



Футбол

3-4 класс

Обучение техники
удара по мячу



учитель
физической
культуры
Сиротюк
Екатерина
Валентиновна

Техника выполнения удара

Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ноги.

В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы.

Положение ноги во время удара сохраняется и в период проводки.



Техника выполнения удара внутренней стороной стопы.



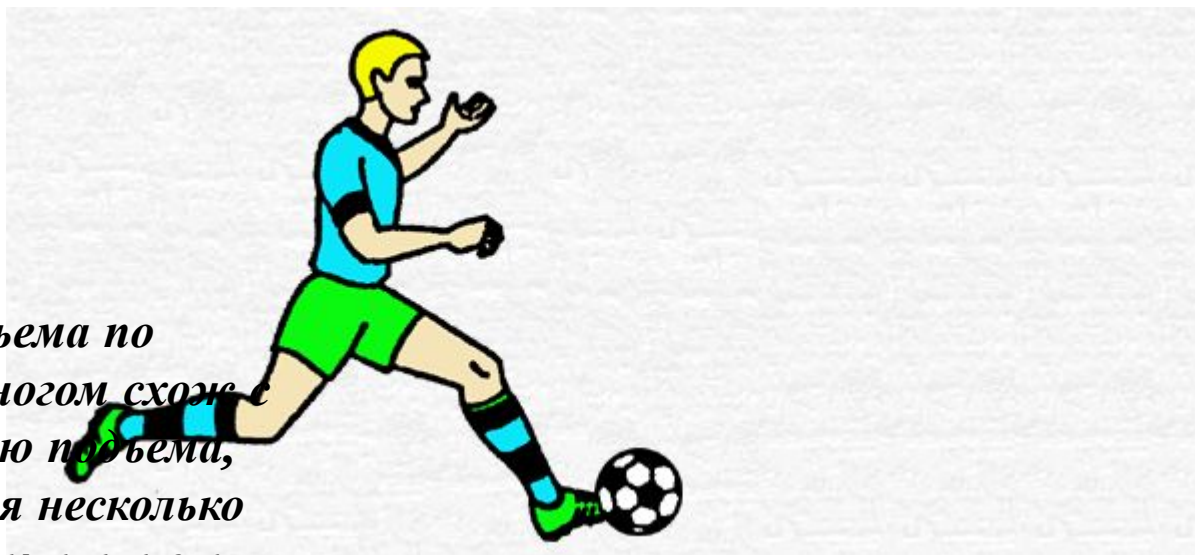
Разбег выполняется под углом 30-60° (в идеале 45°) по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют низкую траекторию его полета. Для эффективного выполнения рассматриваемого приема необходимо, чтобы во время удара носок стопы был оттянут вниз, а нога напряжена.



*Техника выполнения удара
внутренней частью подъема.*

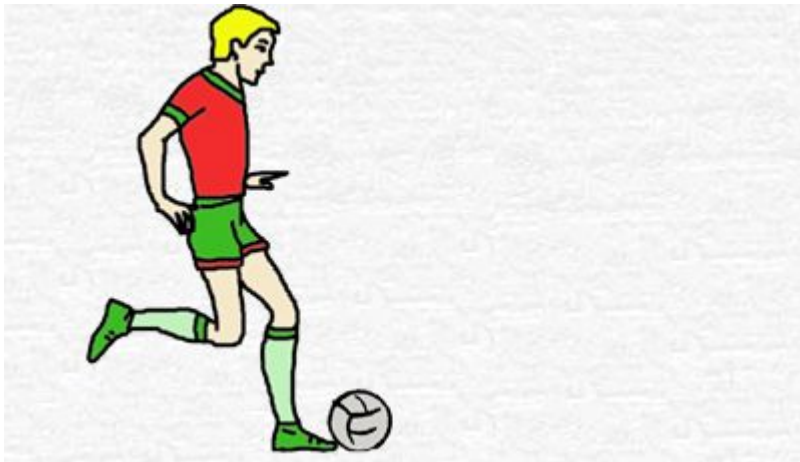


Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки — на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.



