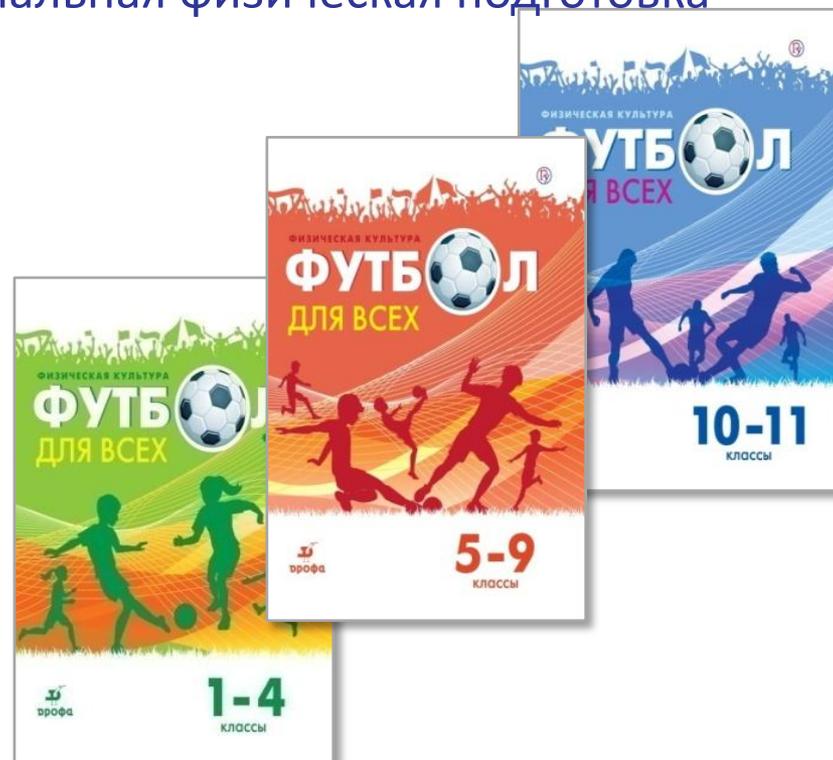


«Футбол для всех.
Общая и специальная физическая подготовка футболистов»



Ведущий - автор Погадаев Григорий Иванович - кандидат педагогических наук, Почетный работник общего образования РФ, заслуженный учитель Российской Федерации, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, преподаватель ГБОУ СПО МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 1» г. Краснознаменск, один из разработчиков концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, автор учебников УМК «Физическая культура. 1–11 классы» и учебных пособий «Футбол для всех»

ТЕКУЩИЙ ПОРТФЕЛЬ КОРПОРАЦИИ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ЗАКУПКИ

НАЧАЛЬНОЕ



ФП № 1.1.8.1.6.1 – 1.1.8.1.6.2

ОСНОВНОЕ



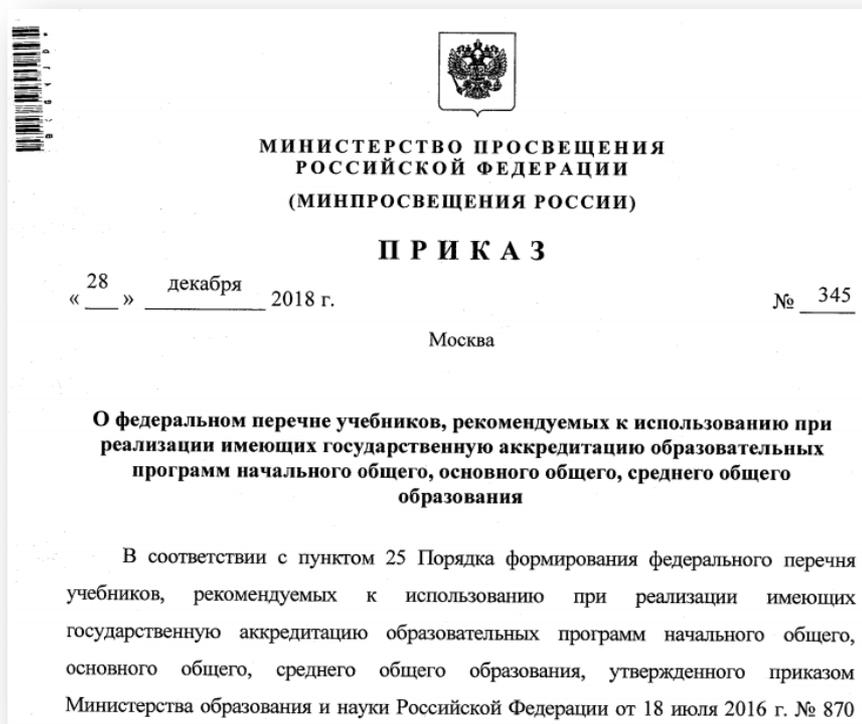
ФП № 1.2.8.1.4.1 – 1.2.8.1.4.2

СРЕДНЕЕ



ФП № 1.3.6.1.5.1

Линия УМК
Г.И. Погадаева



1.1.8.1.6.1	Петров С.С. Погадаев Г.И.	Физическая культура	1-2	ООО «ДРОФА»	http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-043
1.1.8.1.6.2	Погадаев Г.И.	Физическая культура	3-4	ООО «ДРОФА»	http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-043
1.3.6.1.5.1	Погадаев Г.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «ДРОФА»	http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-174

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
 от 22 ноября 2019 г. N 632

**О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ
 В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ
 К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ИМЕЮЩИХ ГОСУДАРСТВЕННУЮ
 АККРЕДИТАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ НАЧАЛЬНОГО
 ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
 СФОРМИРОВАННЫЙ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ
 РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 28 ДЕКАБРЯ 2018 Г. N 345**

В соответствии с пунктом 25 Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 июля 2016 г. N 870 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 августа 2016 г., регистрационный N 43111), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 мая 2017 г. N 471 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10 июля 2017 г., регистрационный N 47351), на основании протокола заседания Научно-методического совета по учебникам от 18 сентября 2019 г. N ТС-73/04пр приказываю:

1. Включить в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345:

1.2.8. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (предметная область)					
1.2.8.1. Физическая культура (учебный предмет)					
1.2.8.1.4.1	Погадаев Г.И.	Физическая культура	5 - 6	ООО "ДРОФА"	http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108
1.2.8.1.4.2	Погадаев Г.И.	Физическая культура	7 - 9	ООО "ДРОФА"	http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108



КОМПОНЕНТЫ ЛИНИИ УМК Г. И. ПОГАДАЕВА

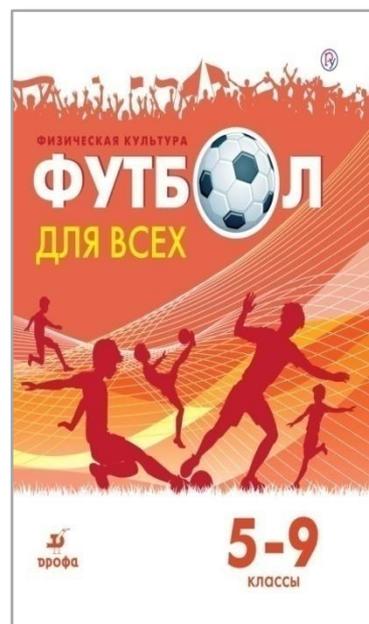
	1-2 классы	3-4 классы	5-6 классы	8-9 классы	10-11 классы	
Учебник/ЭФУ	 ФП 1.1.8.1.6.1	 ФП 1.1.8.1.6.2	 ФП 1.2.8.1.4.1	 ФП 1.2.8.1.4.2	 ФП 1.3.6.1.5.1	 LECTA
Методическое пособие						rosuchebnik.ru
Рабочие программы						rosuchebnik.ru

