над неподвижным мячом.
2. Подбежав к мячу, выполнить упражнение 1.
3. Выполнить упражнение 2, когда мяч находится в движении.
4. Выполнить упражнение 3, но с противодействием соперника.

Обучения технике финта “остановкой” мяча “другой” ногой

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение упражнения 1 около неподвижного мяча.
3. После первой фазы движений выполнить финт с ведением мяча в противоположном направлении.

4. Выполнить упражнение 3 с оказывающим противодействие соперником.
5. Выполнение всего упражнения: партнер делает передачу навстречу, противник находится за спиной.

Обучения технике финта с пропуском мяча

Последовательность обучения

1. Имитационные движения без мяча.
2. Футболист выполняет удар мячом в стену, стартует к отскочившему мячу, затем, останавливаясь, пропускает его, после чего осуществляет поворот на 180° и догоняет мяч.
3. Партнер посылает мяч навстречу игроку, тот выполняет финт.
4. Выполнение финта с противодействием соперника.

Обучения технике финта с поворотом

Последовательность обучения

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение всех движений финта около неподвижного мяча.
3. Выполнение упражнения 2 с мячом, посланным партнером.
4. Выполнение упражнения 3 сначала с пассивно, а затем и с активно противодействующим соперником.

Обучения технике финтов, используемых во время ведения мяча

Последовательность обучения:

1. Отработка переноса веса тела с ноги на ногу.
2. Выполнение упражнения 2 во время ходьбы, бега.
3. Выполнение упражнения 3 перед воткнутым в землю флажком.
4. Отработка финта перед неподвижным мячом.
5. Выполнение упражнения 4 с оттягиванием мяча стопой в сторону.
6. Выполнение финта перед неподвижным противником.
7. Выполнение финта игроком, ведущим мяч навстречу движущемуся сопернику.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 20–21

**ТЕМА: Комплексное сочетание ударов
техничко-тактических взаимодействиях в нападении**

Задачи практического занятия.

1. Развитие игровой скорости (скорость бега).
2. Разучивание технико-тактических взаимодействий в нападении.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие скоростных способностей

Упражнение для развития игровой скорости (скорость бега)

1. Четыре игрока располагаются в углах квадрата. Игрок А передает мяч В и бежит на его место. Игрок В выполняет диагональную передачу игроку С и бежит на

место игрока А. Игрок С делает передачу на игрока Д и бежит на его место. Д – диагональную передачу игроку В и бежит на место игрока С. Выполнение упражнения продолжается. Игрок А меняется местами только с игроком В, а игрок С – с игроком Д (рис. 56).

Продолжительность нагрузки: 3–5 с; продолжительность отдыха: 30 с; количество повторений: 5–8; количество серий: 2–4; продолжительность отдыха между сериями: 2–3 мин.

2. Игрок В стоит с мячом на линии. На расстоянии 10–15 м от линии располагаются в колонну по одному команды А и С. По сигналу игрок каждой команды делает рывок в направлении линии. Игрок В делает передачу игроку, первым оказавшемуся на линии. Победивший игрок возвращает мяч игроку В (в одно-два касания), а сам продолжает бег, занимая место позади команды-соперницы (рис. 57).

Продолжительность нагрузки: 4–5 с; продолжительность отдыха: 30–35 с; количество повторений: 4–5; количество серий: 4–5; продолжительность отдыха между сериями: 5 мин.

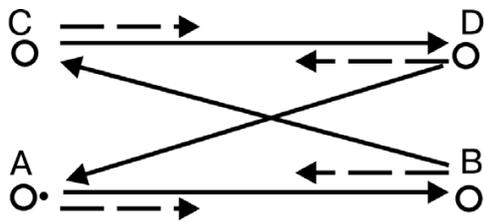


Рисунок 56

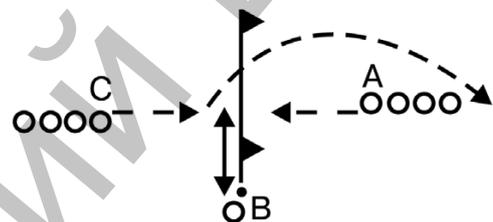


Рисунок 57

3. Пара игроков располагается друг против друга. Первый игрок проталкивает мяч между ногами второго игрока, обегает его и наносит удар по воротам. Второй игрок быстро разворачивается и преследует бьющего.

