

Методические рекомендации

По технике владения мячом в спортивной
игре с элементами футбола
для инструкторов по физической культуре

Подготовила: Комолкина А.В.
Инструктор по физической культуре МБДОУ № 182 .



Актуальность:

- Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника.
- Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.
- В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.
- Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Футбол — игра с мячом.

- В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений.
- Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика.
- В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, но также и в ходьбе, беге, прыжках.
- Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения.
- Любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.
- Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.
- Игра в футбол позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливает его функциональный эффект.

Цель занятий со спортивными играми в ДООУ - ознакомление детей с определенным видом игры и основами ее техники.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ход выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечнососудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений.

Основной этап — этап непосредственного обучения игре в футбол.

Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол — занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно-оздоровительного кружка под названием, например, «Веселый мяч», «Юный футболист» или «Школа мяча» и т.п. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Заключительный этап - этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

«Техника полевого игрока»

Техника перемещения:

01. Ходьба

Этот прием перемещения применяется в основном сочетании с бегом для смены позиции в момент коротких пауз, для изменения темпа движений.

02. Бег

Является главным способом перемещения игроков в футболе. Необходимость выполнять ускорения в любом направлении, мгновенно изменять и направление, и скорость перемещения.

03. Прыжки

Являются неотъемлемой частью перемещения футболистов. Представляя собой самостоятельные приемы перемещения, они в то же время входят составной частью в другие технические приемы этой игры.

04. Повороты

Обеспечивают возможность игроку с минимальной потерей скорости изменить направление движения.

«Защитная стойка»

Защитная стойка представляет собой позицию игрока. Ноги расставлены на ширине плеч, согнуты в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть ниже пояса, помогают сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги.

Взгляд обороняющегося устремляется на опекаемого соперника.

Периферическое зрение контролирует обстановку на площадке: расположение других игроков и передвижение мяча. Приняв

такую стойку обороняющейся получает возможность перемещаться

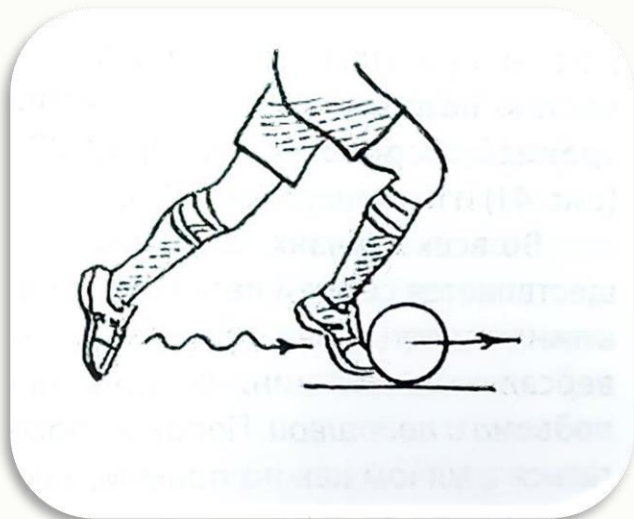
в любом направлении. И с такой скоростью, которая позволяет

эффективно контролировать действия атакующего, т. е. быстро

маневрировать на площадке.



Введение мяча



Ведение серединой
частью подъема



Ведение внутренней
частью подъема



Ведение внутренней
стороной стопы

Во всех случаях, за исключением ведение мяча подошвой, дриблинг осуществляется серией легких ударов-толчков той и иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение.

Ведение мяча



Ведение носком



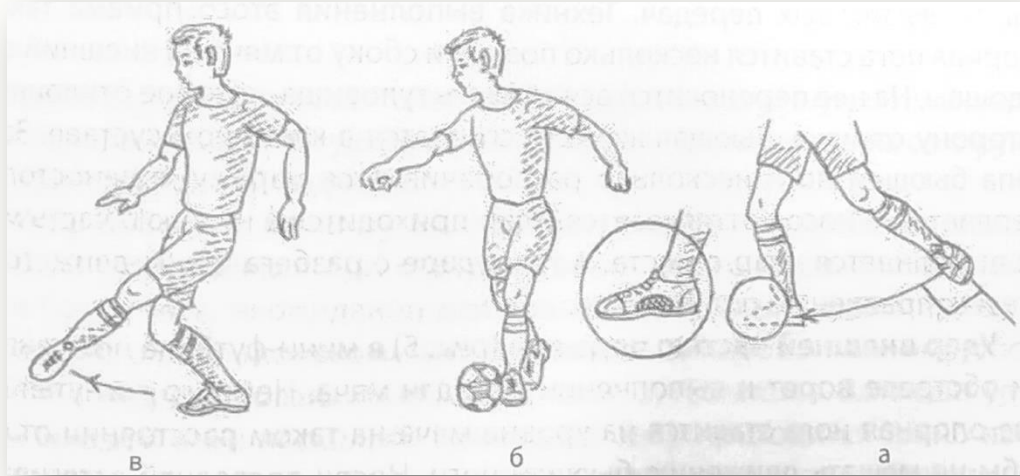
Ведение внешней
частью подъема



Ведение подошвой

Наиболее универсальным для мини-футбола является ведение мяча внешней частью подъема и подошвой.

Техника владения мячом



Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы

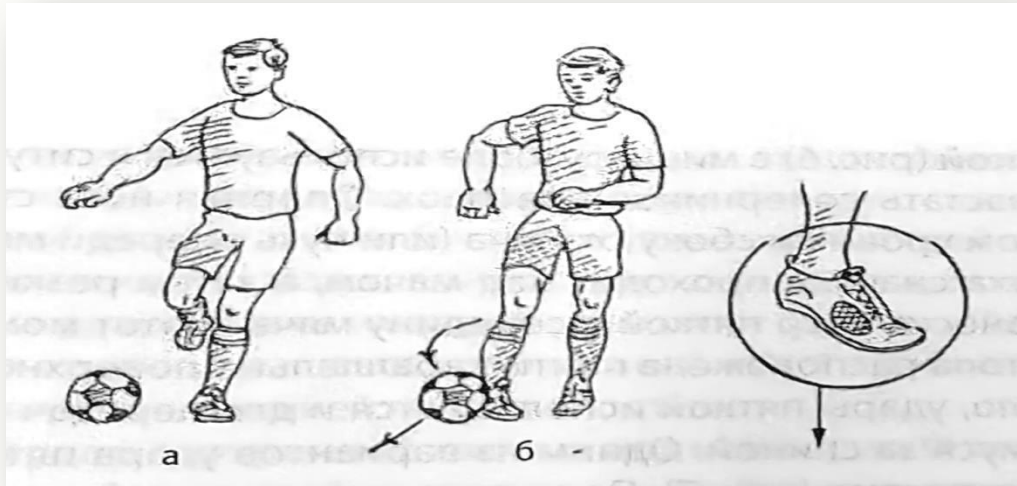
Носок опорной ноги всегда должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище игрока наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом.



Удар внутренней частью подъема

Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча на внешний свод подошвы. На нее переносится вся тяжесть туловища, которая отклоняется в сторону от мяча. Бьющаяся нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча.

Техника владения мячом



Удар внешней частью подъема

Немного согнута в колене опорная нога становится на уровне мяча на таком расстоянии от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, а нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу.



Удар пяткой

Опорная нога становится примерно на одном уровне, сбоку от мяча (или чуть вперед мяча). Бьющая нога для замаха сначала проходит над мячом, а затем резким обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. В этот момент нога напряжена, ее стопа расположена почти параллельно поверхности площадки.



Удар по мячу головой

Туловище игрока перед нанесением удара отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном и голеностопных суставах, мышцы напрягаются.

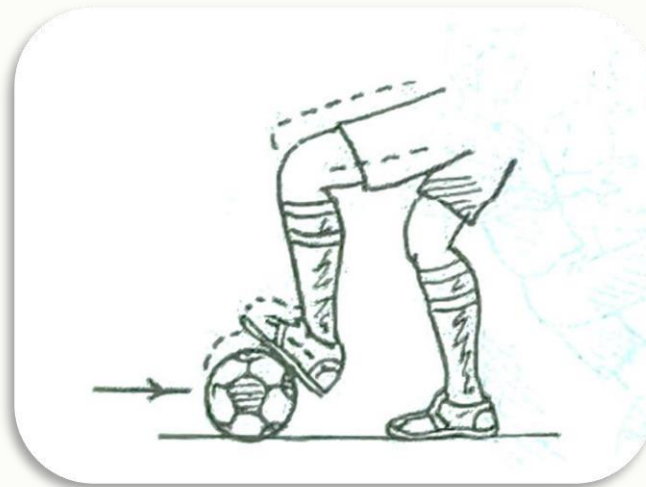
Затем туловище подается вперед, следует резкое движение головы, напоминающая кивок. Это движение является ударным: удар мяча наносится серединой лба в середину мяча при этом игрок контролирует полет мяча зрительно.

Прием мяча



Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы

При приближении мяча игрок переносит тяжесть тела на согнутую в коленном суставе опорную ногу. Принимающая нога, выносится на встречу мячу. Ее стопа разворачиваются наружу на 90 градусов, образуя со стопой опорной ноги прямой угол. В момент соприкосновения мяча с внутренней стороной стопы, принимающая нога мягко отводится назад (до уровня опорный). В результате скорость катящегося мяча гасится.



Прием катящихся мячей подошвой

Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Как только мяч касается поверхности площадки, игрок накрывает ее подошвой за счет не выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

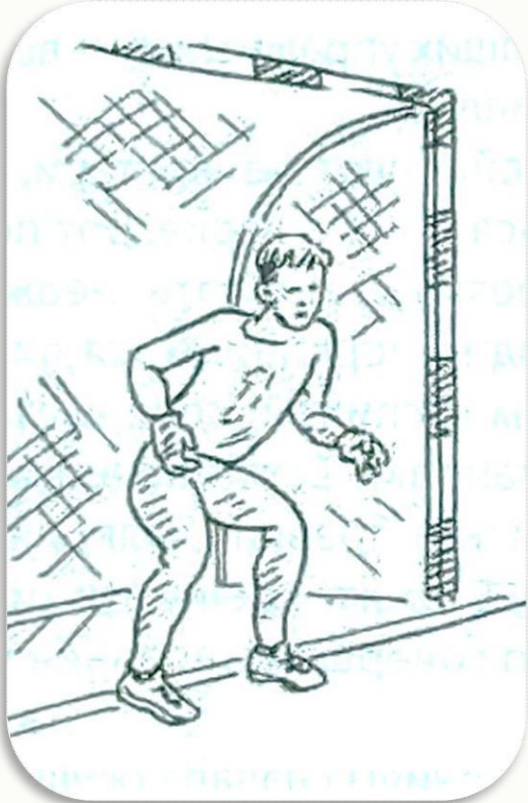
Прием опускающегося мяча бедром



Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, приподнимается вверх. При соприкосновении мяча с бедром она опускается вниз-назад, гася скорость полета мяча. В футболе данный прием используется для обработки навесных мячей, отскочивших от вблизи находящихся игроков.

Техника игры вратаря

Когда соперник с мячом находится прямо против ворот, но на некотором расстоянии от них, вратарь занимает позицию в середине ворот. Его ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а туловище немного наклонено вперед.

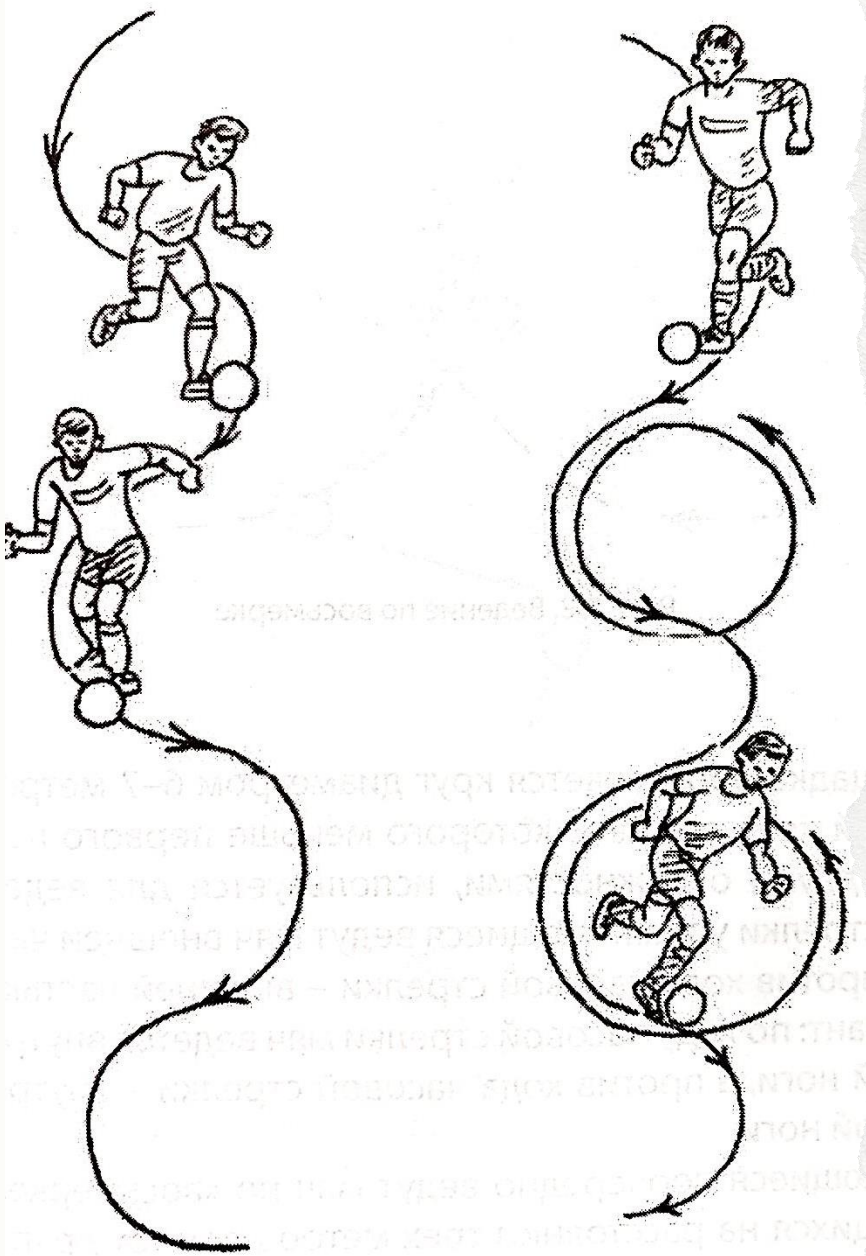


Основная стойка



Низкая стойка

Если соперник с мячом сближается с воротами, стойка вратаря претерпевает изменение. Она становится более низкой, а туловище больше наклоняется вперед. Вес тела вратаря сильнее переносится на переднюю часть стопы.



Примерные упражнения

Упражняются введение мяча по кругу диаметром 1-2 метра: по ходу часовой стрелки - внешней частью подъема правой ногой или внутренней частью подъема левой. Ведение мяча против хода часовой стрелки осуществляется наоборот: внешней частью подъема левой ноги или внутренней частью подъема правой ноги.

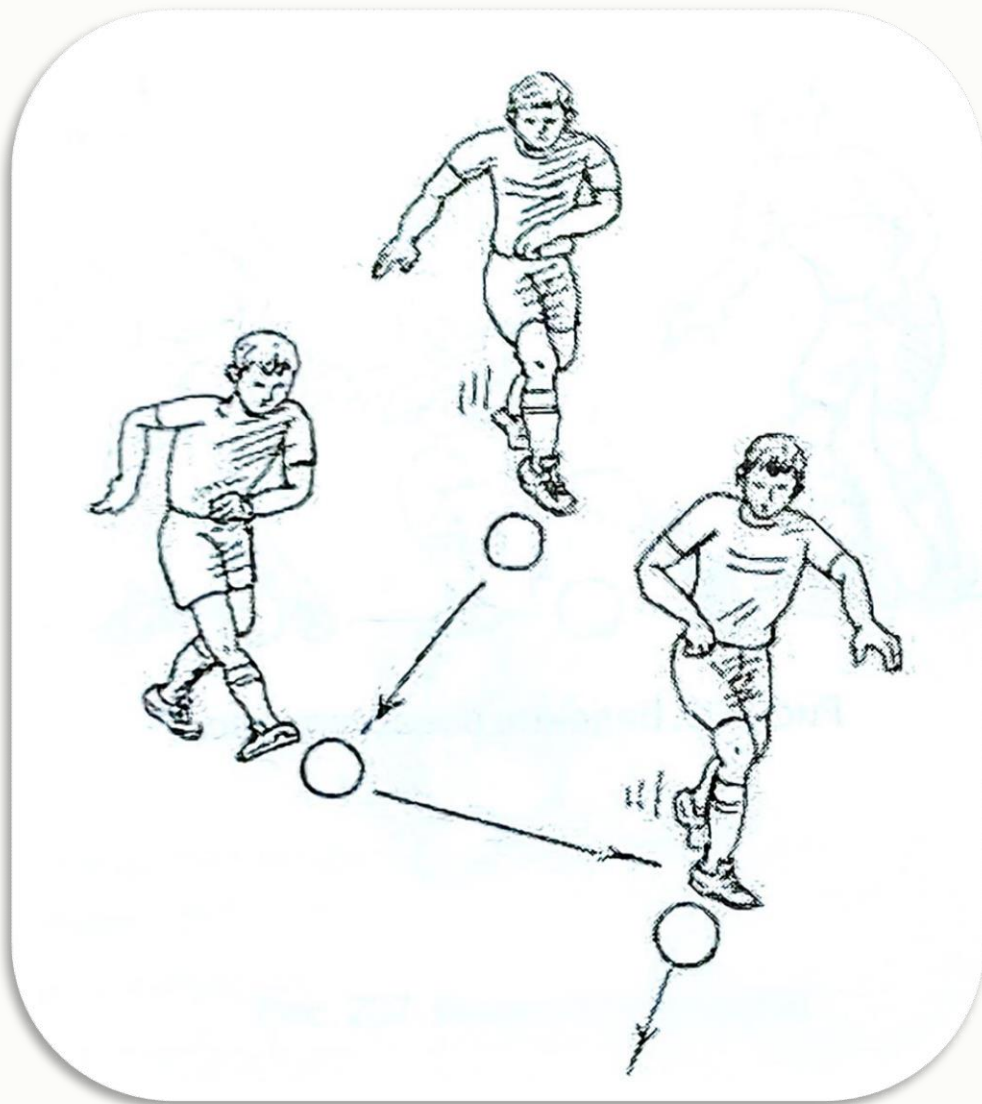
Вариант: Введение выполняется по размеченной на площадке волнообразной линии, б) Тоже, но по ходу движения игроки обводят несколько кругов диаметров 1— 1,5 метра.



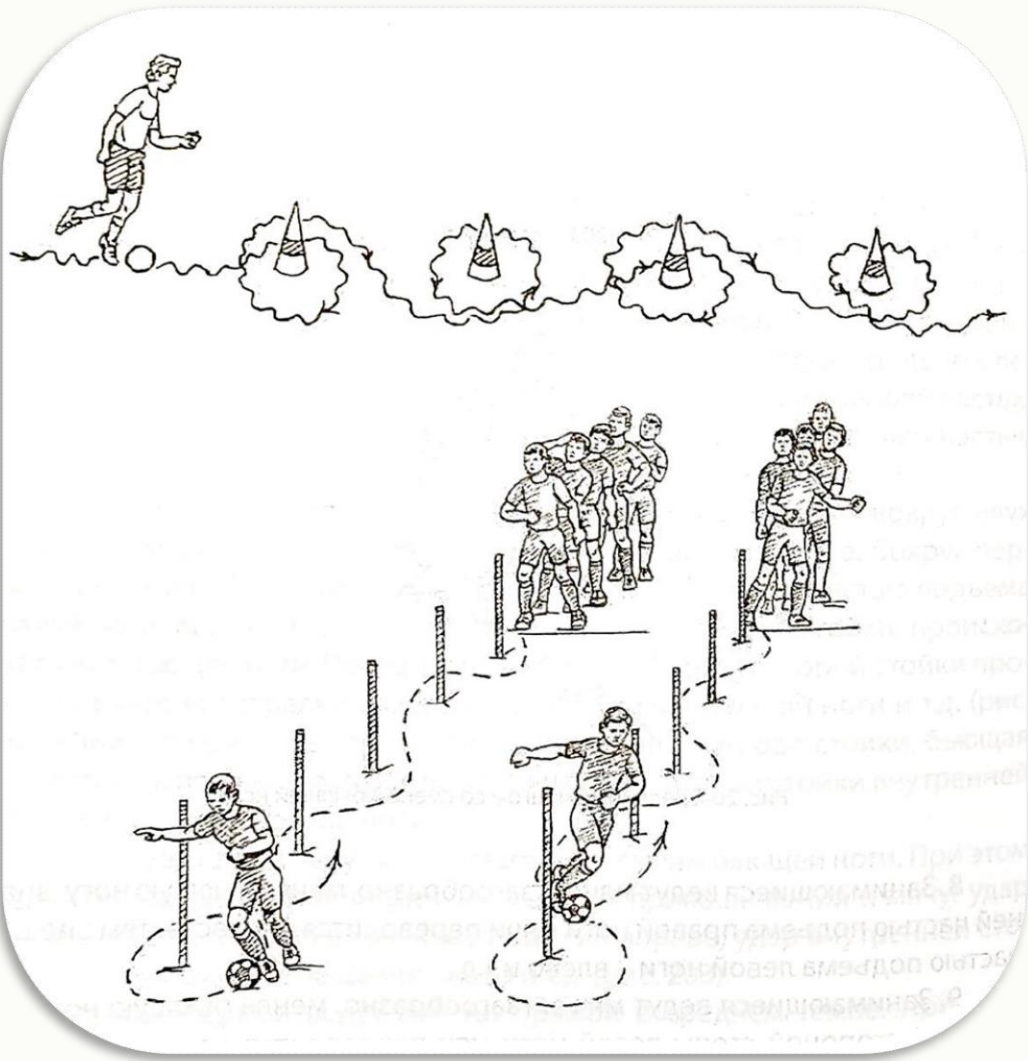
Занимающиеся поочередно ведут мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, находящихся на расстоянии друг от друга.

Варианты:

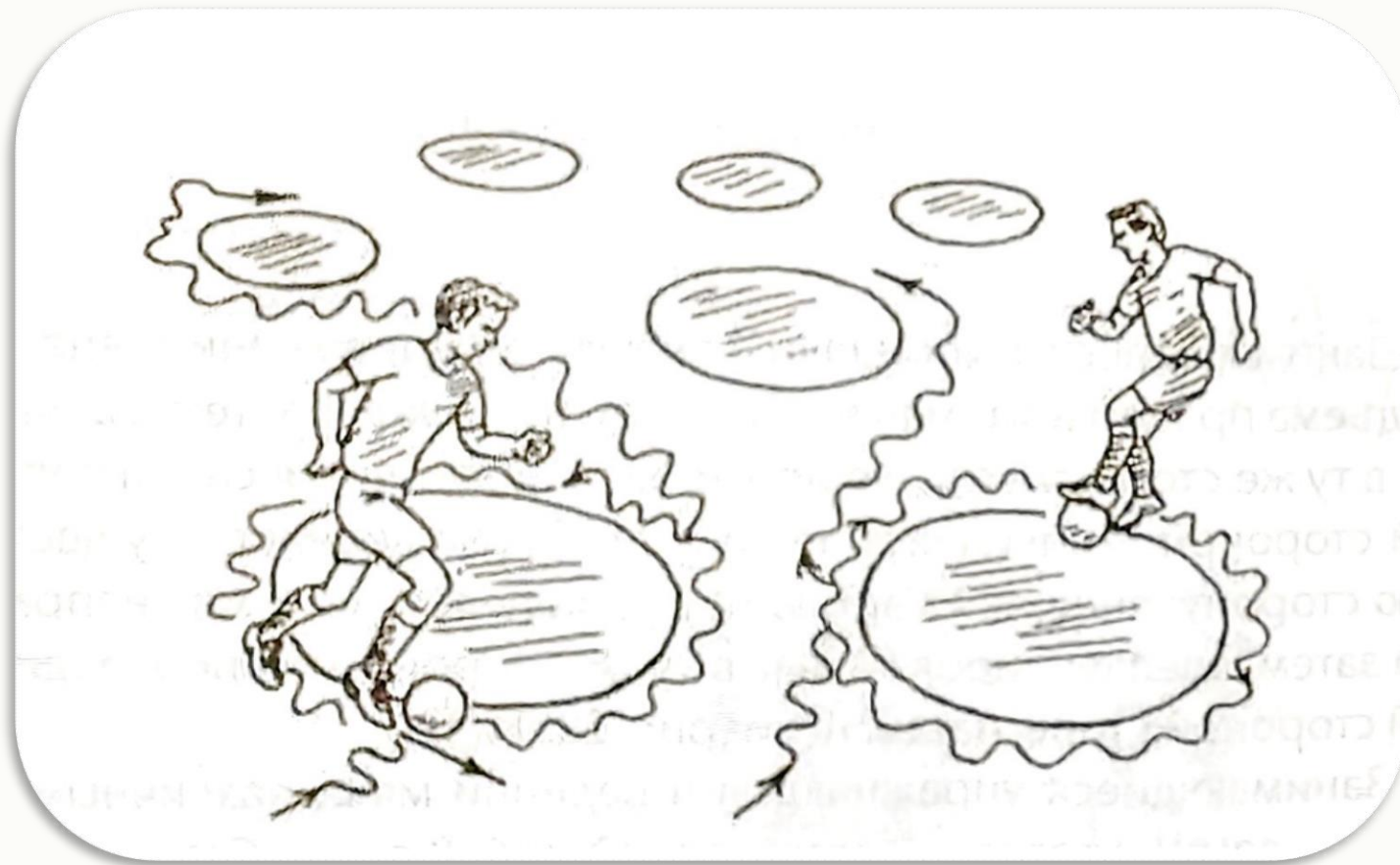
- вокруг 1 стойки мяч ведется по ходу часовой стрелки в нижней части подъема правой ноги, при пересечении линии, соединяющая обе стойки, происходит смена бьющей ноги.
- при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а игрок ведет мяч вокруг второй стойки внутренней стороной подъема правой ноги.



Занимающиеся ведут мяч зигзагом без сменны
бьющей ноги. При этом смена направления
происходит при каждом прикосновении к мячу: удар
внешней частью подъема при перемещении вправо,
удар внутренней стороной стопы подъема при
перемещении влево.



Занимающиеся упражняются в ведении мяча различными способами по «слаломной трассе», сооруженный из 6 - 8 стоек. Стойки устанавливаются по прямой линии в 2 метрах друг от друга. В целях усложнения упражнения ограничится коридором шириной 5-70 см, который на площадке обозначаются мелом. Такую трассу можно расположить как по прямой, так и зигзагообразно. По мере освоения этих упражнений их можно проводить в виде эстафеты.



Игроки упражняются в ведение мяча различными способами, обводя изображённые на площадке круги диаметром 1-1,5 метра.

*Спасибо за
внимание !*