LECTA – в электронной форме на lecta.rosuchebnik.ru

– в электронной форме на сайте rosuchebnik.ru

КОРПОРАЦИЯ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ ЛИНИЮ УМК ДЛЯ ШКОЛЫ – СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ФУТБОЛА В МАССЫ

Учебное пособие



Учебно-методический комплект для 1–11 классов «Физическая культура. Футбол для всех»
Автор Г. И. Погадаев. Под редакцией Игоря Акинфеева

Особенности учебного пособия:



1. Представлено описание технических и тактических действий и приемов игры в футбол
2. Даны практические рекомендации по овладению этими действиями и приёмами, а также по общей и специальной подготовке футболистов
3. Приведены правила техники безопасности и оказания первой помощи при травмах во время тренировок и на спортивных соревнованиях

УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ АДРЕСОВАНЫ ШИРОКОЙ АУДИТОРИИ

Школьникам,
преподавателям
физической культуры
в 1-4, 5-9 и 10-11
классов

Тренерам,
работающие с
юными
спортсменами

Всем, кто хочет
научиться
играть в
футбол





ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

- Разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося;

Специальная физическая подготовка

- Развитие специфических физических качеств.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Сила

Быстрота

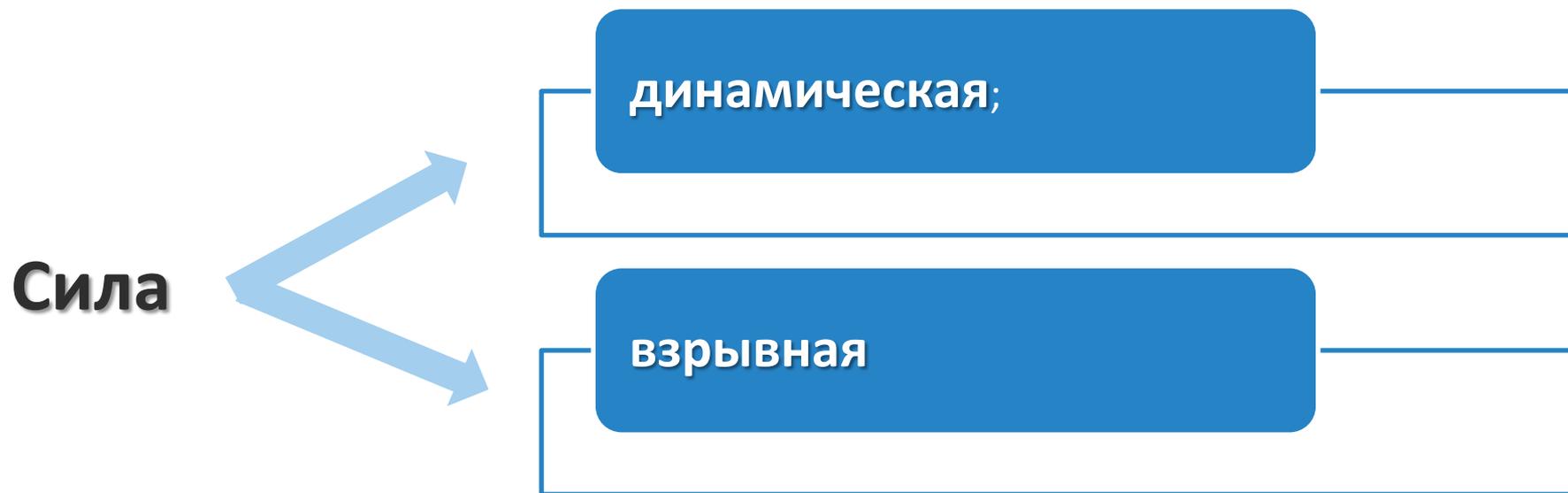
Выносливость

Гибкость

Ловкость

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий.

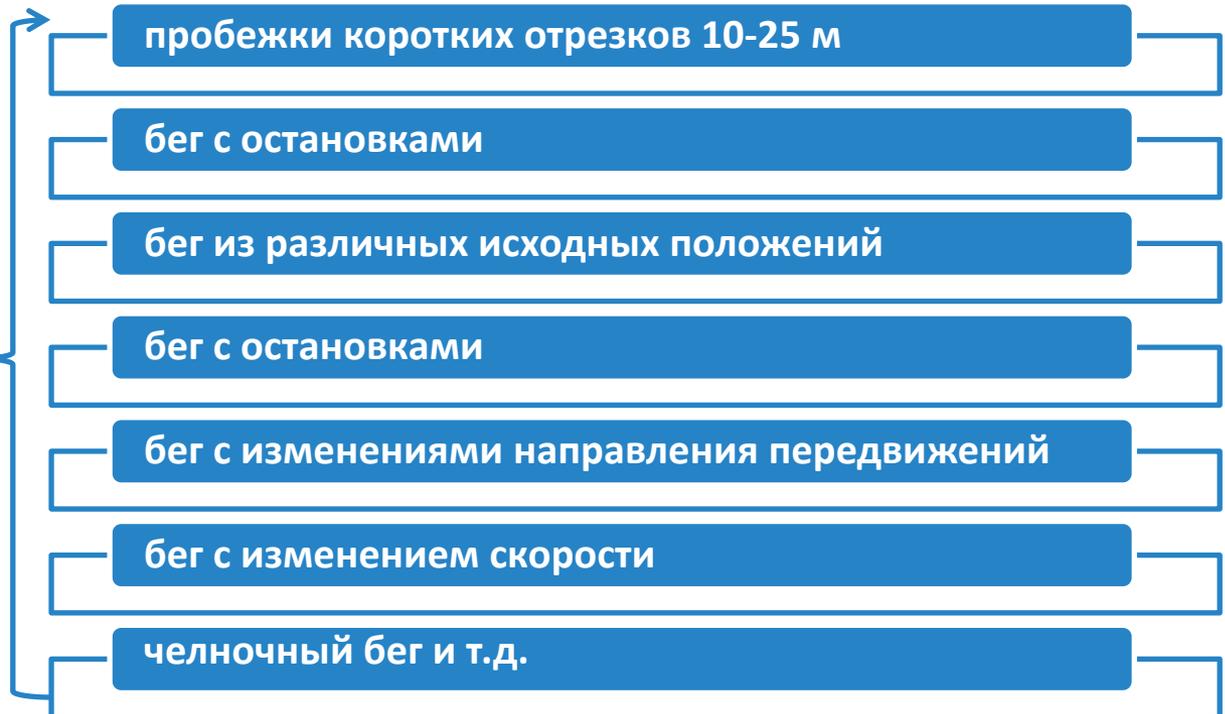


Силовые упражнения выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой, концентрируя внимание на работающих мышцах

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

БЫСТРОТА – способность выполнять двигательные действия с большой скоростью.