*Техника выполнения удара
средней частью подъема.*





Техника выполнения удара средней частью подъема после ведения мяча.



Техника выполнения удара средней частью подъема по катящемуся мячу.



Техника выполнения удара внешней частью подъема.





Техника выполнения удара носком.



*Техника
выполнения удара
пяткой.*



Вбрасывание мяча

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию поля. Мяч при вбрасывании берут обеими руками и заносят за голову. При этом лучше, если концы больших пальцев будут соприкоснуться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, а тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подаешь туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросаешь партнеру мяч в нужном направлении.



Можно таким же образом выполнять вбрасывания не с места, а с разбега (но не переступая линию поля) и ставя ноги врозь. Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук.



ПИНГВИН

ПРАВИЛА ИГРЫ:

ЗАЖАВ МЯЧ НОГАМИ ("КАК ПИНГВИН ЯЙЦО", ХОТЯ ПИНГВИН ДЕЛАЕТ СОВСЕМ НЕ ТАК), НУЖНО ПРОБЕЖАТЬ ИЛИ ПРОПРЫГАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ МАРШРУТ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ИНОГДА НАЗНАЧАЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ НАКАЗАНИЯ ПРОИГРАВШЕЙ КОМАНДЕ.



- ❑ **Чеканка (породившая футбольный фристайл)**
- ❑ **Правила игры:** нужно нагонять (набивать, чеканить) мяч определенными частями тела. Т.е. подбрасывать вверх, поставляя часть тела, и не давать мячу коснуться земли.
- ❑ Чеканить мяч можно: ступней (носком, в основном, но иногда и пяткой), коленом, кулаком/ребром ладони, головой. Иногда: любой частью тела, кроме рук.
- ❑ Кто дольше удержит мяч в воздухе - тот и в
- ❑ И, конечно, учит управляться с мячом.



- ❑ **Игра со стенкой**
- ❑ **Правила игры:** игроки по очереди бьют по мячу так, чтобы он коснулся стенки (иногда - определенной ее части, нарисованных ворот). Кто не попал или ударил не свою очередь - проиграл (или набрал штрафное очко). Стараясь направить мяч так, чтобы другому игроку было сложнее, участники игры тренируют точность и силу удара.
- ❑ Можно играть в эту игру и с теннисным мячом, ловя его руками или отбивая ракеткой.

F   **tball**



- ❑ **Игра с пустыми воротами**
- ❑ **Правила игры:** для разминки можно использовать это упражнение.
- ❑ Мяч ставится на границе вратарской зоны. Игрок наносит удар по воротам:
- ❑ сетка - 10 очков,
- ❑ штанга - 50 очков,
- ❑ перекладина - 100 очков,
- ❑ крестовина - 300 очков.
- ❑ Задача - набрать 300 очков, из-за чего эту игру иногда так и называют: 300.



- **Игра с вратарем**
- **Правила игры:** вратарь, не выходя из штрафной зоны, должен поймать мяч. Игроки по очереди бьют по мячу, стараясь забить гол. Игрок, который ударил по мячу больше одного раза, задел его рукой или не попал в ворота, становится новым вратарем.
- Конечно, по мере того как растет мастерство игроков, правила усложняются.
- Голы, забитые через себя, головой или другим необычным способом более престижны.



- ❑ **Квадрат (4 угла)**
- ❑ **Правила игры:** прямоугольное поле для игры делится на 4 равные части. В каждый "угол" встает один игрок.
- ❑ **Задача** - подать мяч в зону другого игрока и не дать мячу коснуться земли больше 1 раза в своей зоне.
- ❑ подсчитываются очки - тем больше, чем сложнее удар (носком - 1 балл, "щечкой" - 2 балла, коленом - 5 и т.д.).



спасибо!

ЗА ВНИМАНИЕ!

удачи!

Во всех играх!!!





ИНТЕРНЕТ РЕСУРСИ

<http://www.dokaball.com/home/root/futbolnyj-myach-dokaball>

<http://www.liveinternet.ru/users/nataysa/post277167150/>

<http://images.yandex>.

