

Ознакомление с техникой ударов по мячу (футбол)

Калинин Михаил Викторович,
учитель физической культуры
МБОУ ЦО № 42 г. Тулы

Аннотация

- Данная презентация предназначена для использования на уроках физической культуры в 9-11 классах. Это демонстрационный материал, который можно использовать при проведении теоретических занятий.

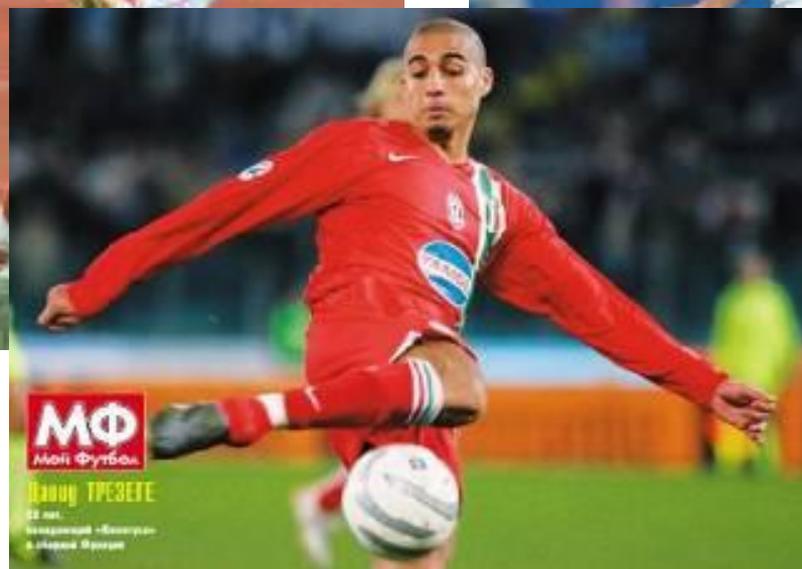
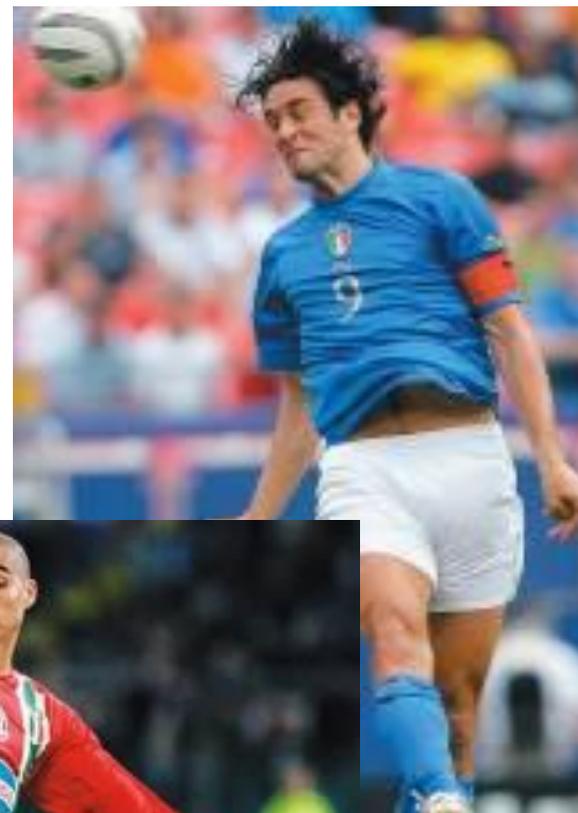
Этот материал могут также использовать учителя физической культуры при изучении техники ударов в разделе «Футбол».

Главная цель создания данной презентации: представить технику ударов в футболе в наглядной форме.

Программа выполнена в Microsoft Power Point, состоит из 15 слайдов, объем работы 412 kb.

При создании презентации использовались следующие технологии: Internet, Microsoft Power Point.