Продолжительность нагрузки: 2–3 с; количество повторений: 4–5; продолжительность отдыха: 20–30 с; количество серий: 4–5; продолжительность отдыха между сериями: 3–5 мин.

Вариант: первый игрок проталкивает мяч между ногами второго игрока, который быстро разворачивается и бьет по воротам. Первый игрок преследует его и атакует.

4. Игрок команды А посылает мяч в направлении игроков команды В. Цель игроков команды А – обегать вокруг обозначенного ориентира; цель игроков команды В – нанести удар по воротам, сделав до этого не менее трех передач. Гол засчитывается лишь в том случае, если не все игроки команды А успели вернуться на исходную позицию (рис. 58).

Продолжительность нагрузки: 5–6 с; количество повторений: 4–5; количество серий: 3–5; продолжительность отдыха между сериями: 5 мин.

5. Три пары игроков А–В–С. Один из игроков пары С передает мяч паре А, которая делает рывок к мячу. Игрок, овладевший мячом, делает передачу паре В. Пара В также делает рывок и игрок, овладевший мячом, делает передачу паре С. Успевший первый с хода наносит удар по воротам. Пары меняются позициями (рис. 59).

Продолжительность нагрузки: 5–6 с; количество повторений: 4–5; количество серий: 3–5; продолжительность отдыха между сериями: 5 мин.

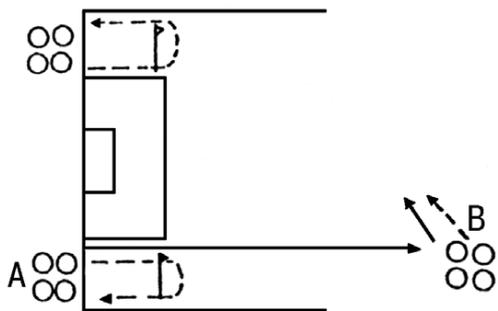


Рисунок 58

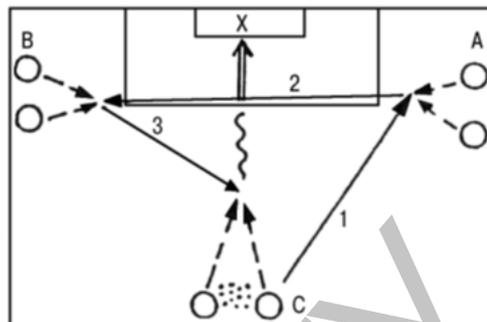


Рисунок 59

6. Разыгрывающий делает передачу между препятствиями. В момент удара по мячу начинают рывок первые игроки каждой группы, перепрыгивают через препятствие, пытаются овладеть мячом, используя разрешенную правилами силовую борьбу, и нанести удар по воротам. Игрок, которому не удалось овладеть мячом, становится защитником и пытается помешать другому игроку пробить. В заключение защитник приносит мяч и оба игрока занимают место позади своих шеренг (рис. 60).

Продолжительность нагрузки: 6–8 с; продолжительность отдыха: 40–50 с; количество повторений: 4–5; количество серий: 4–5; продолжительность отдыха между сериями: 5–6 мин.

7. По сигналу пара игроков направляет мяч вперед и делает рывок за ним, обегающая стойку, перепрыгивая через препятствие; после овладения мячом следует удар по воротам (рис. 61).

Продолжительность нагрузки: 6–7 с; количество повторений: 4–5; продолжительность отдыха: 50–60 с; количество серий: 4–5; продолжительность отдыха между сериями: 6 мин.

