Рекомендации для родителей по обучению детей игре «Футбол»

Занятие футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуация

Основными приемами техники игры являются:

- перемещения
- удары по мячу
- приемы мяча
- ведение мяча
- отбор мяча
- финты
- вбрасывание мяча
- приемы игры вратаря.

incora

Перемещения.

В виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол.

Удары по мячу.

Составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы «щечкой», носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу.

Приемы мяча.

Осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена, затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле.Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на

incora

опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад. Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога, согнутая в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - влево, левая – вперед – вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

Ведение мяча.

Осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко – в середину мяча.

Отбор мяча.

При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

Приемы игры вратаря.

В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед.