

06.10.21

Група № М-2

Урок № 15

Тема уроку: Стрибки у довжину з місця. (Залік).

Мета уроку: правила техніки безпеки під час уроків з легкої атлетики , розвивати спритність та швидкісно-силові якості, стрибкова підготовка.

Стрибок - природний спосіб долання перешкод, який характеризується короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміщенню м'язів ніг, розвивається сила, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі.

Правила безпеки

- перед початком занять слід обов'язково робити розминку. Вона допоможе розігріти м'язи та підготувати організм до підвищеного навантаження.
- стрибати потрібно тільки в спортивному взутті.
- після стрибка м'яко приземлитися на гімнастичні мати або яму для стрибків.
- найголовніше в стрибках - навчитися м'яко приземлятися.

Техніка стрибка



Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначененої лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститися на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємося двома ногами і робимо водночас мах руками вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги

згинаються, коліна підтягаються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано вперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - otradniy2708@gmail.com

06.10.21

Група № М-2

Урок № 16

Тема уроку: Командні дії у захисті.

Мета уроку: навчити тактиці в захисті під час гри, засвоїти основні командні та індивідуальні прийоми.

Командна тактика у захисті – це організація дій команди, спрямована на нейтралізацію атаки суперника. Дії в захисті спрямовані на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем та організацію атаки. Командні дії у захисті можуть мати характер персонального, зонного і комбінованого захисту.

Тактична майстерність гри в захисті зводиться до визначення того, коли доцільно тримати, а коли переслідувати суперника, коли потрібно передавати його партнерові, а коли грати в зоні. Всі дії команди, що обороняється є відповідними на дії атакуючих гравців суперника і організовуються залежно від особливості тактики опонентів. Добре організована оборона не тільки є фактором успіху, але й накладає відбиток на характер подальших наступальних дій команди. Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Успіх дій в обороні залежить не тільки від правильної страховки і узгоджених дій груп гравців. Багато в чому залежить він і від вміння гравців індивідуально протистояти опоненту, що володіє м'ячем, а також проти гравця без м'яча, наскільки гравець, що веде захисні дії правильно обирає місце стосовно суперника в конкретній ситуації. Основою успішних дій в обороні є розумний вибір позиції.

Незважаючи на те, що існують загальні тактичні закономірності ведення гри в захисті проти швидкого та позиційного нападу, можна виділити три способи організації командних дій в обороні, які визначають основні завдання та обов'язки окремих гравців або групи гравців: персональний, зонний і комбінований захист.

Персональна захист - це організація оборони з відповідальністю кожного гравця за дорученого йому суперника. Основна мета персонального захисту гравця полягає в тому, щоб обмежити дії суперника і розірвати взаємозв'язок з партнерами.

До недоліків цього способу слід віднести те, що атакуючі гравці мають можливість за допомогою маневрів відволікати захисників і звільнити певні зони для гострого розвитку і завершення атаки. При персональному захисті порушується взаємодія між лініями та втрачається можливість страховки. У сучасному футболі спосіб персональної гри в захисті не застосовується в чистому вигляді, але як і раніше, зберігається в арсеналі тактичних засобів захисту.

Зонний захист - це тактичний спосіб гри в обороні, при якому кожен з гравців контролює певну ділянку поля і вступає в боротьбу за м'яч з будь-яким суперником, що з'явився в його зоні дій. Необхідним елементом при використанні зонного захисту є взаємодія з партнером. Зонна система гри в захисті має перевагу перед персональною опікою в тому, що жодна з ділянок поля не залишається без контролю захисників.

Комбінований захист не є поширеною і раціональної тактикою гри в обороні. Він поєднує принципи персональної та зонної гри. При цьому одні гравці можуть за завданням опікати виключно своїх суперників, а інші - переважно грати в зоні. Поєднання цих двох методів можливо також у грі одного гравця. Таке вміння збагачує арсенал оборонних дій команди, урізноманітнюючи методи ведення гри в захисті. В основному завдання по персональній опіці отримують півзахисники, або нападники, що мають не дозволяти супернику вільно розвивати атакуючі дії.

Компактність захисту та гра в лінію

Завдання захисників полягає в тому, щоб розташовуватись на полі максимально близько один від одного, не залишаючи вільного простору між ними, та вибудовуватись на одній лінії, це дозволить при необхідності створити офсайдну пастку для нападників суперника. Крім цього, перебудова на зонний захист в лінію вивільнила одного гравця команди, який раніше використовувався на позиції «лібера», розташовуючись під ними.

На сьогоднішній день 90 відсотків команд використовують систему гри з чотирма захисниками "4-4-2" і "4-2-3-1" і лише 10 відсотків використовують схеми з трьома захисниками "3-5-2" і "3-4-3". Таким чином ми маємо вести мову про захист чотири в лінію, де можна виокремити двох центральних і двох флангових захисників.

При веденні захисних дій на фланзі оборона команди зміщується, зберігаючи компактність та відстань між собою, при цьому лівий захисник (якщо зміщення пішло на правий фланг) переважно залишається без суперника, це

пов'язано з колективними зміщеннями атакуючої команди для створення чисельної переваги на фланзі чи рухом лівого вінгера до центру. Тому, щоб запобігати створенню переваги в центральній частині поля, лівий захисник в такому випадку повинен піднятись до центру та перебувати на такій відстані від найближчого суперника, щоб у випадку переведення м'яча до нього міг відразу вступити в відбір. А в випадку перехоплення м'яча отримати можливість використати вільний простір, залишений вінгером суперників.

Формація "3-5-2" тільки в цифровому значенні говорить нам про те, що в захисті використовується побудова три в лінію, на практиці два флангових захисника (латералі) при веденні захисних дій опускаються на одну лінію з трьома центральними захисниками, таким чином формуючи п'ять в лінію. Але з огляду на останні тенденції розвитку футболу кращі європейські команди все ж інколи використовують гру з трьома захисниками.

Так, іспанська «Барселона» під керівництвом Гвардіоли перебудовувалась в систему "3-4-3", де між двох центральних захисників опускався Бускетс, формуючи трійку, а номінально фланговий захисник Дані Алвеш зосереджував свої дії виключно на атаці в позиції правого вінгера. Іншим прикладом є сучасна «Баварія» Юппа Хайнкеса - в матчах проти команд, які значно більше приділяють уваги захисним діям, баварці використовували в захисті три захисника: в залежності від ситуації на полі або Алаба, або Лам перебували значно вище лінії захисників, які формували трійку в центрі.

Основні правила гри у захисті:

- захищатися всією командою.
- закривати всіх гравців команди, що атакує, у районі м'яча.
- строго дотримуватися правил страхування і взаємо-страхування – гравців.
- використовувати створення штучного положення “поза грою”.
- йти на свої ворота у момент удару суперника.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - otradniy2708@gmail.com