

Практичне заняття 1

Тема: Легка атлетика. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи.

<https://www.youtube.com/watch?v=maF589Vfjp0> - відео

Легка атлетика в вузі - це навчально-наукова дисципліна, яка вивчає рухи і дії людини під час виконання ходьби, бігу, стрибків, метань, а також є видом спорту.

Діяльність людини під час занять легкою атлетикою вивчають різні науки, які мають свій термінологічний апарат за допомогою якого пояснюються процеси, що відбуваються в організмі людини, як вона взаємодіє з середовищем, як управляти процесами навчання і тренування.

Легка атлетика має свою термінологічну базу, а також на практиці використовує термінологію інших наук.

Словник з теорії і методики легкої атлетики представляє собою спробу створення уніфікованого посібника з термінології, яка застосовується в легкій атлетиці при навчанні майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту .

В легкій атлетиці широко використовуються як загальні терміни, так і спеціальні. При цьому є різні тлумачення основних понять, що вносить деяку невизначеність в спеціальну термінологію і потребує встановлення точних значень для певних понять. Це стосується в першу чергу широкого ряду термінів з техніки видів легкої атлетики та їх елементів.

Важливість знань, умінь фахівця з фізичного виховання і спорту саме з технічної підготовки не потребує доказу. Недостатні знання, невірне створена уява про техніку виконання легкоатлетичних вправ, невірне практичне виконання учнем, спортсменом принесуть тільки негативні наслідки. Наступні корекції, перенавчання потребує певних витрат часу і досить часто приносить невтішні результати .

Навчання легкоатлетичним вправам в більшості своїй ґрунтується на засвоєнні динаміки зусиль через побудову відчуттєвих образів майбутньої моделі дій та самоаналізу особистих відчуттів.

Враховуючи це, до словника включені образні назви легкоатлетичних вправ, які застосовуються на практиці, де через опис відчуття розкривається розуміння правильного їх виконання. Також включено деяке коло назв технічних елементів, які незнайомі широкому загалу фахівців з фізичного виховання і спорту.

Відсутність посібника термінології з легкої атлетики, який би охоплював ширше коло питань, ніж попередні, ускладнює вивчення студентами дисципліни “Легка атлетика“, звужує погляди практикуючого фахівця з фізичного виховання і спорту.

Практичне заняття 2

Тема: Техніка бігу на середні та довгі дистанції: техніка бігу, високий старт, стартовий розбіг, рухи ніг, робота рук, дихання.

Біг на середні та довгі дистанції.

Бігун на середні і довгі дистанції повинен володіти ритмічним, широким, вільним кроком, добре координувати рухи ніг і рук, зберігаючи правильне положення тулуба. Тому засвоєння хорошої техніки бігу в дитинстві є запорукою досягнення високих результатів в майбутньому.

Вивчення правильної техніки бігу здійснюється з допомогою бігу різних спеціальних вправ. На початку навчання не слід багато уваги приділяти роз'ясненню техніки бігу, а більше застосовувати показ і створювати для учня умови, необхідні для правильного виконання окремих елементів техніки.

Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть і особливості техніки бігу на середні і довгі дистанції. Створити правильну уяву та розуміння техніки.

2. Оволодіти підвідними вправами з метою кращого вивчення техніки відштовхування під час бігу по прямій.

3. Оволодіти технікою бігу на повороті.

4. Оволодіти технікою високого старту і стартового прискорення.

5. Удосконалення в техніці бігу на обраній дистанції. Підвідні та спеціальні вправи.

1. Імітація бігового кроку на місці. Рух починається з опускання стегна махової ноги вниз із наступним замахом назад. Після замаху стегно виноситься вперед-угору (п'ята ноги проходить попід сідницею).

2. Біг стрибками з ноги на ногу.

3. Біг згинаючи назад.

4. Біг згинаючи ноги вперед.

5. Дріботливий біг з переходом на звичайний.

6. Виконання бігу з високого старту по команді «На старт», «Руш».

7. Повторні пробігання по колу різного радіуса з поступовим переходом до бігу по доріжці стандартного радіуса.

Біг із високого старту із середини, а потім з початку повороту доріжки з вибіганням на пряму.

8. Повторні пробігання відрізків від 100 до 400-800 м з різною швидкістю.

Бар'єрний біг. Бар'єрний біг включається в програму майже всіх легкоатлетичних змагань юних легкоатлетів. У зв'язку з різним рівнем фізичної і технічної підготовленості тих, що займаються, а також з

урахуванням їх вікових особливостей змагання проводяться на різні дистанції і із застосуванням бар'єрів різної висоти і неоднаковою відстанню між ними.

При відборі необхідно враховувати, що більшість сильних бар'єристів миру мають зріст 185-187 см. Тому в групи бар'єристів в першу чергу треба набирати хлопців і дівчат , зріст яких повинне складати 155-165 см і які мають довжину ніг 75-85 см.

Провідними завданнями є: розвиток швидкості, сили, гнучкості, спритності, витривалості; виховання сміливості, наполегливості, працьовитості; оволодіння основами техніки бігу на короткі дистанції, різних стрибків і бар'єрного бігу.

Практичне заняття 3

Тема: Техніка бігу на короткі дистанції.

Біг на короткі дистанції.

Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть та особливості техніки бігу на короткі дистанції.
2. Створити правильне уявлення та розуміння техніки бігу.

