

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.



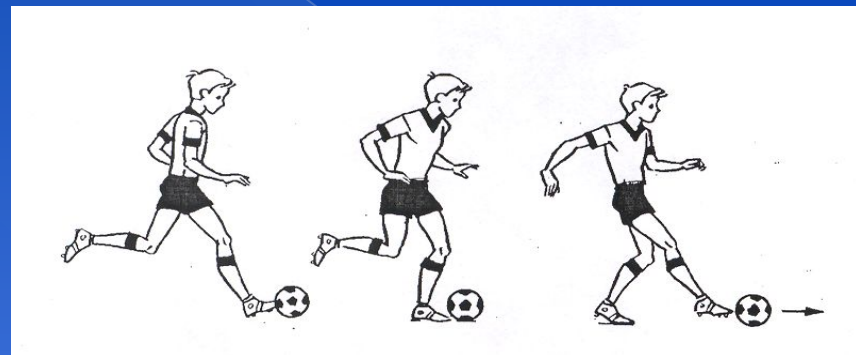
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема

- а) Правой ногой
- б)левой ногой
- в) Смена ног



Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема

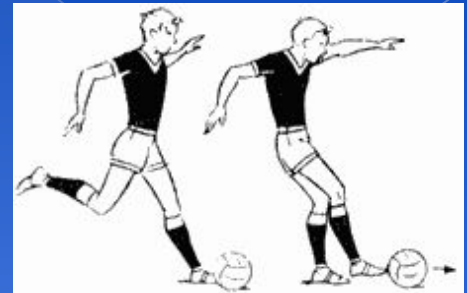
- 1) ученик подкатывает сам себе мяч и после двух-трех шагов разбега бьет в стенку;
- 2) удар с разбега по мячу, который движется на встречу (выполнять в парах);
- 3) удары по воротам



Удар носком

Техника удара:

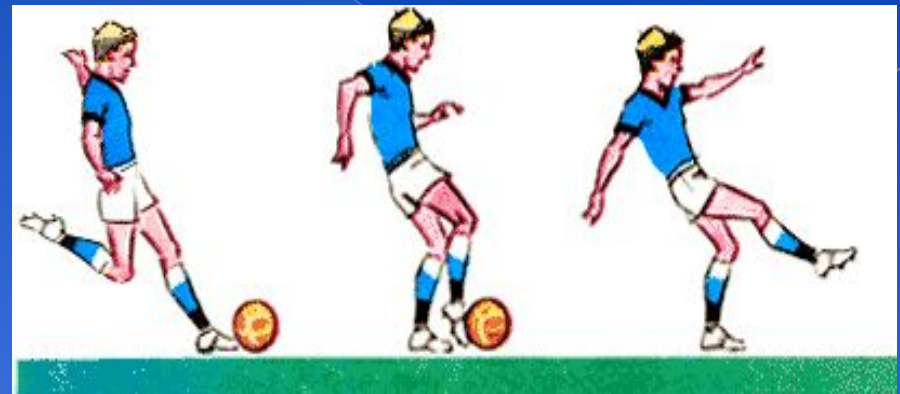
- ⦿ Отвести ногу назад (замах).
- ⦿ Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- ⦿ Опорная нога чуть сзади мяча.
- ⦿ Бьющая нога резко выпрямляется.
- ⦿ Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.



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 полшаге слева от мяча и чуть за ним.
- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.



**Спасибо за
внимание**