

ударить ею в центр мяча внутренней стороной стопы. Повторное выполнение ударов с небольшим интервалом отдыха.

2. То же, но увеличить расстояние на 6—8 шагов до мяча и увеличить скорость ходьбы. Повторное выполнение ударов с небольшим интервалом отдыха.

3. То же, но удар наносить в нижнюю часть мяча. Повторное выполнение ударов с небольшим интервалом отдыха.

4. То же, но с разбега, и удар наносить в центр мяча. Повторное выполнение ударов с небольшим интервалом отдыха.

5. То же, но удар наносить в нижнюю часть мяча. Повторное выполнение ударов с небольшим интервалом отдыха.

Рекомендации. Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать определённые требования.

1. Делай удары не спеша, контролируй основные элементы техники.

2. Ударяй по мячу с небольшой силой, с попаданием в одно и то же место стены, чтобы после отскока он возвращался туда, откуда был произведён удар.

3. Стопа должна быть развёрнута перпендикулярно поверхности мяча. Если стопа будет касаться поверхности мяча под углом, то мяч после удара будет двигаться в левую сторону.

4. При ударе старайся не опускать голову вниз. Смотри на то место, куда направляешь удар, где должен произойти отскок мяча от стены.

ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с рисунком 97 и описанием техники удара по мячу, представленными в учебнике.
2. Выдели элементы техники, которые вызывают у тебя трудности. Воспользуйся Интернетом и уточни выполнение выделенных элементов.
3. Разучи упражнения в ударах с места и с разбега, используй их в подвижных играх.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. В футболе остановка мяча является очень важным техниче-

ким приёмом, позволяющим игроку завладеть им. Применяется много приёмов остановки движущегося мяча. Самым распространённым из них является остановка мяча внутренней стороной стопы правой или левой ноги.

Остановка катящегося мяча (рис. 98)

И. п. — встать лицом к мячу.

1 — перенести вес тела на правую ногу, левую ногу слегка согнуть в колене и вынести вперёд навстречу мячу;

2 — в момент касания мяча левой ногой уступающим движением отвести её назад и погасить скорость мяча.

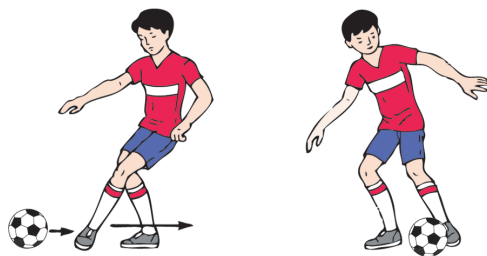


Рис. 98

Остановка летящего мяча (рис. 99)

И. п. — встать лицом к мячу.

1 — перенести вес тела на левую ногу, правую ногу слегка согнуть в колене и вынести вперёд навстречу мячу;

2 — в момент касания мяча земли правую ногу уступающим движением отвести назад и погасить скорость мяча, прижимая его к земле.



Рис. 99

Рекомендации. Воспользуйся видеороликами из Интернета и изучи технику остановки мяча внутренней стороной стопы.

Пользуясь видеороликом и описанием техники, представленными в учебнике, приступи к разучиванию этого приёма.

Осваивать остановку мяча можно, используя ранее разученные упражнения в ударах по мячу из положения стоя лицом к стене или в парах с одноклассниками:

1) после отскока мяча от стены надо упражняться в правильной его остановке. Сначала следует научиться останавливать катящийся мяч, а затем — летящий. Останавливать летящий мяч нужно при его приземлении, в тот момент, когда он коснётся земли. Повторное выполнение ударов с небольшим интервалом отдыха;

2) разучивая остановку мяча в парах, встаньте друг напротив друга и учитеесь останавливать сначала катящийся мяч, а затем — летящий. Начинайте упражняться с небольшого расстояния друг от друга. После того как этот приём будет хорошо разучен, расстояние увеличивайте. Повторное выполнение ударов с небольшим интервалом отдыха.

ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с видеороликами из Интернета и рисунками из учебника (см. стр. 138) и приступай к разучиванию имитационных упражнений.
2. Разучи основные способы остановки мяча и используй их в подвижных играх.

Ведение футбольного мяча. Ведение мяча в футболе, так же как и в баскетболе, позволяет игрокам владеть им во время перемещения по игровой площадке — футбольному полю. Основу этого приёма составляют лёгкие удары по мячу, выполняемые либо внешней, либо внутренней стороной стопы, следующие один за другим. Наиболее частыми приёмами ведения мяча, которым пользуются футболисты, является ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Эти приёмы применяют для продвижения с мячом по прямой и кривой линиям. Продвижение по прямой линии футболисты используют тогда, когда на них не нападают и впереди нет никого из соперников. Передвижение по кривой линии применяется тогда, когда надо обвести соперника или выполнить сложный технический приём.