

Как научиться играть в футбол

Учитель физкультуры:
МБОУ «Прогимназия № 2»
г. Воронеж
Сухарева Г.Ф.

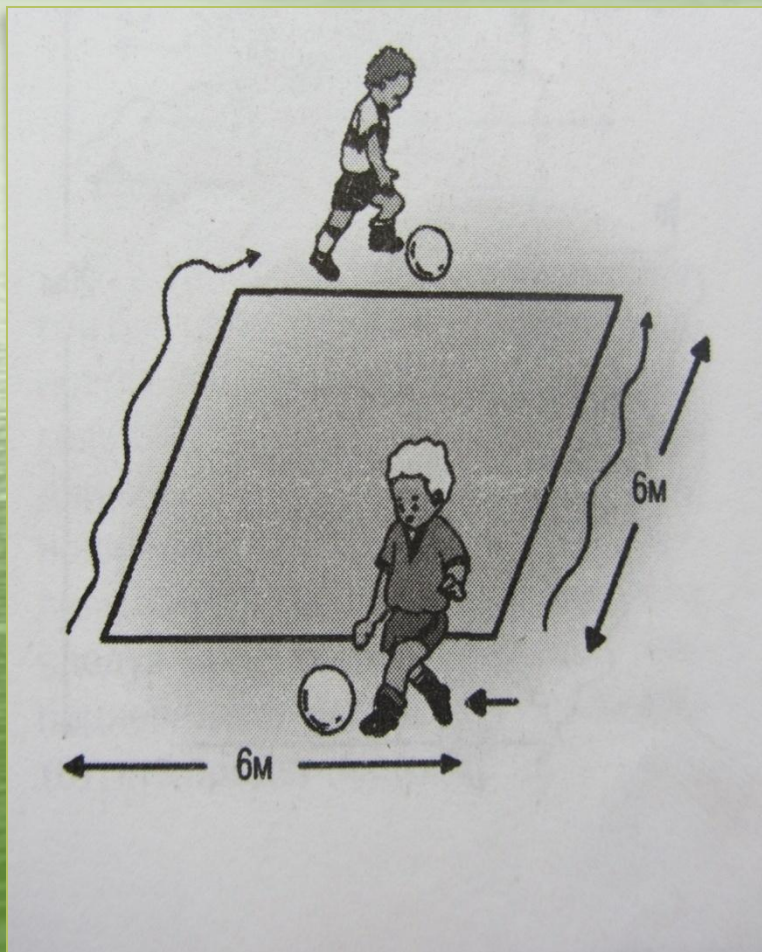


Тактика – руководство к действию

Игровые
упражнения -
ключ к освоению
тактики игры



Игра № 1 на ведение мяча с изменением направления движения

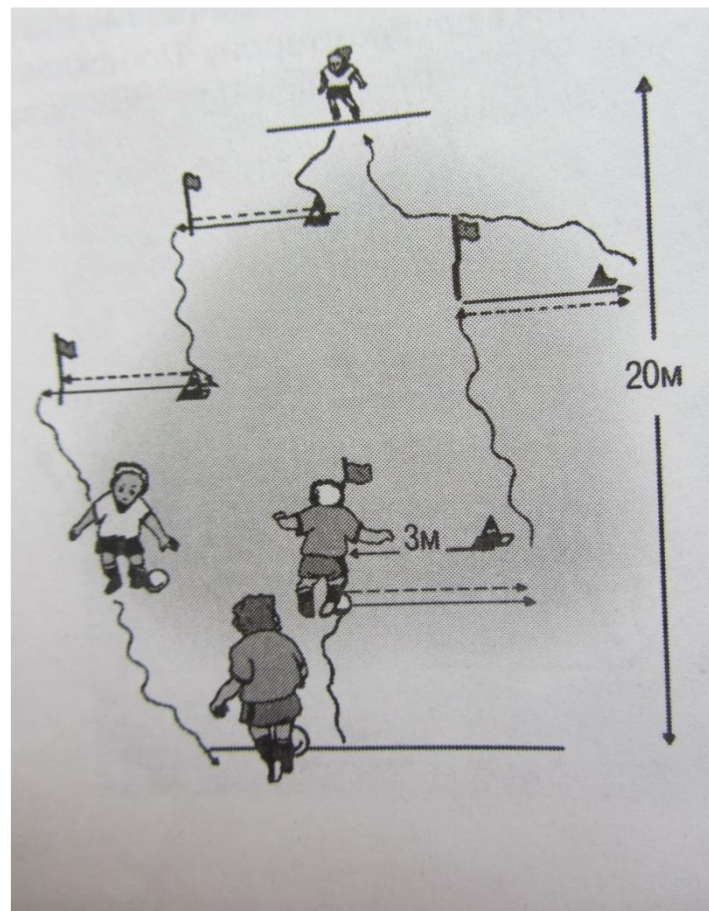


Ведение мяча по часовой стрелке по периметру квадрата с длиной стороны 6 метров. Кто первый из двух игроков догонит и коснётся другого?

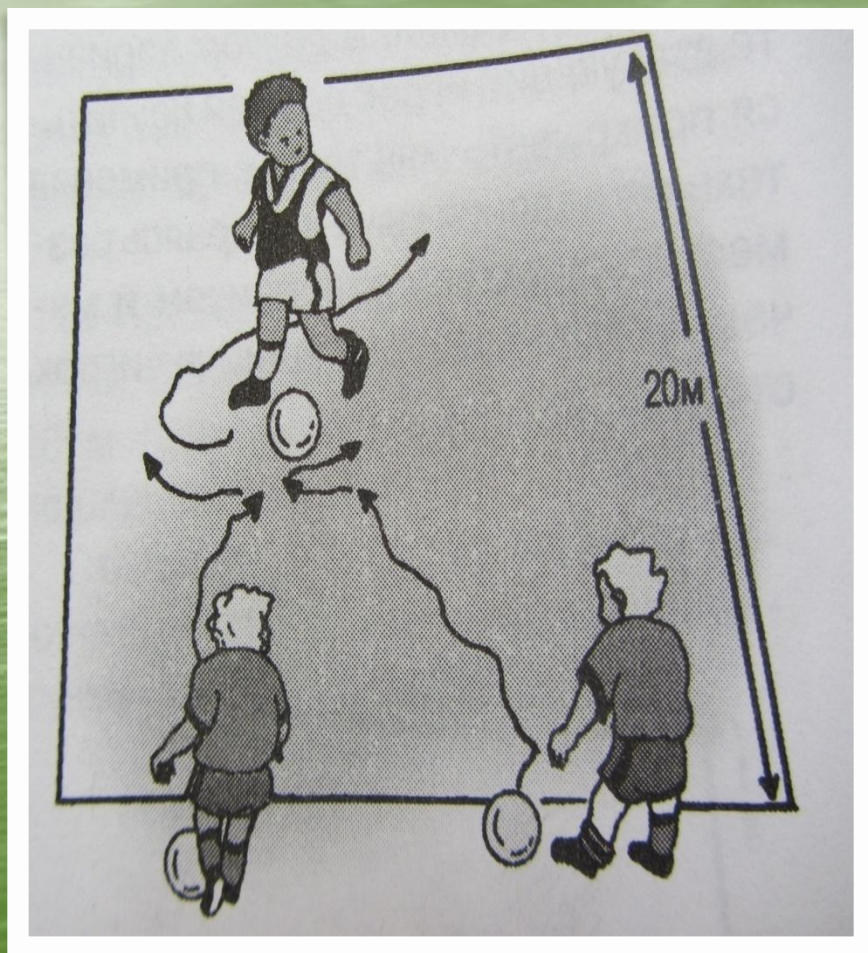
Вариант: побеждает тот, кто первым пройдет два раза по периметру квадрата.

Игра № 2 на ведение мяча с изменением направления движения

Дриблинг вправо (влево).
Ученики ведут мяч в сторону ворот воображаемого соперника. Одновременно с неожиданным касанием мяча меняет направление и начинается быстрое смещение вправо (влево) с четким и энергичным упором на левую (правую) ногу. Войти с мячом в ворота или два раза подряд бить по мячу, что бы он пошел влево или право, считается ошибкой.
Побеждает игрок прошедший полный круг, не совершив ни одной ошибки.



Игры на тему «дотронься и беги»



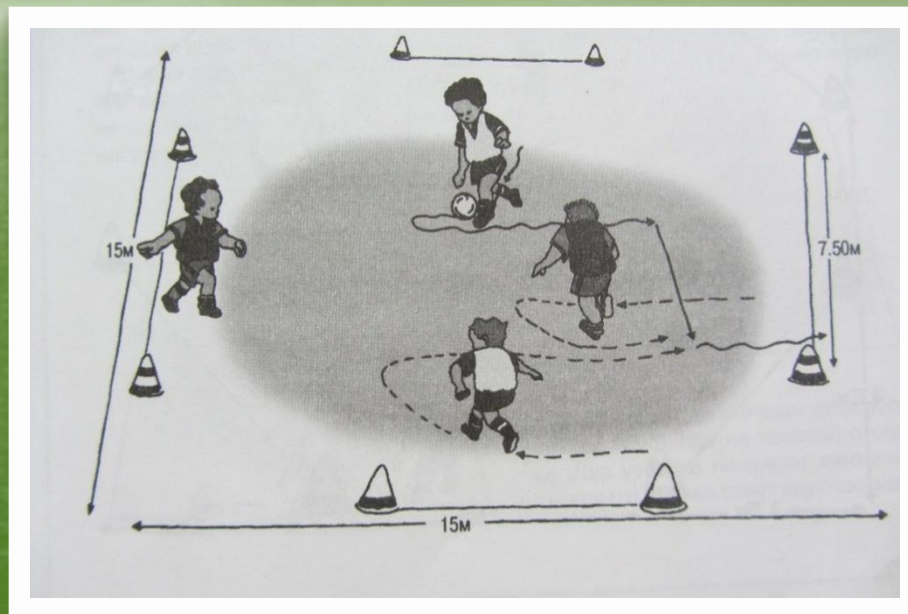
«Полицейские и воры»

Два полицейских с мячом пытаются дотронуться рукой до вора, не теряя при этом контроля за мячом. Сколько секунд вору удастся быть не осаленным, продолжая контролировать свой мяч и не выходя за пределы квадрата? При каждом касании игроки меняются ролями. Кто из трёх игроков наберет больше очков из девяти попыток? Размер площадки 15 x 15 или 20 x 20 м.

Упрощенная игра 2 на 2 с четырьмя воротами крест-накрест

Правила игры

Каждая пара защищает двое ворот, расположенные друг против друга, и атакует двое других ворот. Начинается игра с небольшой перетасовки.



После того как игрок забивает гол, проходя с контролируемым мячом за линию ворот, игра возобновляется и соперник должен находиться в трех метрах от мяча. Играют 4 тайма по три минуты, и после каждого тайма происходит смена ворот.

Футбол – игра для всех

Дорогие друзья! Желаю успешных тренировок, отличной спортивной подготовки и много побед в увлекательных состязаниях по футболу. Пусть победит сильнейший!



Используемые источники:

1. Футбол для начинающих: Практический курс/Г. Харви, Д.Рангворд; Пер. с англ. В.Гаппарова. – М., ООО «Издательство Артель; ООО «Издательство АСТ», 2003. – 264 с. : ил.
2. Мини-футбол - игра для всех/В.Л.Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев. – 2-е изд. – М., Советский спорт, 2008. – 264 с. : ил.
3. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с. : ил.
4. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет/М.Кук; Пер. с англ. Л.Зарохович. – М.: ооо «Издательство АСТ; ООО «Издательство Артель, 2003 – 128 с. : ил.