

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча:

внешней частью подъёма,

средней частью подъёма,

внутренней частью подъёма,

внутренней стороной стопы

ПРИМЕРЫ

УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

- 🔥 При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:
 - внешней частью подъёма;
 - средней частью подъёма;
 - внутренней частью подъёма;
 - внутренней стороной стопы.
- 🔥 Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:
 - ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
 - ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаг»);
 - ведение мяча с изменением направления.

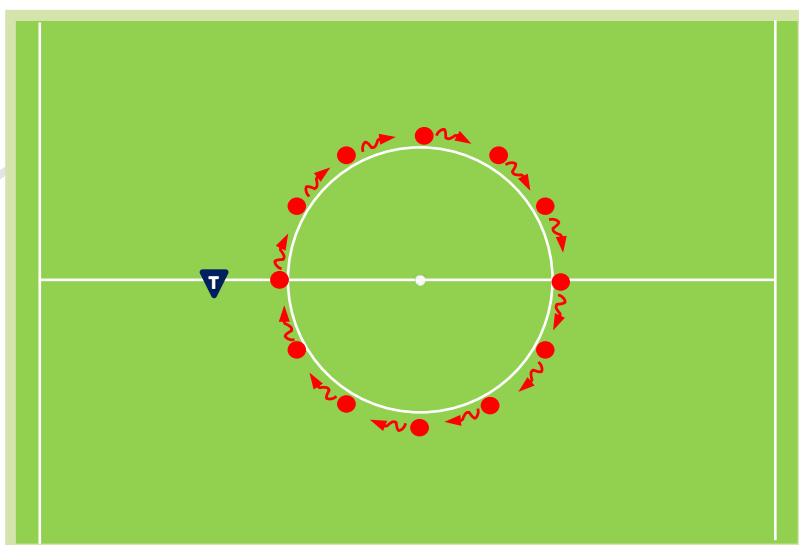
ИГРА «ДОГОНЯЛКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков вдоль окружности центрального круга. У каждого игрока мяч.
- По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяча.
- Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
 - внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;
 - внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;
 - внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;
 - внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;
 - серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;
 - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.

ЗАДАЧА:

Вести мяч «в шаг», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
6

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

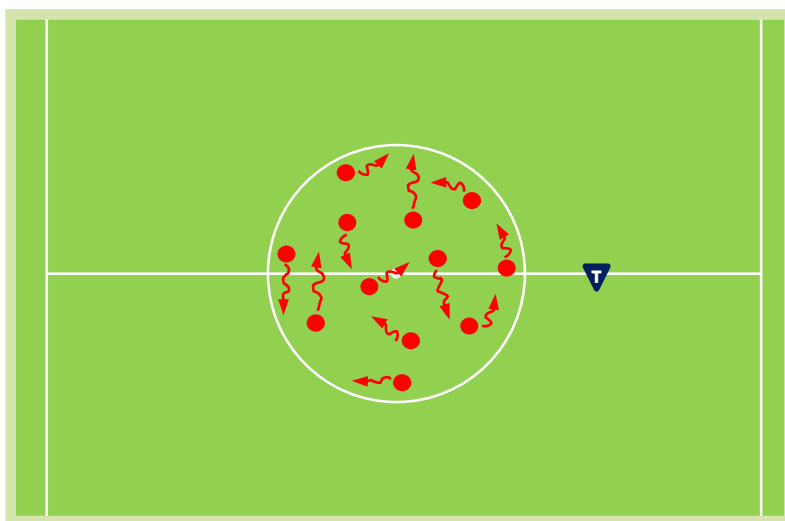
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ» С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков внутри центрального круга – «минного поля». У каждого игрока мяч.
- По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других игроков и не выходить за пределы круга.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
 - внешней стороной правой стопы, левой стопы;
 - внутренней стороной правой стопы, левой стопы;
 - серединой подъема правой стопы, левой стопы;
 - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.
- Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок.



ЗАДАЧИ:

- Вести мяч «в шаг» указанным тренером способом.
- Избегать выхода своего мяча за пределы круга.
- Избегать касаний своим мячом мячей других игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
6

