



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.

Техника выполнения удара внутренней стороной стопы.

Положение ноги во время удара сохраняется и в период проводки.



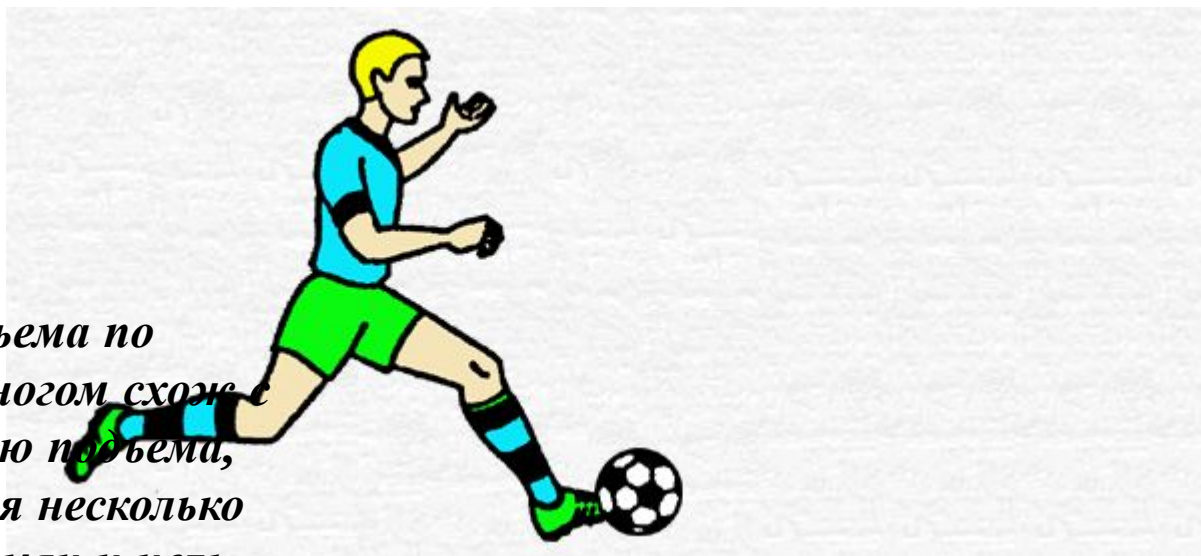
Разбег выполняется под углом 30-60° (в идеале 45°) по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая 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.

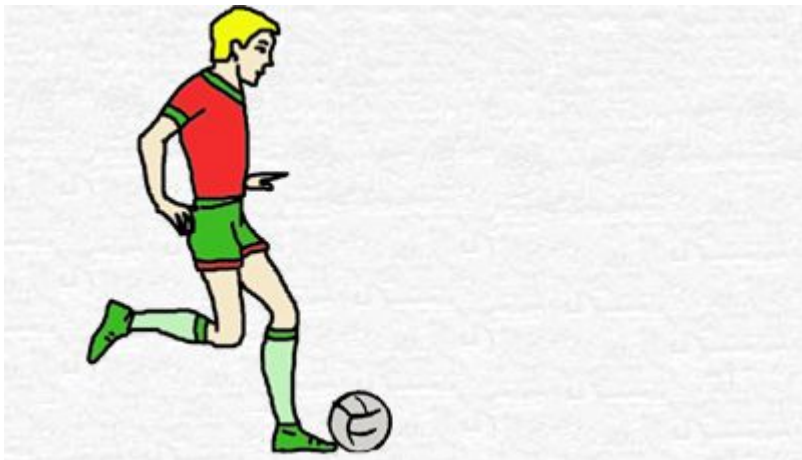


Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки — на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат 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.).





ЗА ВНИМАНИЕ!



Во всех играх!!!





ИНТЕРНЕТ РЕСУРСИ

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

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

<http://images.yandex>.

