

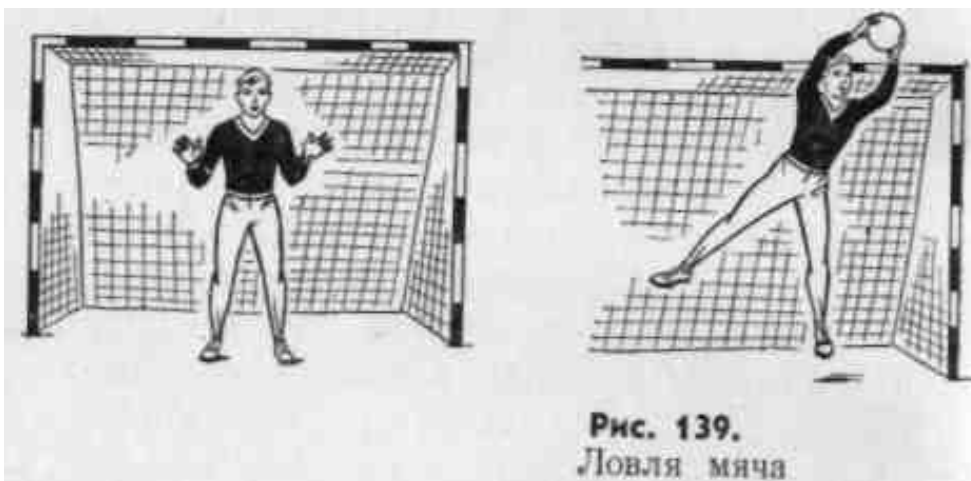
Тема урока: «Мини футбол»

Подготовительная часть (10 минут)

Комплекс упражнений (выполнить)

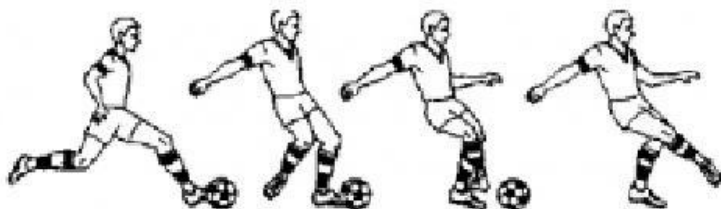
1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте

Основная часть (15 минут)

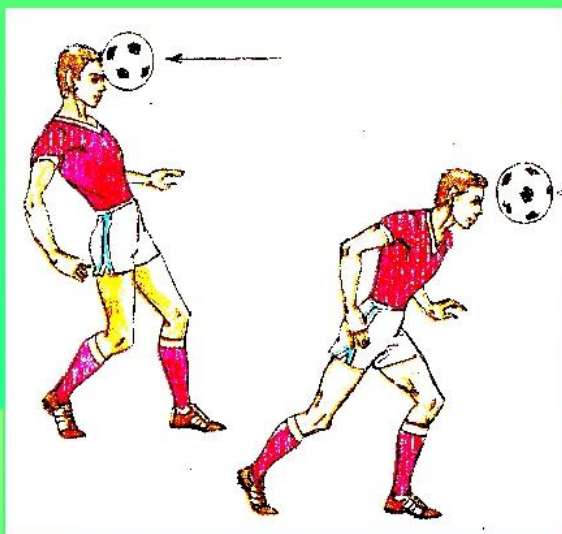


Передачи мяча в парах

Расстояние между партнерами - 10 метров: Передачи мяча в одно касание. Продолжительность упражнения - от 40 секунд до 1 минуты. После передачи сделать два шага назад, перед приемом мяча - два шага вперед навстречу мячу; передачи мяча в два касания. Продолжительность упражнения - от 40 секунд до 1 минуты. Способ выполнения тот же.



Остановка мяча головой

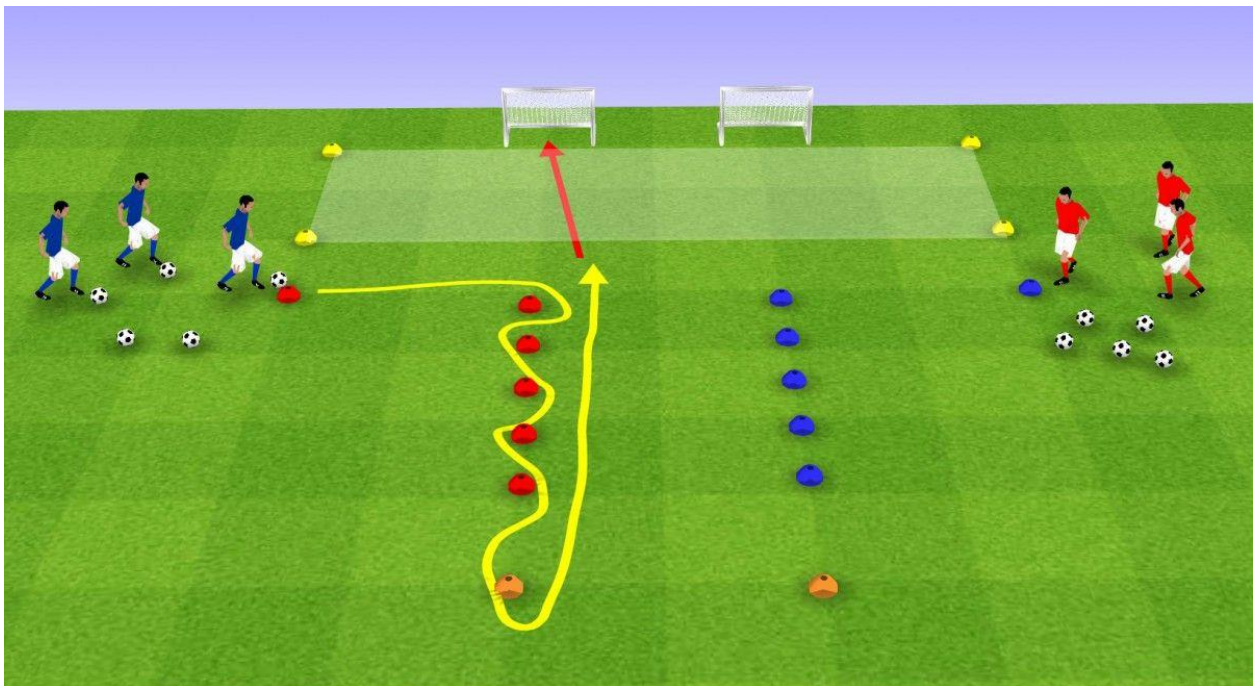


Мяч останавливают преимущественно серединой лба. Исходное положение игрока - лицом к мячу в положении небольшого шага. Массу тела переносят на стоящую впереди ногу. Туловище и голова поданы вперед (примерно до уровня опорной ноги).

При приближении мяча туловище и голова отводятся назад, а масса тела переносится на стоящую сзади ногу.

Ведение мяча.

Ведение мяча создает предпосылки для дальнейших передач. Его применяют также при обводе соперника. Футболист должен владеть техникой ведения мяча, уметь прикрывать мяч корпусом, но взгляд его должен быть направлен не на мяч, а на поле. Для ведения мяча по прямой линии применяют удары внешней частью подъема; по кривой линии мяч ведут внутренней частью подъема.



Домашнее задание

Написать, что такое «Финты» в футболе, сколько их видов.