

- если игрок совершил грубый поступок по отношению к соперникам, то он удаляется с поля, а в сторону его ворот назначается штрафной удар.

ЗАДАНИЯ

1. Разучи правила игры футбол и соблюдай их в игровой деятельности.
2. Воспользуйся материалами из Интернета и дополни знания из учебника действиями судьи по футболу во время футбольного матча.
3. Проведи судейство соревнований по футболу между командами школы.

Технические действия в футболе

Ведение мяча. Этим приёмом пользуются тогда, когда хотят обыграть соперника, выйти на свободное место для удара по воротам или передаче мяча партнёрам. Ведение мяча выполняется во время бега с помощью быстрых, несильных ударов ступнёй по мячу. Носком и серединой подъёма осуществляется ведение мяча по прямой, внутренней стороной стопы — по кругу (или дуге). Ведение внешней стороной подъёма универсально. С этой целью спортсмен делает самому себе пас на расстояние 8—10 м и быстро устремляется за мячом.

Ведение мяча с ускорением. Во время игры часто приходится обводить соперников на большой скорости. Обводку осуществляют за счёт чередования ведения мяча внешней и внутренней стороной сто-

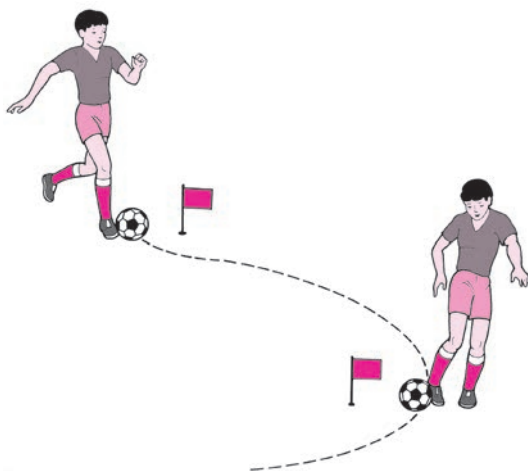


Рис. 56

пы. При обводке соперника справа удары по мячу наносятся внутренней стороной стопы, при обводке слева — внешней стороной стопы. Осваивать приём обводки начинают с разучивания ведения мяча между небольших стоек (рис. 56).

Подводящие упражнения

1. Повторить материал 5 класса по технике удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.
2. Выполнить обводку стоек с невысокой скоростью (например, пять стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 3—4 м). Особое внимание уделять чередованию ведения внешней и внутренней стороной стопы.
3. Повторить упр. 2, увеличивая скорость ведения мяча до максимально возможной, но расстояние между стойками не изменять.
4. Повторить упр. 2, но уменьшить расстояние между стойками до 1—2 м и выполнять их обводку с невысокой скоростью.
5. Выполнять обводку стоек на высокой скорости.
6. Выполнять обводку стоек, расположенных друг от друга на разном расстоянии, на высокой скорости.

Ведение мяча «змейкой». Этот технический приём выполняют тогда, когда надо обвести игрока команды соперника, который стоит на месте или набегаёт на игрока, ведущего мяч. Он выполняется за счёт лёгких ударов по мячу внешней и внутренней стороной стопы. При ударе внешней стороной мяч катится под углом вправо, а при ударе внутренней стороной — влево.

Подводящие упражнения

1. Передвигаясь медленным шагом, поочерёдные лёгкие удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы.
2. То же, но обводя стойки, расположенные на расстоянии 1 м друг от друга.
3. То же, но передвижение выполняется лёгким бегом.
4. То же, но скорость бега увеличивается.

5. То же, но стойки располагаются на разном расстоянии друг от друга (от 0,5 до 2 м).
6. То же, но стойки располагаются под разным углом друг к другу.

Рекомендации к самостоятельному обучению. Ведение мяча в футболе требует постоянного обучения и совершенствования. Это связано с тем, что во время игры могут возникать разные игровые ситуации, и чтобы не потерять мяч, необходимо им хорошо владеть. Поэтому при разучивании и выполнении подводящих упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

- переходить к разучиванию нового упражнения можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено;
- добиваться такого выполнения упражнения, чтобы во время ведения мяча и обводки стоек скорость передвижения не снижалась;
- при ведении мяча внимание должно направляться на условия, в которых выполняется упражнение, а не на мяч.

ЗАДАНИЯ

1. Повтори упражнения из игры футбол, разученные ранее в предыдущих классах.
2. Разучи подводящие упражнения с учащимися своего класса. Наблюдай за техникой выполнения упражнений, выявляй ошибки и помогай их исправлять.
3. При разучивании упражнений используй рекомендации, предложенные в учебнике.

Удары по мячу. Основными игровыми приёмами в футболе являются удары по мячу. Именно ударами футболисты забивают голы в ворота соперников. Ударами мяч передаётся игрокам своей команды. Поэтому передачи должны быть своевременными, точными, сильными и неожиданными для соперников.