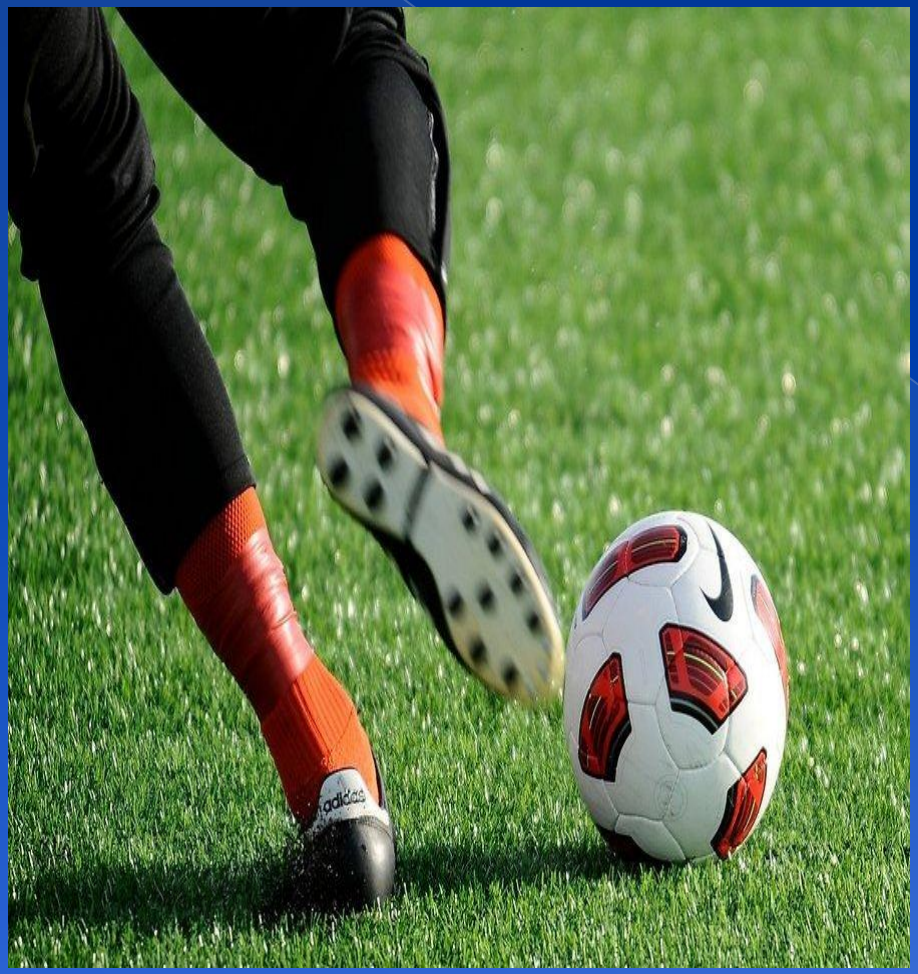
# Обучение технике ударов по мячу в футболе

Учитель физической культуры МБОУ г. Кургана «СОШ №17»
Тарасов Сергей Анатольевич

# Цель: Обучение технике ударов по мячу в футболе



## Задачи:

- 1. Обучение технике ведения мяча, ударам по мячу, игре в футбол.
- 2. Развитие скоростное силовых качеств, быстроты, координации.
- 3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

# Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема

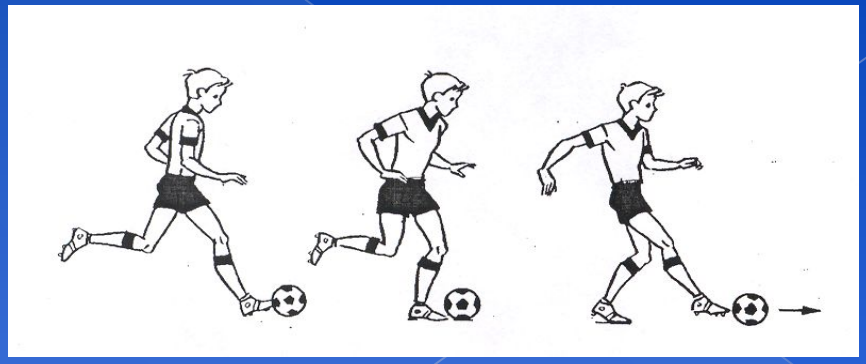
а) Правой ногой

б) Левой ногой

в) Смена ног

# Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема

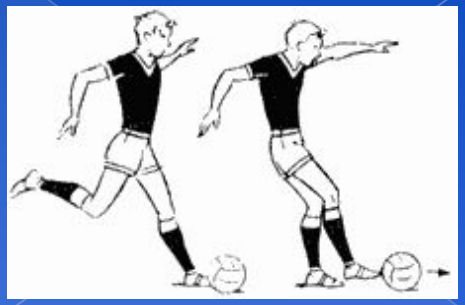
- 1) ученик подкатывает сам себе мяч и после двух-трех шагов разбега бьет в стенку;
- 2) удар с разбега по мячу, который движется на встречу (выполнять в парах);
- 3) удары по воротам



# Удар носком

Техника удара:

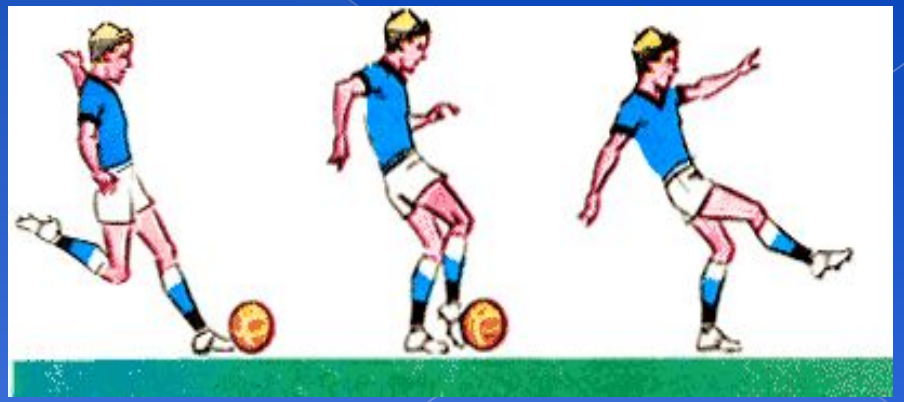
- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Опорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.



# Удар серединой подъема

Техника удара:

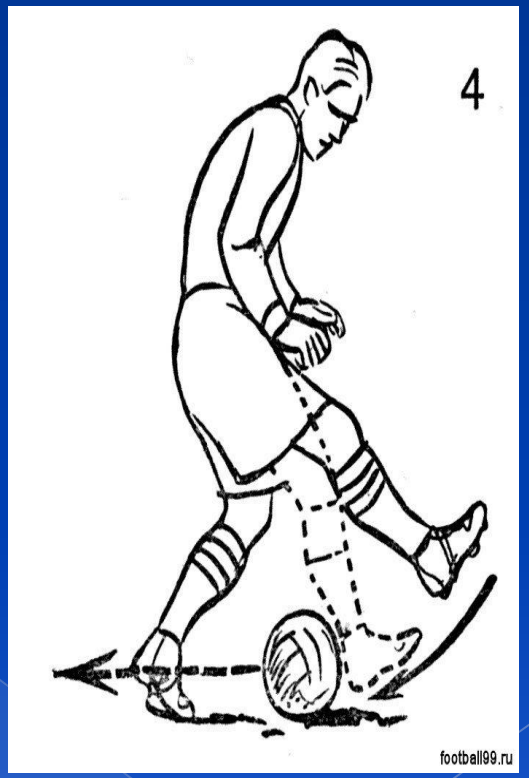
- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.



# Удар пяткой

Техника удара:

- Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
- Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него; резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.



# Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

Техника удара:

- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

# Удар внешней стороной стопы

Техника удара:

- Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.
- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

# Спасибо за внимание