УПРАЖНЕНИЯ



Основным методом развития быстроты является повторный бег.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ

ЛОВКОСТЬ – способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.

ГИБКОСТЬ – это высокая подвижность в суставах, способность хорошо расслаблять мышцы и выполнять двигательные действия с большой амплитудой.

ВЫНОСЛИВОСТЬ- способность организма длительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

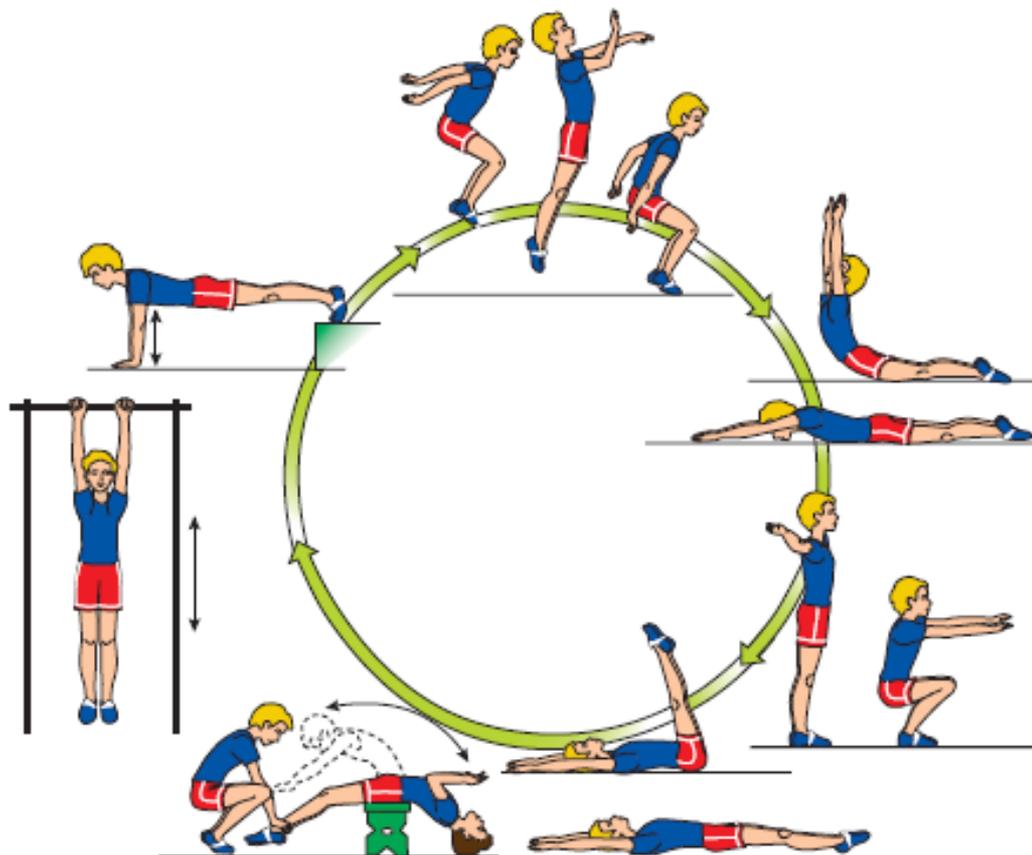


Рис. 19. Вариант круговой тренировки

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ



Подвижные игры с одноклассниками и товарищами

Вы уже умеете самостоятельно проводить подвижные игры с одноклассниками на переменах или во дворе своего дома после уроков с товарищами. Эти игры позволяют приобретать новых друзей и помогают развиваться физически. Со многими играми вы познакомились в детском саду и начальной школе. Некоторые из вас уже приобщились к спорту и знают, что тренировки проходят интереснее, если в их

42

5 класс

- рассказать о ходе игры;
- назвать цель игры (кто будет победителем);
- ответить на вопросы участников.

Лучше всего подбирать и предлагать такую игру, которую хорошо знает организатор: её легче объяснить и судить. Ниже представлен один из вариантов известной игры «Пятнашки».

Пятнашки (салки)

Число участников до 10 человек. Один из них — водящий (пятнашка), а остальные разбегаются по площадке в пределах установленных границ. Водящий догоняет их, чтобы запятнать (осалить). Осаленный становится водящим. В игру можно внести дополнительные правила. Например:

1. На площадке изобразить 1–2 круга диаметром 2 шага — это «дома». В «домах» убегающие могут укрыться от водящего. Более 5 с в «доме» находиться нельзя.
2. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом ленточку. Пятнашка, догнав убегающего, выдергивает у него ленту. Игрок, лишившийся ленточки, поднимает руку и говорит: «Я — пятнашка!»
3. Играющий может спастись от пятнашки, если возьмётся за руки с другим участником, встанет на одну ногу, примет позу «ласточка».
4. Водящий, преследуя убегающих, должен держаться одной рукой за ту часть тела, которая была осалена.

44

Подвижные игры



Подвижные игры

Прыжок за прыжком

В игре принимают участие две команды. Игрок одной из команд подходит к линии и прыгает от неё, оттолкнувшись двумя ногами. Место его приземления отмечается. От этой отметки игрок другой команды прыгает уже по направлению к линии. То же выполняют следующие игроки.

Выигрывает команда, сумевшая перепрыгнуть через линию на сторону соперника.

Пустое место

Все участники игры становятся в круг лицом к центру. Водящий движется с наружной стороны круга, дотрагивается до одного из играющих и бежит в любую сторону, обегая круг. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит в другую сторону. Каждый старается захватить пустое место. Оставшийся без места водит.

Часовые и разведчики

Две команды (команда «разведчиков» и команда «часовых») стоят за линиями площадки, в центре её лежит мяч. Вызывается по одному игроку из каждой команды. Игрок команды «разведчиков» старается схватить мяч и унести его за свою линию. Если ему это удаётся, он приносит своей команде очко. Игрок команды «часовых» стремится не дать

77



ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ

Общее знакомство с приёмом;

Разучивание приёма в упрощенных условиях;

Разучивание приёма в усложненных условиях;

Закрепление приёма.

Методы разучивания технических приёмов

Целостный метод обучения- ведущий при разучивании большинства несложных приёмов;

Расчленённый метод обучения- используется при разучивании сложных приемов, т.к. не имея достаточного опыта начинающие футболисты не смогут справиться со сложными двигательными заданиями.

ИГРА БЕЗ МЯЧА

Техника игры без мяча включает передвижения игроков:

- ✓ Ходьба;
- ✓ Бег;
- ✓ Остановка;
- ✓ Повороты;
- ✓ Прыжки.

ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановки мяча, ведение его, вбрасывание и техника игры вратаря.