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

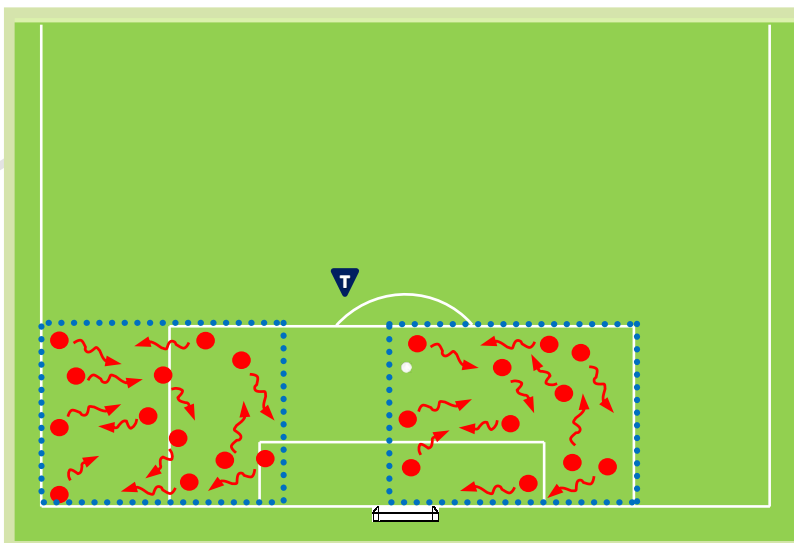
ИГРА «ЗАМРИ-ОТОМРИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на одном поле. 1-2 поля. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема).
- Через каждые 30-40 сек. ведения по свистку тренера – команде «замри» – игроки должны остановить мяч:
 - подошвой правой ноги; - подошвой левой ноги;
 - подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом;
 - подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом;
 - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом;
 - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью;
 - подошвой любой ноги, затем сесть на мяч.
- По команде «отомри» игроки возобновляют ведение мяча.

ЗАДАЧА:

- Вести мяч «в шаг», избегая столкновений с партнёрами.
- Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов ведения и остановок мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
5

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

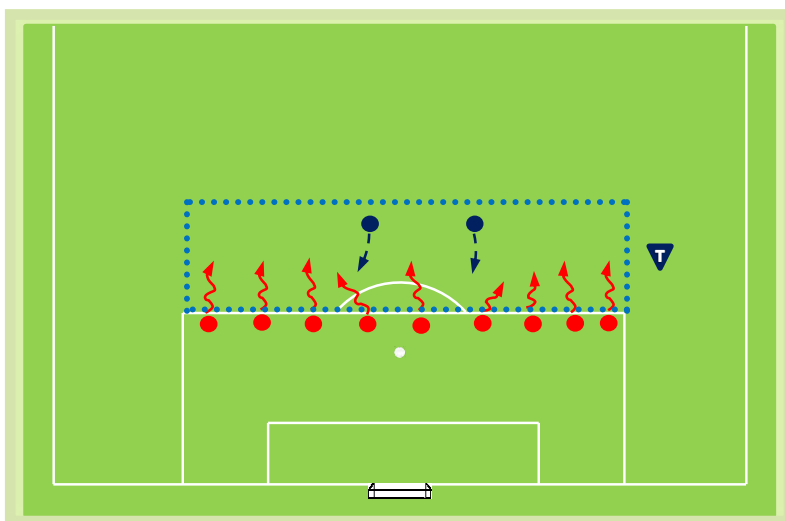
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «ОХОТНИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на поле. 2-3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой.
- Тот, кого рукой осалят водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих.
- Размер поля для игры – 10-15 x 30x40 м (в зависимости от количества игроков).



ЗАДАЧИ:

Водящие – осалить как можно больше игроков.

Игроки с мячами – быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнёров.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов ведения и остановок мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
5

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

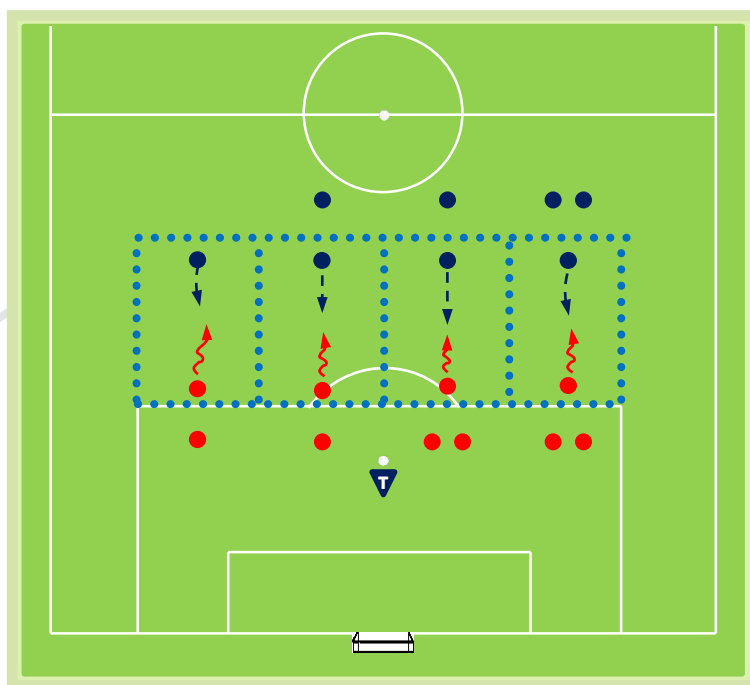
ИГРА 1 x 1 - «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 10-15 x 8-10 м.
- Свободная игра 1x1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.

ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч за лицевую линию соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или выхода мяча за пределы поля

НО НЕ БОЛЕЕ 20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления первых признаков утомления у игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень подготовленности
2 игры подряд + 1 игра – отдых
(поле с 3 игроками)

Средний уровень подготовленности
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень подготовленности
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс): **НИЖЕ 120 уд/мин**

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья