

**05.10.2021 р.**

**Група № 23**

**Урок № 12**

**Тема уроку:** Елементи гри воротаря.

**Мета уроку:** Ознайомити та вивчити основні прийоми воротаря в футболі.

### **Особливості техніки воротаря**

Ловіння м'яча є основним засобом техніки воротаря. Вона здійснюється переважно двома руками. У залежності від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконується знизу, зверху або збоку. Ловіння м'ячів, що летять на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні.

Ловіння м'яча знизувикористовується для оволодіння м'ячами, що катяться, що опускаються і низько (до рівня грудей) летять назустріч воротареві. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз (Рис. 9). Долоні повернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або небагато зігнуті. У момент зіткнення м'яч підхоплюється кистями знизу і підтягується до живота. Часто в процесі гри приходиться здійснювати ловіння м'ячів в стороні від воротаря. У цьому випадку необхідно попередньо переміститися убік напрямку руху м'яча [17,72].

Ловіння м'яча зверху застосовується для оволодіння м'ячами, які летять із середньою траєкторією (на рівні грудей і голови), а також м'ячів, що високо летять і опускаються (Рис. 10). Приймаючи вихідне положення, незначно зігнуті руки виносяться вперед або вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями утворюють своєрідну «півсферу». Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей, і згинання рук.

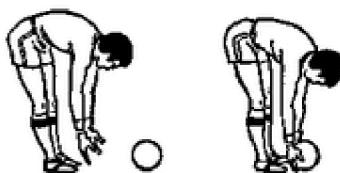


Рис. 9. Ловіння м'яча, який котиться знизу

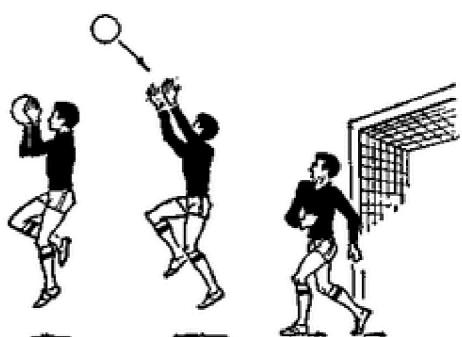


Рис. 10. Ловіння м'яча, що летить, зверху в стрибку

М'ячі, які високо літять, варто ловити двома руками зверху в стрибку.

*Ловіння м'яча в падінні* – ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач і «прострілів» уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника. Є два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою польоту.

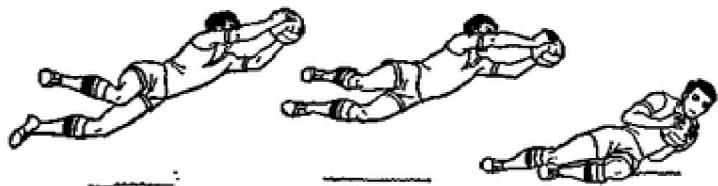


Рис. 11. Ловіння м'яча в падінні

Перший варіант застосовується звичайно для ловіння м'ячів, що котяться на відстані 2–2,5 м від воротаря. Воротар попередньо робить широкий крок, руки спрямовуються до м'яча. Падіння відбувається «перекатом»: спочатку землі торкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки створюють перешкоду на шляху м'яча [15,120].

Для ловіння м'ячів, що літять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту (Рис. 11). У попередній фазі виконується один або два швидких приставних кроків в напрямку польоту м'яча. Поштовх виконується близької до м'яча ногою. Руки найкоротшим

шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння м'яча виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем проводиться групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб, ноги.

### **Відбивання м'яча**

У тому випадку, коли неможливо виконати ловіння м'яча (протидія супротивника, сильний удар, важкодосяжний м'яч і т.д.), застосовується відбивання м'яча. Назустріч м'ячу, який летить, швидко виноситься одна або дві руки. Відбивання проводиться найчастіше долонями (іноді удар м'яча приходиться на передпліччя). М'яч рекомендується направляти убік від воріт.

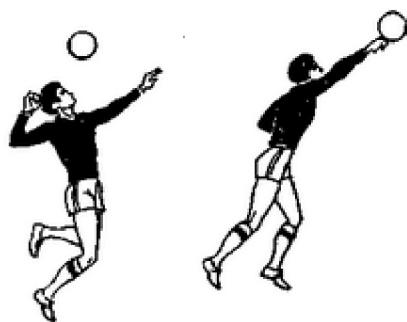


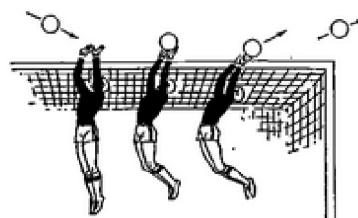
Рис. 12. Відбивання м'яча кулаком в стрибку

М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, варто відбивати одною рукою в падінні.

Щоб переривати «прострільні» і «начіпні» передачі, воротареві необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього використовується удар по м'ячу одним або двома куркулями. Відбивання виконується на місці, у кроці, після різних переміщень і особливо часто в стрибку (Рис. 12).

### **Переведення м'яча**

До переведення відносяться дії воротаря, ціль яких – направити м'яч, що летить у ворота, через верхню поперечину. В основному переводяться м'ячі, що летять зі значною силою і з високою траєкторією над воротарем або остроронь від нього.



### Рис. 13. Переведення м'яча двома руками в стрибку

Переведення має визначену схожість з відбиванням м'яча. Виконується однієї або двома руками (Рис. 13). Важкодосяжні м'ячі переводяться в падінні.

### 3.4 Кидки м'яча

Кидки м'яча виконуються однієї і двома руками.

Кидки одною рукою дозволяють більш точно направити м'яч партнеру. Застосовуються наступні способи кидка м'яча одною рукою: зверху, збоку і знизу [15,122].

Кидок зверху – найбільш розповсюджений спосіб. Він дозволяє направити партнерові м'яч з різною траєкторією, на значну відстань і з достатньою точністю (Рис. 14).

Кидки виконуються на місці, у русі. Їхнє використання в русі строго регламентується правилами.

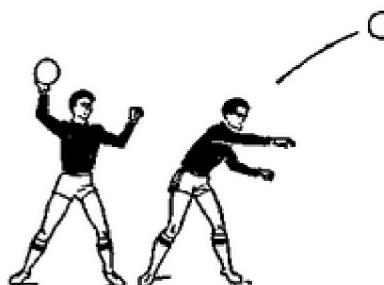


Рис. 14. Кидок м'яча зверху

Зворотній зв'язок : електронна адреса - [pavelmelynikvt@gmail.com](mailto:pavelmelynikvt@gmail.com)

05.10.2021 р.

## Група № 23

### Урок № 13

**Тема уроку:** Біг 60 м. (Залік). ППФП.

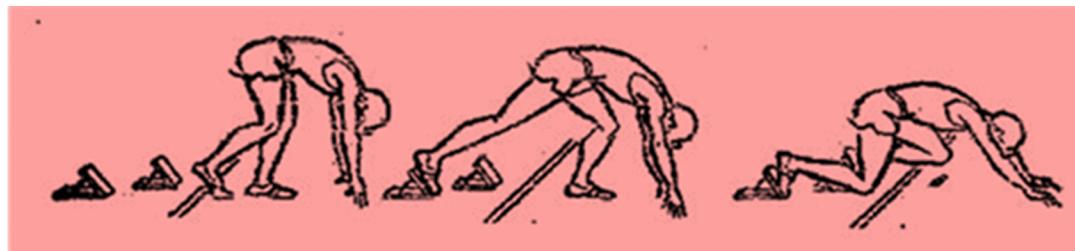
**Мета уроку:** Вивчити та засвоїти техніку бігу на дистанції 60 метрів. Прийняти контрольний норматив.

#### Біг 60 м.

Біг на 60 м, 100 м. є типовою швидкісною вправою, що характеризує виконання короткочасної роботи м'язів максимальної потужності.

#### Низький старт.

Виконується з стартових колодок так і без колодок. За командою «**На старт!**» учень підходить до стартових колодок. Розстановка стартових колодок зазвичай така: передня колодка розташована на відстані 1-1,5 стопи від лінії старту, задня - 1,5 стопи від передньої, відстань між колодками 15-20 см, кут нахилу 45 градусів на передній і 60 на задній. За командою «**Увага!**» учень плавно випрямляє ноги й частину тіла передає на руки, таз розташований на рівні плечей, або трохи вище, руки прямі, голова опущена.



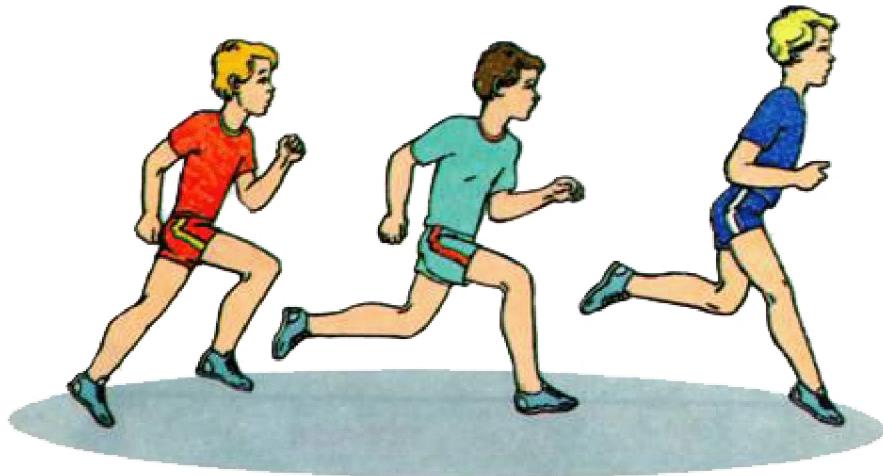
*Виконання бігуном команди «На старт!»*



*Положення бігуня за командами «На старт!» і «Увага»*

Обов'язково слід зафіксувати це положення, після чого через 1-3 секунди лунає команда «**Руш!**». За цією командою учень спираючись обома ногами на колодки, енергійним рухом рук виштовхує тіло вперед, виносить махову ногу коліном вперед. Не піднімаючи високо стопи. Опорна, поштовхові ноги, продовжуючи різко розгинатися, посилає тіло вперед. У

цьому положенні тулуб ще зберігає горизонтальне положення. Усі рухи виконують з максимальною швидкістю.



### **Стартовий розбіг.**

«Стартовий розбіг» – пробігання учнем початкової частинки дистанції, наприкінці якої він набирає швидкість, близьку до максимальної та приймає нормальне бігове положення. Техніка стартового розбігу характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу й поступовим випрямленням під кінець; повним розпраямленням ноги в коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед - угору; активними швидкими рухами зігнутих рук; плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції.

### **Біг по дистанції.**

Після стартового розбігу швидкість зростає повільно; біг стає аналогічним бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед, причому нахил увеся час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту-збільшується. Для збереження набутої швидкості кожен учень має знайти оптимальне для себе співвідношення довжини й частоти кроків.

### **Фінішування.**



Це заключний елемент бігу. Найефективнішим способом фінішування є різний нахил грудьми вперед на останньому кроці чи нахил вперед із поворотом до фінішної лінії боком. Ці способи фінішування не можуть пришвидшити рух тіла бігуна вперед, однак наближають момент перетинання тулубом фінішної лінії.

Наблизившись до фінішу, учень повинен слідкувати за збереженням довжини і частоти кроків, акцентуючи увагу на енергійних рухах рук. Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5-10 м. При цьому не можна відкидати голову

назад, піднімаючи руки, ѿ різко зупиняється одразу після фінішування. Дихання повинно бути природним, ритмічним, глибоким.

Зворотній зв'язок : електрона адреса - pavelmelynikvt@gmail.com