ОБУЧЕНИЕ УДАРАМИ ПО МЯЧУ НОГАМИ

-УДАРЫ ПО МЯЧУ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ;

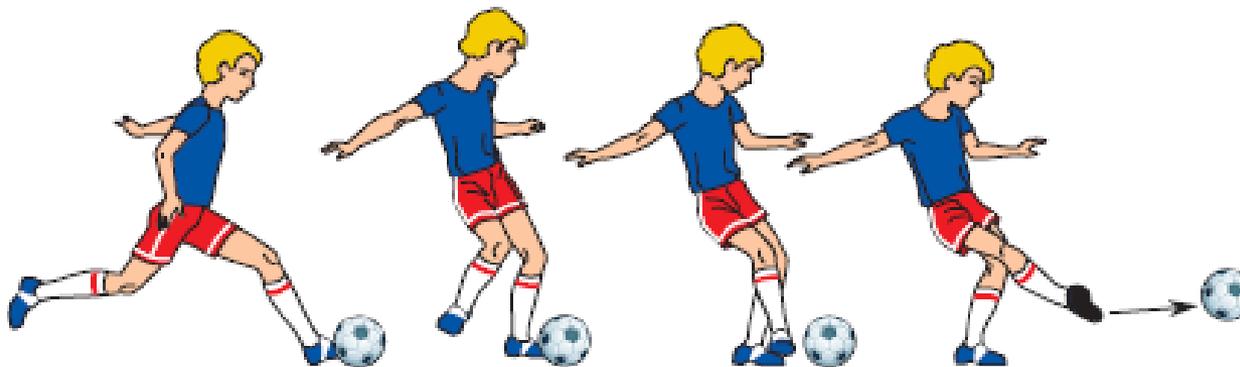


Рис. 20. Удар по мячу внутренней стороной стопы

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ ИГРОВОГО ПРИЁМА

- ✓ Удар в стенку;
- ✓ Передача партнёру;
- ✓ Точная передача;
- ✓ Самый меткий;
- ✓ С двумя мячами;
- ✓ Удар по воротам.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
После удара мяч летит в сторону	Слабо развёрнута стопа бьющей ноги	Занимающиеся многократно выполняют упражнение 3
После удара мяч летит слабо и неточно	Недостаточно отводится назад бьющая нога и не осуществляется проводка	Занимающиеся выполняют передачи мяча в парах, следя за отведением ноги назад и выполнением проводки
После удара мяч летит слишком высоко	В момент удара туловище сильно отклоняется назад	Занимающиеся имитируют удары по неподвижному мячу, наклоняя туловище над мячом в момент касания его стопой

Удар по мячу серединой подъёма

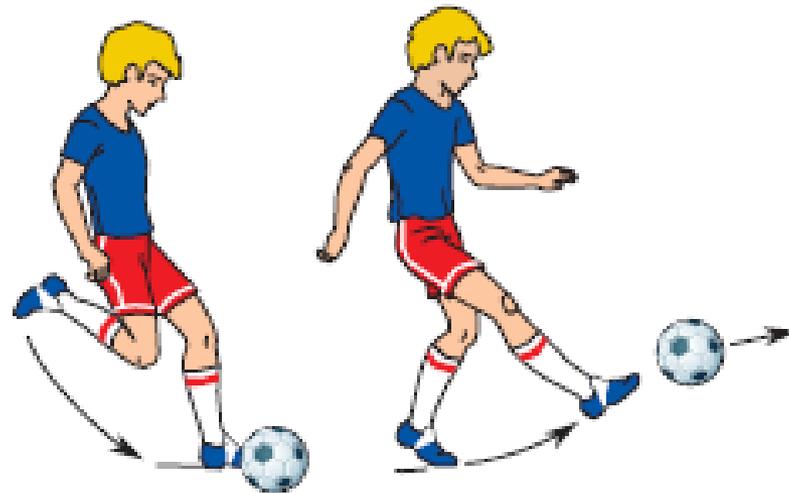


Рис. 21. Удар по мячу серединой подъёма

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ ИГРОВОГО ПРИЁМА

- ✓ Удар с шага;
- ✓ Удар с разбега;
- ✓ «Попади мишень»;
- ✓ Удар по воротам.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Слабый удар и слишком крутая траектория полёта мяча	Из-за боязни получить травму в момент удара занимающиеся не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В связи с этим удар наносится верхней частью носка	Занимающиеся выполняют удары, приподнимаясь в момент касания мяча стопой на носке опорной ноги
После удара мяч получает вращение и летит неточно	Разбег выполняется не по прямой линии, а сбоку, поэтому бьющая нога соприкасается с мячом не серединой, а боковой частью подъёма	Занимающиеся выполняют удары по мячу с разбега, осуществляемого по специальному ориентиру (прямая линия)
После удара мяч летит по слишком крутой траектории	В момент удара туловище сильно отклонено назад	Занимающиеся выполняют удары в стенку, стараясь в момент касания стопой мяча сильнее согнуть колено бьющей ноги, а после удара достать противоположной рукой стопу бьющей ноги

Удар по мячу внутренней частью подъёма

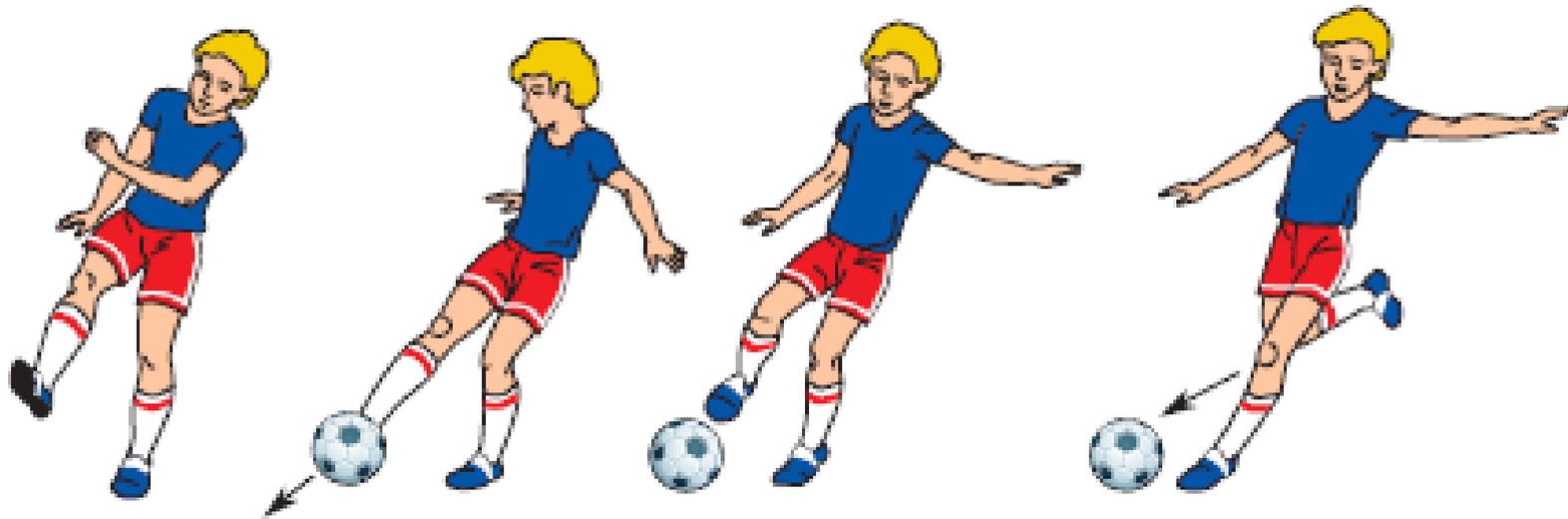


Рис. 22. Удар по мячу внутренней частью подъёма

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ ИГРОВОГО ПРИЁМА

- ✓ Удар низом;
- ✓ Удар верхом;
- ✓ Удар по катящемуся мячу;
- ✓ Удар с шага;
- ✓ Удар с разбега;
- ✓ Угловой удар;
- ✓ Сильный удар.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч полетел не-точно	Из-за боязни повредить стопу при ударе занимающиеся не оттягивают носок максимально, поэтому удар выполняется лишь фалангой большого пальца, площадь которого незначительна	Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места, временно ставя опорную ногу несколько дальше, чем это следует, тем самым избегают задевания стопы за поверхность поля
Удар внутренней стороной стопы не получился	Разбег выполняется не по дуге, а почти по прямой линии, совпадающей с направлением удара	Занимающиеся выполняют удары в стенку с разбега, осуществляемого по специальному ориентиру (дуга)
Мяч полетел по слишком крутой траектории	В момент удара туловище сильно отклонено назад	Занимающиеся выполняют передачи в парах, стараясь после удара противоположной рукой достать носок бьющей ноги