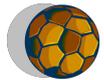
Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности



Способы ударов



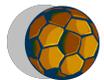
Внутренней стороной стопы



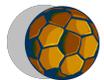
Внутренней частью подъема



Средней частью подъема



Внешней частью подъема



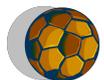
С поворотом



Через себя «ножницами»



С полуполета



Серединой лба в прыжке



Головой в падении

Удар

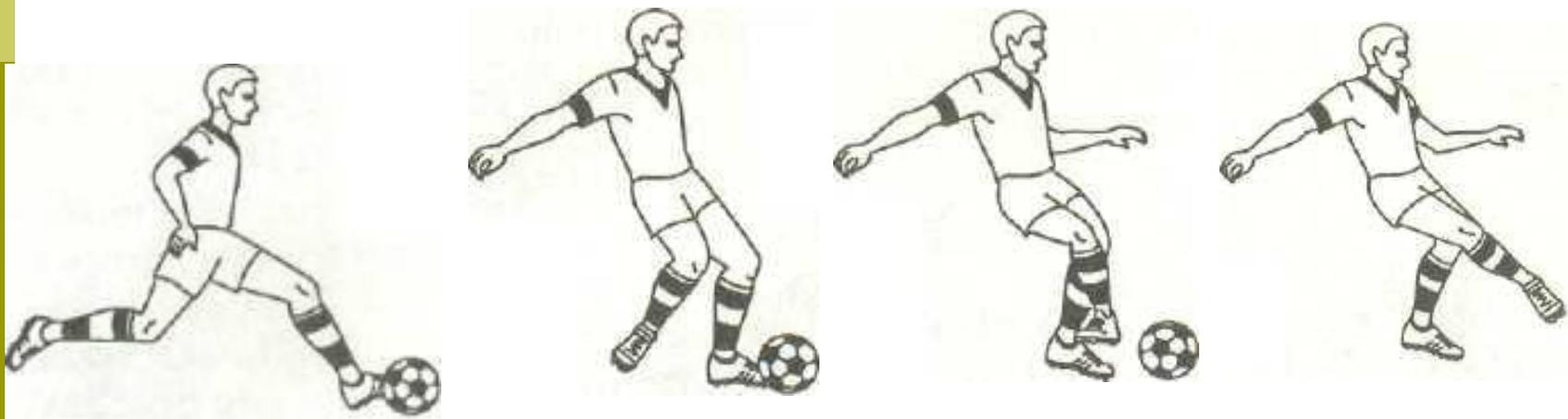
внутренней стороной стопы

Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии.

Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи ноги.

В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча.

Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы.



Удар

внутренней частью подъема

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 определяют его низкую траекторию.



Удар

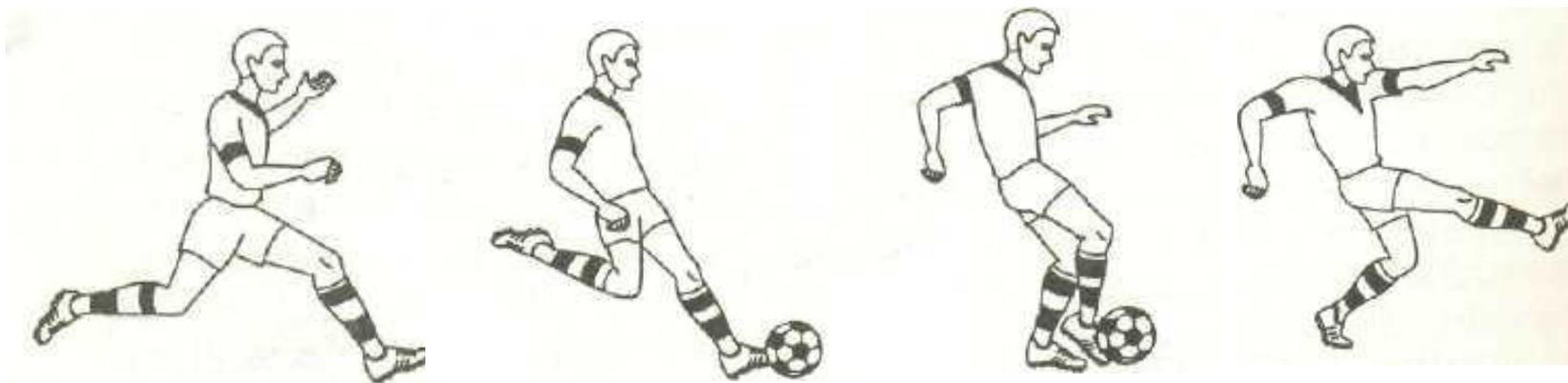
средней частью подъема

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом.

Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок.

Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно.



Удар внешней частью подъема

Наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов.

Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа.

Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа



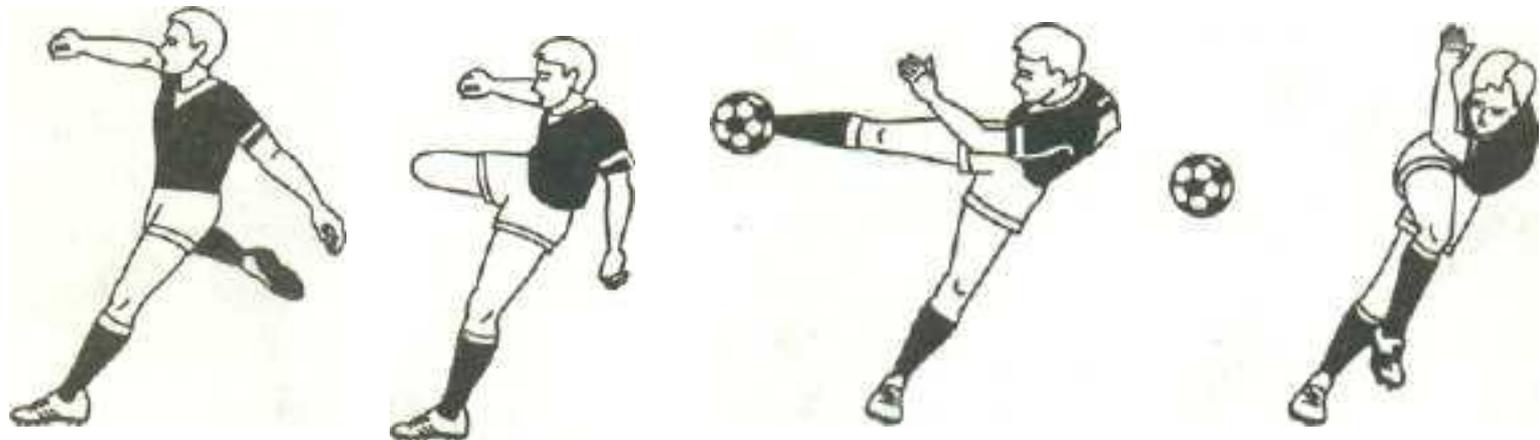
Удар с поворотом

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги.

Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги.

С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости.

После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.



Удар через себя «ножницами»

выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад.



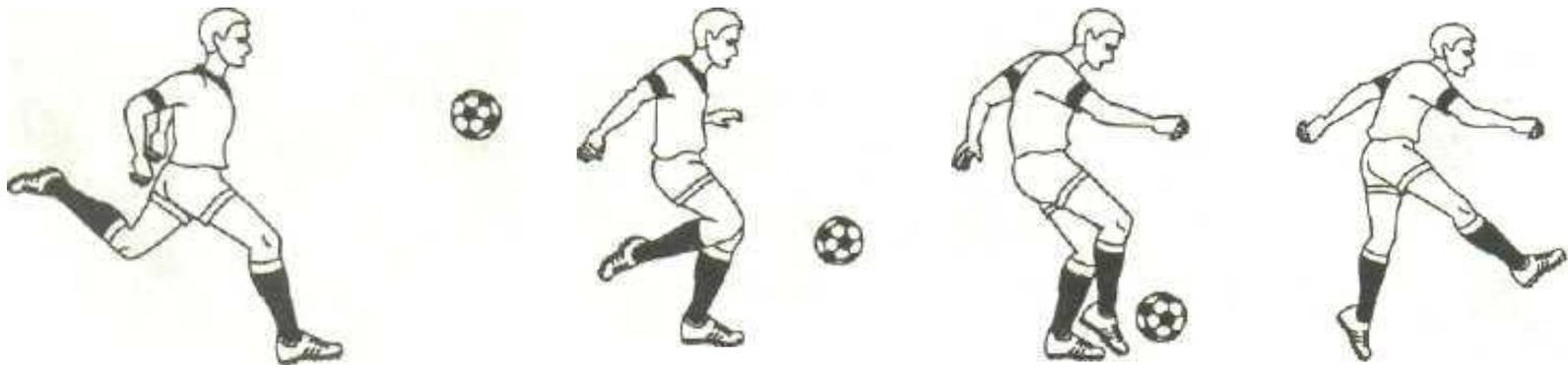
Удар с полуплета

обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема

При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

Ударное движение начинается до момента приземления мяча.

Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз.



Удар серединой лба в прыжке

выполняется толчком вверх двумя или одной ногой. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.

Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад).

Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка.



Удар головой в падении

На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед.

Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.

Полет происходит параллельно земле. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Приземление происходит на слегка согнутые напряженные руки.



Заключение

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

предварительная фаза



подготовительная фаза



рабочая фаза



завершающая фаза



Предварительная фаза - разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ногой.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения.