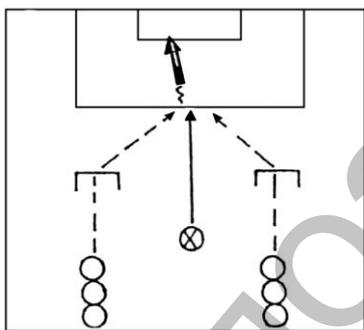


Рисунок 60

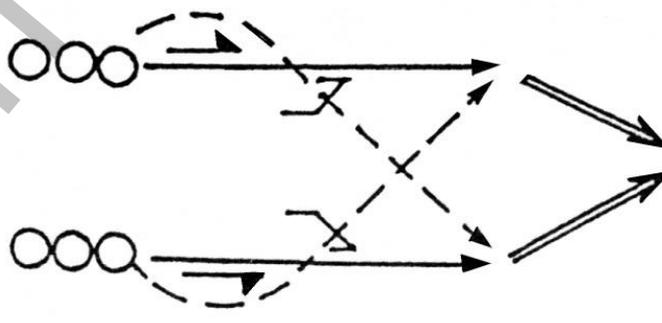


Рисунок 61

Основная часть – 45 минут

Разучивание технико-тактических взаимодействий в нападении

Упражнения для разучивания технико-тактических взаимодействий в нападении

1. Вдвоем передачи (поочередно) одному игроку двух мячей. Принявший, отправляет мяч обратно всегда тому, от кого получил его (рис. 62).

2. Два игрока, передающие мячи среднему, стоят на противоположных сторонах и меняют своё расположение. Игрок (X) для выполнения ответной передачи игрокам (X1) и (X2) должен следить за их перемещениями. После выполнения ответной передачи одному из игроков игрок (X) поворачивается для приема мяча от другого игрока (рис. 63).

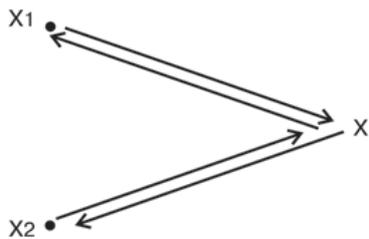


Рисунок 62

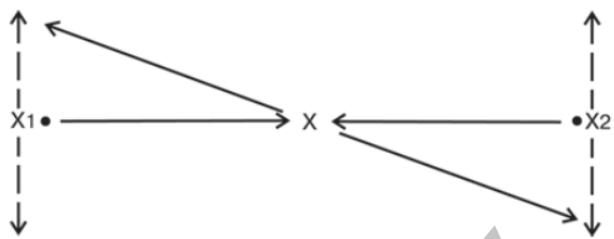


Рисунок 63

3. Игроки (А) и (Г), владеющие мячами, одновременно начинают упражнение. Они передают мяч игрокам (Б) и (Д), а сами бегут в положение 1 и 2. Игроки (Б) и (Д) опять передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки (А) и (Г), приняв мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам (В) и (Е), а сами перемещаются: игрок (А) – в положение (Г); игрок (Г) – в положение (А). Игроки (В) и (Е) передают мяч игрокам (А), прибежавшему в положение (Г)/ и (Г)/ прибежавшему в положение (А)/, а сами меняются местами до диагонали и т.д. (рис. 64).

4. Передачи мяча в квадрате со сменой мест игроков. Каждый игрок располагается в определенном углу квадрата. Игрок (А) из угла 1 посылает мяч партнеру (Б) и бежит туда же сам. Игрок (Б) направляет полученный мяч по диагонали партнеру (Г) в угол 4, а сам перебегает в освободившийся угол 1. Игрок (Г) передает мяч партнеру (В) в угол 3 и перемещается в тот же угол. Игрок (В) направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок (Б), и перебегает в освободившийся угол 4. Игрок (Б) из угла 1 вновь передает мяч в угол 2 партнеру (А) и т.д. Таким образом, игрок (А) после передачи мяча меняется местами только с игроком (Б), а игрок (Г) — только с партнером (В) (рис. 65).