Удар по мячу внешней частью подъёма

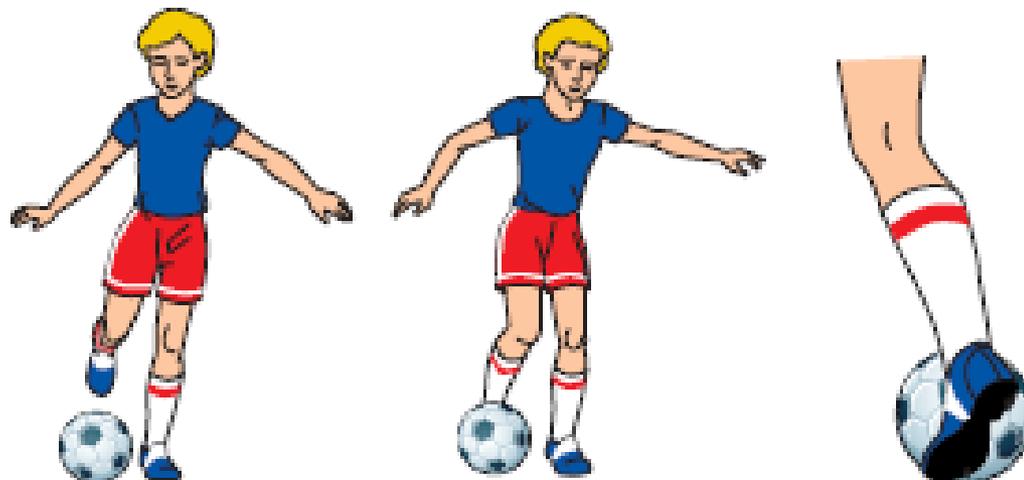


Рис. 23. Удар по мячу внешней частью подъёма

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Удар не получился, так как бьющая нога в момент удара задела опорную ногу	Опорная нога поставлена перед мячом и преграждает путь бьющей ноге	Занимающиеся имитируют удары с разбега по мячу, ставя опорную ногу на специальную отметку
После удара мяч получает сильное вращение и летит неточно	Направление разбега не совпадает с направлением удара, поэтому удар производится внешним ребром стопы	Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега. Разбег они осуществляют по специальному ориентиру в виде прямой линии

УДАР ПО МЯЧУ НОСКОМ

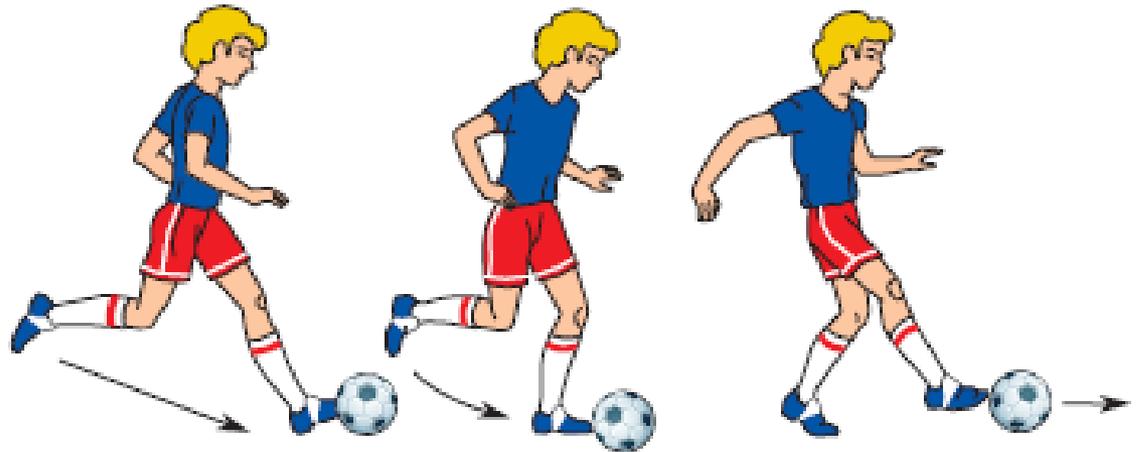


Рис. 24. Удар по мячу носком

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Слабый и неточный удар	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча. Направление носка опорной ноги не совпадает с направлением удара	Занимающиеся выполняют удары в стенку с разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку
Мяч не доходит до цели	В момент удара стопа бьющей ноги не образует прямой угол с голенью	Занимающиеся имитируют удары по неподвижному мячу с места, держа стопу и голень бьющей ноги под прямым углом, при этом носок не касается мяча

УДАР ПО МЯЧУ ПЯТКОЙ

- ✓ Удар с шага;
- ✓ Удар по катящемуся мячу;

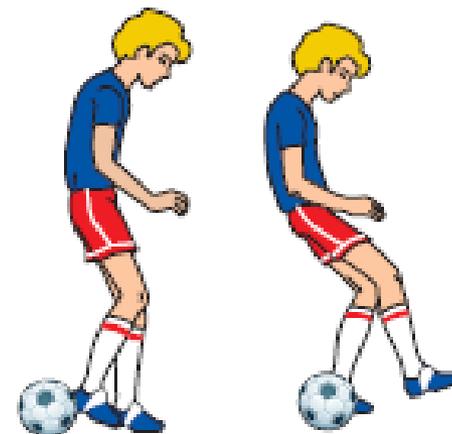


Рис. 25. Удар по мячу пяткой

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Техническая ошибка	Основная ошибка	Способ исправления
Слишком слабый удар	Бьющая нога занесена для удара тогда, когда мяч оказался не на одной линии с опорной ногой, а впереди, поэтому удар пришёлся в верхнюю часть мяча	Занимающиеся имитируют удары пяткой по неподвижному мячу, ставя опорную ногу на специальную отметку

УДАР ПО МЯЧУ ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ

РЕЗАНЫЙ УДАР ПО МЯЧУ

- ✓ Поочередные передачи;
- ✓ Удар по катящемуся мячу;
- ✓ Удар поверх препятствий;



Рис. 26. Резаный удар по мячу внутренней частью подъёма



Рис. 27. Резаный удар по мячу внешней частью подъёма

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч пролетел по прямой	Удар был нанесён по середине мяча	Занимающиеся выполняют удары в стенку по неподвижному мячу, стараясь попасть не по середине мяча, а несколько в стороне
Слабый и неточный удар	Удар пришёлся слишком близко к краю мяча	Занимающиеся выполняют передачи мяча в парах по неподвижному мячу. Удары наносятся с места

УДАР ПО МЯЧУ С ЛЁТУ

- ✓ Отражённый мяч;
- ✓ Передача партнёру по воздуху;
- ✓ «Жонглер»;
- ✓ Набрось себе мяч.



Рис. 28. Удар по мячу с лёта



Рис. 29. Посыл мяча низом



Рис. 30. Удар через голову

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч летит по слишком крутой траектории	При ударе нога движется не параллельно земле, поэтому стопа соприкасается с мячом ниже его середины	Занимающиеся выполняют удары по мячу после подбрасывания и первого отскока в стенку, следя за наклоном верхней части туловища в направлении опорной ноги

УДАР ПО МЯЧУ С ПОЛУЛЁТУ

Удар с полулета выполняется по мячу, только что отскочившему от поверхности поля

- ✓ Удар после отскока в стенку;
- ✓ Удар с шага;
- ✓ «самый меткий».



Рис. 31. Удар по мячу с полулёта

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч полетел по слишком крутой траектории	Носок бьющей ноги не оттянут вниз, туловище наклонено назад	Занимающиеся набрасывают мяч и в момент отскока с полулёта направляют его в стенку, контролируя положение стопы и наклон туловища к опорной ноге
Идется зр по-лабым м	Опорная нога ставится слишком далеко от места отскока мяча от земли, поэтому удар наносится не подъёмом, а носком в нижнюю часть мяча	Занимающиеся набрасывают мяч и в момент отскока с полулёта направляют его в стенку, контролируя постановку опорной ноги
Идется зр по-лабым м	Удар был нанесён не в момент его отскока от земли, а значительно позже	Занимающиеся подбрасывают мяч и с разбега выполняют удар в стенку, обращая внимание на скорость сближения с мячом (мяч специально подбрасывают невысоко)

УДАР ПО МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ЛБА С МЕСТА

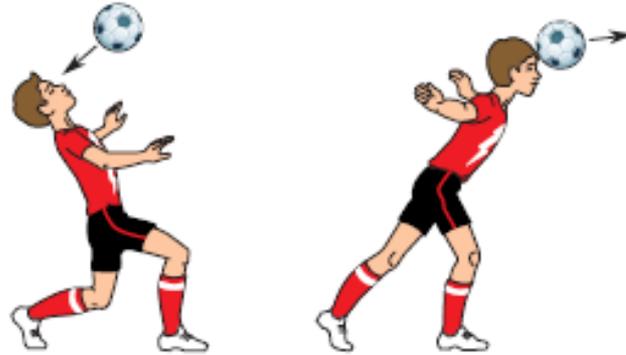


Рис. 32. Удар по мячу серединой лба

- ✓ Удар над собой;
- ✓ Два удара;
- ✓ Удар у стенки;
- ✓ «Жонглёры».

УДАР ПО МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ЛБА В ПРЫЖКЕ

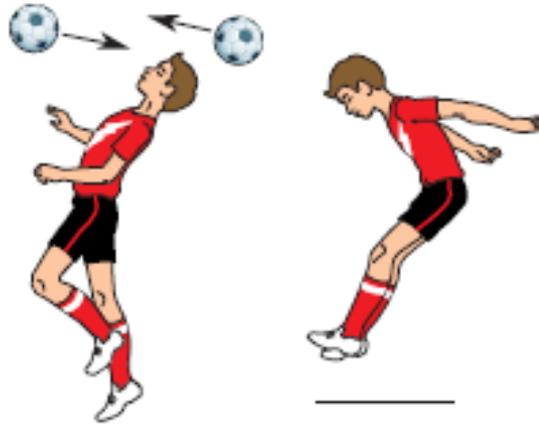


Рис. 33. Удар по мячу серединой лба в прыжке

- ✓ Передача мяча в парах;
- ✓ Передача мяча в тройках;
- ✓ Удар с разбега;
- ✓ Удар в движении по кругу.

УДАР ПО МЯЧУ СЕРЕДИНОЙ ЛБА В БРОСКЕ

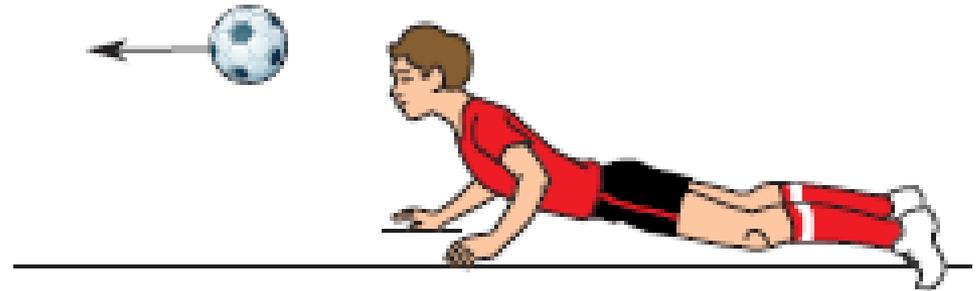


Рис. 34. Удар по мячу серединой лба в броске

- ✓ Удар по подвешенному мячу;
- ✓ Удар по встречному мячу;
- ✓ Удар в цель.

УДАР ПО МЯЧУ БОКОВОЙ ЧАСТЬЮ ЛБА

- ✓ Удар по подвешенному мячу;
- ✓ Удар в руки партнёру;
- ✓ Удар по встречному мячу;
- ✓ Удар в цель.

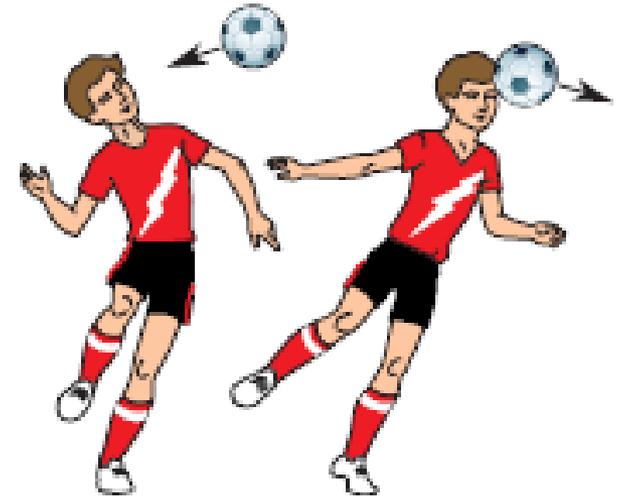


Рис. 35. Удар по мячу боковой частью лба

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч летит не прямо, а вверх или в сторону	Удар нанесён не серединой лба, а макушкой	Занимающиеся выполняют удары серединой лба по подвешенному на высоте подбородка мячу, обращая внимание на место соприкосновения головы с мячом
Слабый удар	Удар наносится лишь за счёт кивка головой, а движение туловища не используется	Мяч подвешивают перед лицом занимающихся, которые вынуждены наносить удары с отклонением туловища назад и последующим движением вперёд
Неточный удар	Игроки во время удара закрывают глаза	Поддерживая мяч пальцами на уровне лба, занимающиеся стал-

ОСТАНОВКА КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА ПОДОШВОЙ

- ✓ Остановка отскочившего мяча;
- ✓ Остановка после поворота;
- ✓ Остановка в движении.



Рис. 36. Остановка катящегося мяча подошвой

ОСТАНОВКА МЯЧА ЖИВОТОМ

Остановка мяча животом в основном применяется, когда мяч неожиданно отскакивает от поверхности поля вблизи игрока.

ОСТАНОВКА МЯЧА ГРУДЬЮ

Остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно



Рис. 37. Остановка мяча грудью

- ✓ Остановка слабо накачанного мяча грудью после броска партнёра;
- ✓ Остановка стоя на месте;
- ✓ Остановка мяча, летящего с различной траекторией;
- ✓ Остановка перемещаясь.

СКИДКА ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА ГОЛОВОЙ

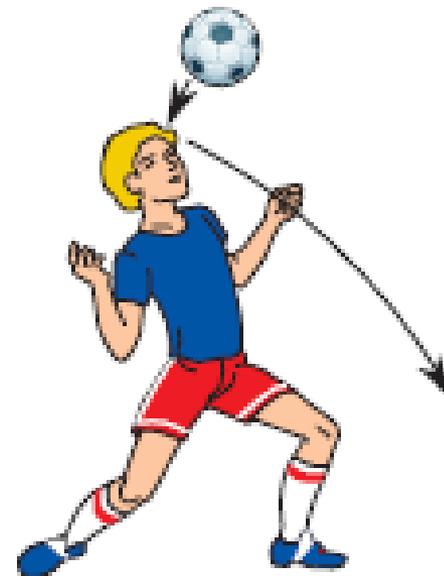


Рис. 38. Скидка мяча головой

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Техническая ошибка	Основные причины	Способ устранения
Мяч сильно отскакивает от головы	При приёме мяча тяжесть тела не переносится на ногу, находящуюся сзади, или же поздно отводятся назад туловище и голова	Занимающиеся выполняют скидывающее движение без мяча, а затем подбрасывают и скидывают себе слабо накачанный мяч

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча используется для выхода на выгодную позицию.

- ✓ Ведение по коридору;
- ✓ Ведение зигзагообразно;
- ✓ Ведение, меняя способы.

ФИНТЫ

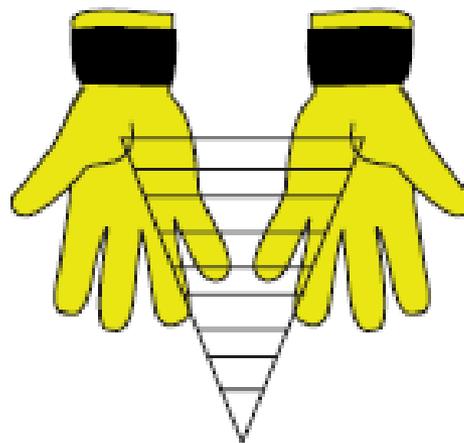


- ✓ «Наступание подошвой на мяч»;
- ✓ «Ложная остановка мяча подошвой»;
- ✓ «Проброс мяча мимо соперника»;
- ✓ «Ложный замах для удара»;
- ✓ «Переступание через мяч» и т.д.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ



Рис. 41. Ловля вратарём катящегося мяча



ЛОВЛЯ ПОЛУВЫСОКОГО МЯЧА

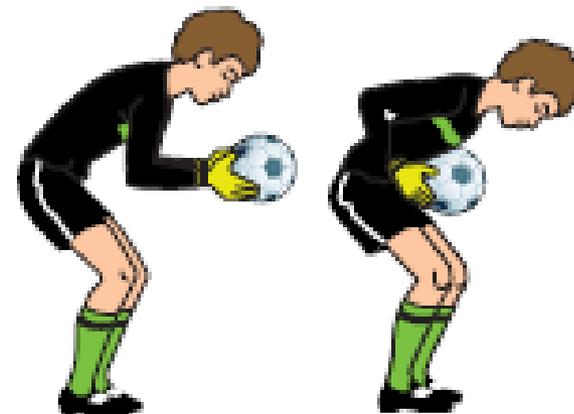


Рис. 42. Ловля вратарём полувысокого мяча

ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТАЮЩЕГО МЯЧА



Рис. 43. Ловля вратарём высоколетающего мяча

- ✓ Игроки подбрасывают мяч выше головы и ловят его, прижимая к груди;
- ✓ Вратарь ловит мячи от партнёров;
- ✓ Вратарь ловит мячи в движении.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Катящийся навстречу мяч отскакивает на поле, ударившись о голени вратаря	Вратарь не учитывает скорость движения мяча, и туловище наклоняет вперёд слишком поздно	Игрок направляет вратарю низом мячи, меняя расстояние и скорость движения мяча
Катящийся навстречу мяч отскакивает на поле, ударившись о колени вратаря	Наклоняясь вперёд, вратарь приседает, и мяч ударяется о выставленные вперёд колени	Игроки выполняют наклоны туловища вперёд с доставкой руками земли, не сгибая коленей

ЛОВЛЯ КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА

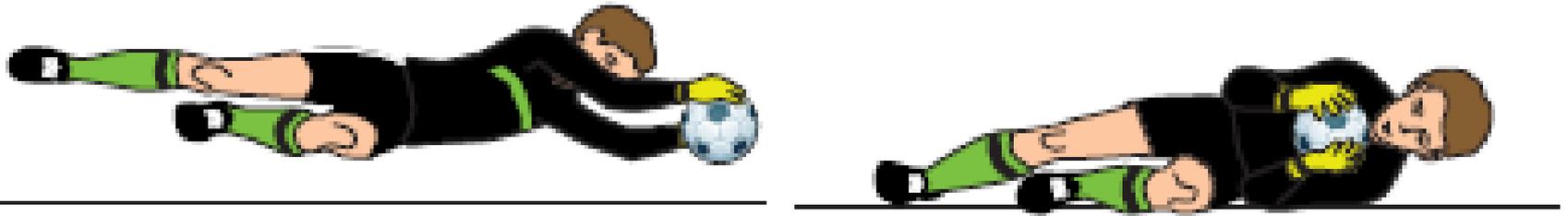


Рис. 44. Ловля мяча в падении и броске

Ловля мячей, катящегося в стороне от вратаря, часто выполняется в падении или броске

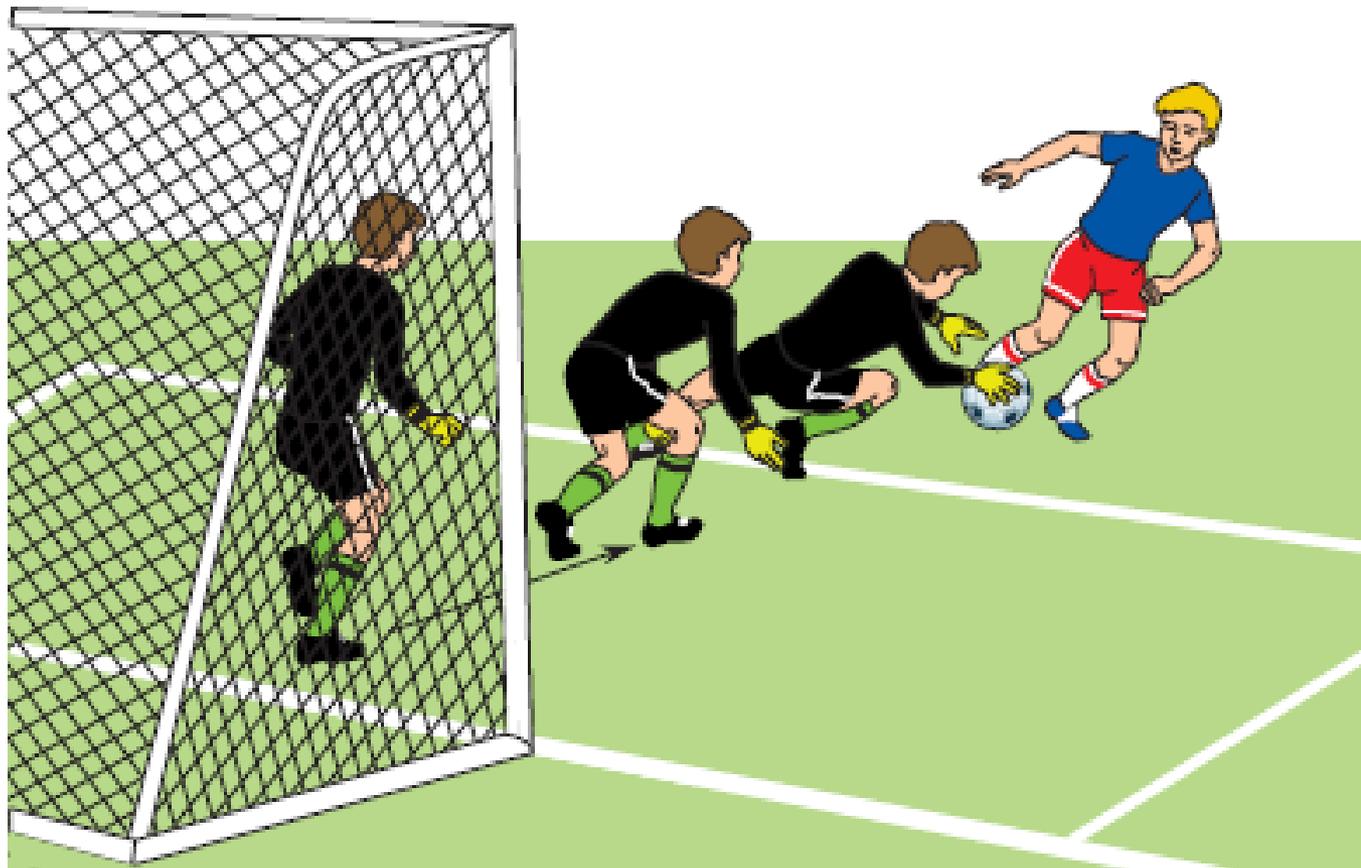


Рис. 45. Ловля мяча после выхода вратаря из ворот

Ловля в падении применяется и после выхода вратаря из ворот на соперника, ведущего мяч.



Рис. 46. Ловля в броске мяча, летящего в стороне от вратаря

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в сторону от вратаря выполняется в броске

ОТБИВАНИЕ ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА ЛАДОНЬЮ ИЛИ КУЛАКОМ

- ✓ Имитация ударного движения кулаком «тычком»;
- ✓ Вратарь с разбега в прыжке отбивает мяч кулаком и т.д.



Рис. 47. Отбивание мяча кулаком

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Отбивая мяч, вратарь промахивается	Неправильно рассчитан момент прыжка	Занимающиеся выполняют упражнение в отбивании подвешенного мяча
Вратарь отбивает мяч прямо перед собой, что создаёт благоприятные возможности для соперников	Не учитывается расположение соперников	Вратарь отбивает набрасываемые партнёром мячи и посылает их в наиболее безопасном направлении — через перекладину или в сторону
Вратарь отбивает мяч кулаком слишком близко к себе	Удар наносится выпрямленной рукой, что значительно снижает силу удара	Игроки сначала выполняют ударное движение без мяча, а затем упражняются в отбивании подвешенного мяча

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

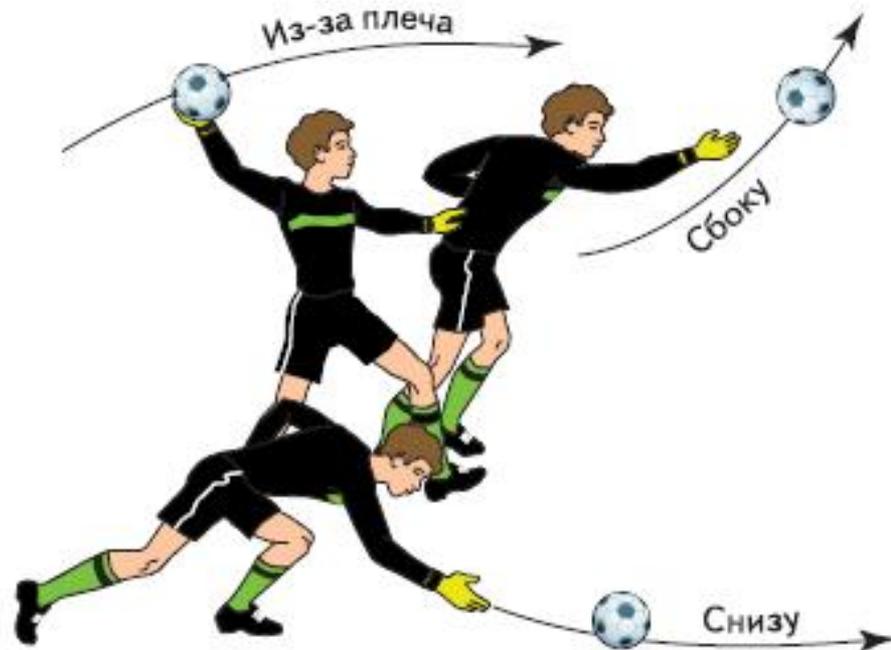


Рис. 48. Способы вбрасывания мяча

- ✓ На расстоянии 5-6 м, два игрока поочередно из-за плеча направляют мячи друг другу;
- ✓ Тоже самое, но прием сбоку;
- ✓ Игроки с расстояния 11-14 м упражняются в круг диаметром 2 м, направляя его броском из-за плеча и сбоку.

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА

- ✓ Игроки подбрасывают мяч и ударом серединой подъёма подбивают его над собой;
- ✓ Два игрока, встав на расстоянии 12м, посылают поочерёдно друг другу мячи ударом с рук;
- ✓ Игроки соревнуются в выбивании мяча в цель (круги, квадраты и пр., расположенную на расстоянии 15-20 м.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
После подбрасывания мяч не попадает на середину подъёма и срезается с ноги	Мяч подбрасывается по очень крутой траектории	Игроки выполняют удары в стенку, подбрасывая мяч по невысокой траектории
При выбивании мяча соперник легко выбивает мяч из рук вратаря	Мяч не прикрывается туловищем или выпускается из рук со стороны соперника	Игроки выполняют выбивание с рук сначала при пассивном, а затем активном сопротивлении соперников
Мяч направляется по слишком крутой траектории, и соперник успевает вступить в борьбу за мяч с игроком, которому адресована передача	Недостаточно оттянут носок бьющей ноги	Два игрока, встав по ту и другую сторону от ворот на расстоянии 25 м друг от друга, выбивают мяч так, чтобы он летел чуть выше перекладины



Благодарю за внимание!

Контакты для связи:
+7 (495) 795 05 52 доб. 7306
geo-drofa@yandex.ru
7258321@mail.ru