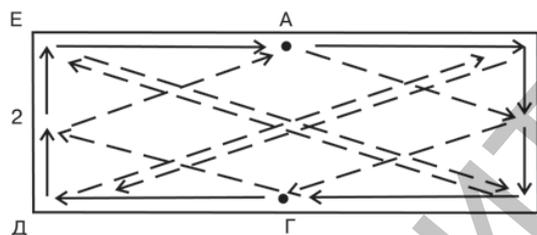


Рисунок 64

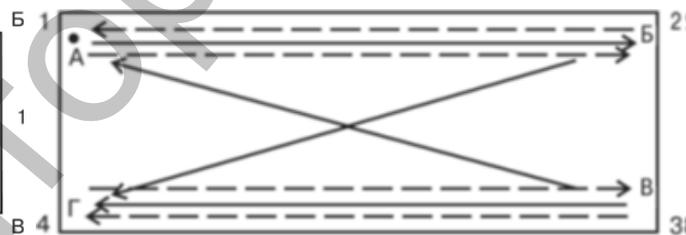


Рисунок 65

5. Игроки (А) и (Б) передают между собой мяч. Игрок (Б) все время следит за действиями игрока (А). Как только игрок (А) вместо ответной передачи игроку (Б) делает передачу игрокам (В) или (Г), игрок (Б) поворачивается и продвигается в сторону ворот для продолжения комбинации, ожидая передачу от игроков (В) или (Г) (рис. 66).

6. Игроки (А) и (Б) с мячами. Они делают передачи игрокам (Г) и (В), а сами продвигаются вперед к воротам. Игроки (Г) и (В), приняв мячи, в свою очередь делают ответные передачи игрокам (А) и (Б). Игроки (А) и (Б) принимают мяч, продвигаются (или с ходу) и наносят удар по воротам, а затем возвращаются на исходные позиции (рис. 67).

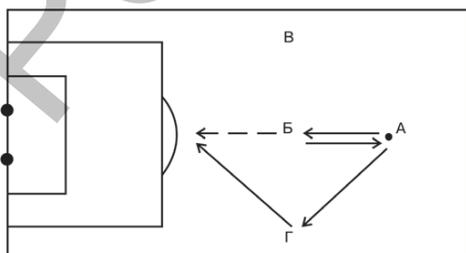


Рисунок 66

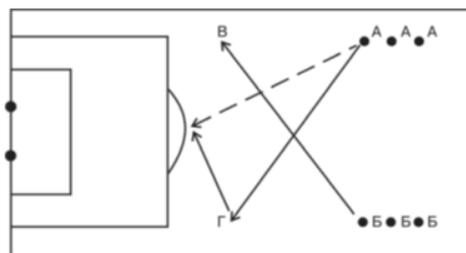


Рисунок 67

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 22–23

ТЕМА: Комплексное сочетание ударов при технико-тактических взаимодействиях в нападении при пассивной и активной защите.

Задачи практического занятия.

1. Развитие специальной выносливости.
2. Разучивание технико-тактических взаимодействий в нападении при пассивной и активной игре защитника.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие специальной выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости

1. «Челнок» (6х20 м).
2. Бег в треугольнике (сторона = 20 м; спринт + инерция + спринт...).
3. Контрольное время для выполнения одного круга – 27сек. Число препятствий – 8, высота 80 см, друг от друга на расстоянии 1 м (через одни перепрыгнуть, через другие пролезть). Восемь стоек обвести змейкой (рис. 68).

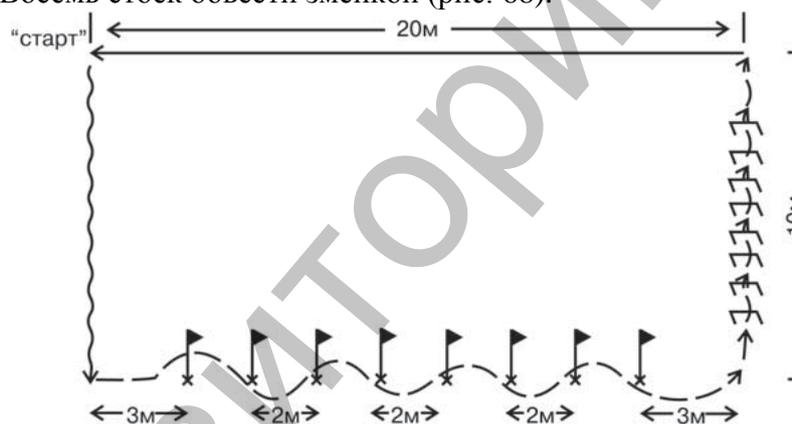


Рисунок 68

Основная часть – 45 минут

Разучивание технико-тактических взаимодействий в нападении при пассивной и активной игре защитника

Упражнения для разучивания технико-тактических взаимодействий в нападении при пассивной и активной игре защитника

1. Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 6–8 м одна от другой и 10–16 м от ворот, защищаемых вратарем. преподаватель стоит с мячами в центре и накачивает их под удар игрокам одной группы по очереди, а игроки другой группы (поочередно) преследуют бьющего, пытаясь помешать удару. Через некоторое время они меняются ролями. Преподаватель должен проследить, чтобы упражнение выполнили абсолютно все игроки и обязательно с обеих ног (рис. 69).

2. Две группы в колонну по двое стоят в 12–15 м по обе стороны от ворот. У одного из игроков – мяч, другой, защитник, располагается спиной к воротам, ноги врозь. Владеющий мячом проталкивает мяч между его ног и, обегая его на скорости, стремится

ся нанести удар, пока защитник пытается исправить ошибку и настичь его, чтобы повторно вступить в борьбу за мяч (рис.70).

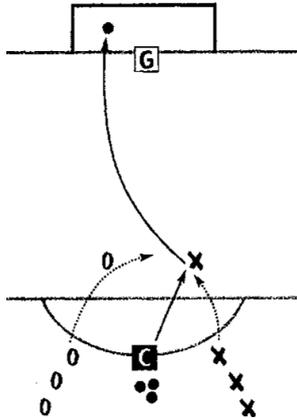


Рисунок 69

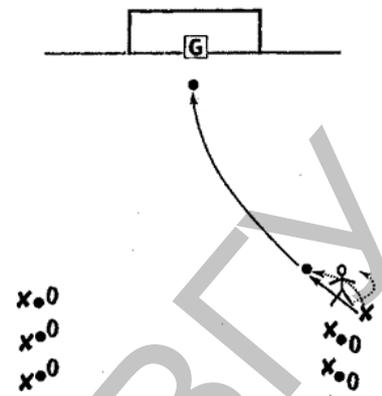


Рисунок 70

3. Трое атакующих занимают позиции в штрафной площади лицом к преподавателю, который располагается в 5–10 м от них с большим количеством мячей. Три защитника держат атакующих, но они играют лицом к воротам и не имеют права оглядываться и не видят мяча во время подачи. Преподаватель вбрасывает мяч либо сквозь скопление игроков, либо через их головы. Игроки, ближние к мячу, стремятся либо забить мяч, либо не допустить удара. У нападающих преимущество: они раньше видят мяч. Преподаватель подает следующий мяч после того, как все игроки вернутся в исходное положение (рис. 71).

4. Две колонны игроков, одна из которых – атакующие, другая – защитники, выстраиваются лицом к воротам и вратарю. Преподаватель стоит между двумя колоннами. Атакующие игроки, которые стоят на несколько метров ближе к линии штрафной получают преимущество. Преподаватель подает мяч самыми разными способами, защитники стремятся не допустить удара по воротам. Колонны меняются ролями, но атакующие всегда должны иметь позиционное преимущество (рис. 72).

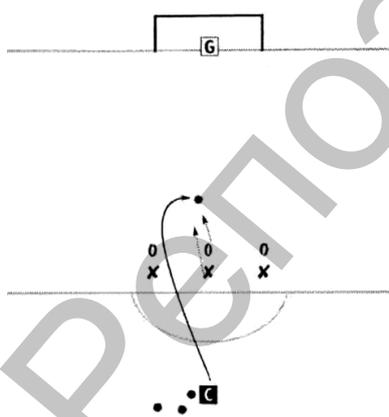


Рисунок 71

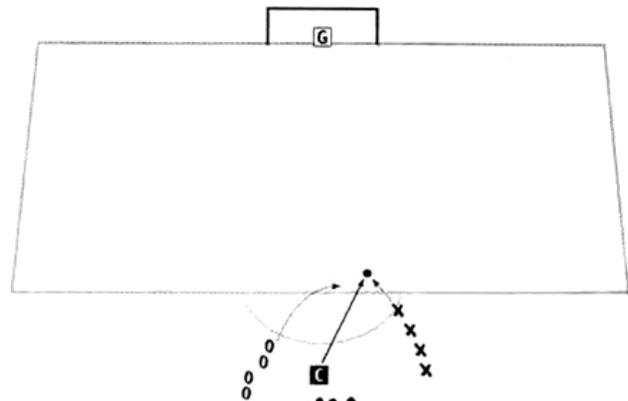


Рисунок 72

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 24–25

Тема: Прием практических умений и навыков

Задачи практического занятия.

1. Прием практических умений и навыков.

Подготовительная часть – 20 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

1. Выполнить комбинированную эстафету.

Техника выполнения.

И.п. Учащийся располагается на лицевой линии волейбольной площадки, лицом к середине зала в параллельной (или разносторонней) стойке футболиста, мяч в ногах. По команде учащийся начинает ведение мяча по прямой внешней частью подъема – 10 метров (не менее 4-х ударов по мячу). Затем, применяя поочередно ведение внутренней и внешней частью подъема, обводка четырех стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 2 м. После обводки последней стойки выполняется удар внутренней частью подъема в ворота. Упражнение выполняется на время. Секундомер останавливается, когда мяч касается сетки ворот или стены за воротами.

Критерии оценки

Юноши/девушки	Время	Балл
Ю	6,0 - 6,5	10
Д	7,0 - 7,5	
Ю	6,5 - 6,7	9
Д	7,5 - 7,7	
Ю	6,7 - 6,9	8
Д	7,7 - 7,9	
Ю	6,9 - 7,1	7
Д	7,9 - 8,1	
Ю	7,1 - 7,3	6
Д	8,1 - 8,3	
Ю	7,3 - 7,5	5
Д	8,3 - 8,8	
Ю	7,5 - 8,0	4
Д	8,8 - 9,8	
Ю	8,0 - 8,5	3
Д	9,8 - 10,4	
Ю	8,5 - 9,0	2
Д	10,4 - 11,0	
Ю	9,0 - 11,0	1
Д	11,0 - 13,0	

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
Ведение осуществляется другим способом.	-1
2. Касание мячом стоек.	-1
3. Касание стойки любой частью тела.	-1
4. Мяч не попадает в цель.	-1

2. Выполнить жонглирование мячом.

Техника выполнения.

И.п. Параллельная или разносторонняя стойка футболиста, мяч в руках. После подбрасывания мяча вверх выполняются несильные удары по мячу попеременно правой-левой ногой. Удары наносятся средней частью подъема в середину мяча. Упражнение считается законченным, если мяч коснется земли.

Условия выполнения: юноши – попеременно правой и левой ногой; девушки – произвольно.

Критерии оценки

Юноши/ девушки	Количество раз	Баллы
Ю	26	10
Д	28	
Ю	24	9
Д	16	
Ю	22	8
Д	14	
Ю	20	7
Д	12	
Ю	18	6
Д	10	
Ю	16	5
Д	8	
Ю	14	4
Д	6	
Ю	12	3
Д	4	
Ю	10	2
Д	3	
Ю	8	1
Д	2	

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
1. Удары выполняются не средней частью подъема.	-1
2. Нет выполнения очередности правой-левой ногой.	-1

3. Выполнить удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.

Техника выполнения.

I этап. Разбег. Разбег осуществляется обычными беговыми шагами. Скорость и длина разбега варьируется в зависимости от антропометрического строения учащихся и от поставленной цели. Разбег выполняется под углом 30°–60° по отношению к мячу. Последний шаг в разбеге на 30–40% длины обычных беговых шагов.

II этап. Постановка опорной, замах бьющей ноги. Опорная нога ставится сзади-сбоку от мяча на внешний свод стопы, носок опорной ноги смотрит по направлению предполагаемого полета мяча. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Замах осуществляется за счет последнего, стопорящего шага.

III этап. Ударное движение и проводка мяча. В момент удара бьющая нога жестко закреплена в голеностопном и коленном суставе. Удар наносится в середину мяча слегка по касательной. После соприкосновения бьющей ноги и поверхности мяча движение ноги не прекращается, бьющая нога как бы сопровождает полет мяча. Это сопровождающее движение бьющей ноги называется проводкой мяча.

IV этап. Принимается удобное исходное положение для последующих технических действий.

Критерии оценки

Юноши/ девушки	Количество раз	Баллы
Ю	9	10
Д	9	
Ю	8	9
Д	8	
Ю	7	8
Д	7	
Ю	6	7
Д	6	
Ю	5	6
Д	5	
Ю	4	5
Д	4	
Ю	3	4
Д	3	
Ю	2	3
Д	2	
Ю	1	2
Д	1	
Ю	0	1
Д	0	

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
1. Неправильный разбег (несоответствие угла разбега).	-1
2. Неправильная постановка опорной и замах бьющей ноги.	-1
3. Отсутствует проводка мяча.	-1

4. Выполнить удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Разбег выполняется точно по направлению удара. Слегка согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на таком расстоянии от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом внешней частью подъема. Высота полета мяча при ударе внешней частью подъема зависит от расстояния между опорной ногой и мячом и от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Чем ближе опорная нога и чем больше стопа повернута внутрь, тем ниже полетит мяч.

Критерии оценки

Юноши/ девушки	Количество раз	Баллы
Ю	9	10
Д	9	
Ю	8	9
Д	8	
Ю	7	8
Д	7	
Ю	6	7
Д	6	
Ю	5	6
Д	5	
Ю	4	5
Д	4	
Ю	3	4
Д	3	

Ю	2	3
Д	2	
Ю	1	2
Д	1	
Ю	0	1
Д	0	

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
1. Неправильный разбег (несоответствие угла разбега).	-1
2. Неправильная постановка опорной и замах бьющей ноги.	-1
3. Отсутствует проводка мяча.	-1
4. Опорная нога слишком близко к мячу	-1

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

Литература

Основная литература:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
2. Спортивные игры: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / [под ред. А.Г. Мовсевова]. – Минск: РИВШ, 2015. – 316 с.
3. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / под ред. Ю.Д. Железняка. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 462 с.
4. Футбол: учебник для спорт. фак. ин-тов физ. культуры / [подгот. П.Н. Казаков, В.А. Выжгин, Г.И. Ерфилов [и др.]; под общ. ред. П.Н. Казакова]. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

Дополнительная литература:

1. Кузнецов, А.А. Футбол. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: настольная книга детского тренера: I этап (8–10 лет) / [под ред. В.В. Радионова]; Регион. общественная организация «Объединение отечественных тренеров по футболу». – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 112 с.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: настольная книга детского тренера: II этап (11–12 лет) / [под ред. В.В. Радионова]; Регион. общественная организация «Объединение отечественных тренеров по футболу». – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 205 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: настольная книга детского тренера: III этап (13–15 лет) / [под ред. В.В. Радионова]; Регион. общественная организация «Объединение отечественных тренеров по футболу». – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 312 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: настольная книга детского тренера: IV этап (16–17 лет) / [под ред. В.В. Радионова]; Регион. общественная организация «Объединение отечественных тренеров по футболу». – М.: Олимпия: Человек, 2007. – 167 с.
5. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12–16 лет / [пер. с англ. Л. Зарохович]. – М.: АСТ: Астрель, 2003. – 128 с.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
7. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителей физ. культуры общеобразоват. школ Вып. 2: Футбол / [подгот. текста Г.А. Баландина, Н.Н. Назаровой, Т.Н. Казаковой]; Департамент образования Москвы, Центр организационно-метод. обеспечения физ. воспитания. – М.: Советский спорт, 2003. – 71 с.
8. Футбол – методика судейства: учеб.-метод. пособие / [сост.: В.А. Школьников [и др.]]; УО «Брестский гос. ун-т им. А.С. Пушкина». – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2010. — 170 с.

Учебное издание

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ (ФУТБОЛ)»**

Методические рекомендации

Составитель

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать 03.05.2018. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,14. Уч.-изд. л. 3,31. Тираж 100 экз. Заказ 69.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.