Оволодіти підвідними та спеціальними вправами для засвоєння механізму відштовхування під час бігу по прямій та повороту.

3. Оволодіти технікою високого та низького старту та стартового бігу по прямій.

4. Оволодіти способами фінішування (пробіганням, грудьми, плечем).
5. Удосконалення елементів техніки та бігу в цілому.

Підвідні та спеціальні вправи.

1. Ходьба та біг на носках з високим підніманням стегна.
2. Біг стрибками з ноги на ногу, згинаючи ноги у гомілковостопному суглобі.
3. Біг із викиданням вперед випрямлених ніг.
4. Збігання з великого схилу.
5. Поступово-прискорений біг з переходом на біг по інерції.
6. Біг з високого та низького старту без команди та за командою «На старт», «Увага», «Руш».
7. Біг з низького старту, зберігаючи нахил тулуба до зазначеної позначки.
8. Пробігання по прямій на відрізках 20, 30, 40, 50, 60 м. з низького старту з переходом на біг по інерції.
9. Біг по колу, а після по біговій доріжці.
10. Біг з високого та низького старту самостійно без команди.
11. Імітація способів фінішування (грудьми, плечем, спочатку у ходьбі, повільному бігу, на швидкості і наближеної до максимальної).
12. Біг із низького старту з колодок.

Практичне заняття 4

Тема: Стрибки: техніка виконання стрибка, спеціальні вправи стрибуну, стрибки з місця, стрибки у довжину з розбігу, багаторазові стрибки в довжину з розбігу та місця, страхівка.

Стрибки у довжину з розбігу. Стрибки у довжину – природний спосіб подолання горизонтальних перешкод (яма з піском). Стрибки виконуються з місця, а також з розбігу різними способами: «зігнувши ноги», «ножиці», «прогнувшись».

Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть та особливості техніки стрибків у довжину.
2. Оволодіти технікою відштовхування у поєднанні з розбігом.
3. Оволодіти рухами рук і ніг у фазі польоту в залежності від способу стрибка.

4. Оволодіти ритмом розбігу у поєднанні з відштовхуванням та з вильотом.

5. Оволодіти фазою приземлення.

6. Удосконалення в техніці цілісного стрибка.

Підвідні та спеціальні вправи.

1. Стрибок у довжину з місця поштовхом обидвох ніг, однією ногою з активним махом від стегна другою ногою.

Підскоки на одній нозі з активним махом другою ногою, зігнутою у коліні та одночасним рухом обидвох рук угору.

2. Стрибки з декількох (3-4) кроків підбігання, фіксуючи у фазі польоту положення «кроку» з подальшим приземленням на махову ногу і пробіганням вперед; з приземленням на обидві ноги, підтягнувши перед приземленням поштовхову ногу до махової.

3. У висінні на гімнастичних кільцях або на турнику виконувати імітацію рухів, притаманних окремим способом техніки стрибка у довжину.

4. Стрибки з невеликого розбігу, відштовхуючись з різних підвищень.

5. Стрибки через вертикальні перешкоди (бар'єри, планки тощо) з опусканням махової ноги і винесенням поштовхової (зміна положення ніг) перед приземленням.

Потрійний стрибок. Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть та особливості техніки потрійного стрибка.

2. Створити правильну уяву та розуміння техніки.

3. Оволодіти технікою «скоку».

4. Оволодіти технікою «кроку» у поєднанні «скок»+«крок».

5. Оволодіти технікою стрибка у поєднання «крок»+«стрибок».

6. Підібрати довжину розбігу й оволодіти технікою стрибка в цілому.

7. Удосконалення складових елементів техніки.

Підвідні та спеціальні вправи.

1. Стрибок у довжину з місця, відштовхнувшись та приземлившись на поштовхову ногу.

2. «Скачки» з 3-4 бігових кроків з приземленням на поштовхову ногу з подальшим пробіганням вперед.

3. Стрибки з ноги на ногу з просуванням вперед.

4. «Скачки» на поштовховій нозі на місці та з рухом вперед.

5. Стрибки у кроці з 4-6 бігових кроків із приземленням в яму з піском і подальшим пробіганням вперед.

6. Стрибки у поєднанні «скок»+«крок» з місця та з підбігання, 6-8 бігових кроків.

7. Стрибки у поєднанні «крок»+«стрибок» з місця з 6-8 бігових кроків.

8. Цілісний потрійний стрибок з місця, з 6-8 кроків підбігання, з середнього та повного розбігу.

Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання».

Стрибки у висоту характеризуються короткочасними «вибухового» характеру м'язевими зусиллями і мають багато способів виконання.

Основними з них є «переступання», «перекидний», «фосбері-флоп», а також «хвиля» та

«перекат», якими, на даному етапі, спортсмени майже не користуються.

Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть та особливості техніки стрибків у висоту. Створити правильну уяву та розуміння техніки.

2. Оволодіти технікою відштовхування.

3. Оволодіти ритмом розбігу у поєднанні з відштовхуванням і польотом.

4. Оволодіти рухами різних способів стрибка у фазі польоту.

5. Удосконалення в цілісній техніці стрибків.

Підвідні та спеціальні вправи. Способи «перекидний» та «переступання».

1. Високі махи ногою стоячи на поштовховій нозі на місці, з підстрибуванням на неї після кожного махового руху маховою ногою вгору.

2. Та сама вправа, але виконується з одного, двох кроків ходьби, підбігання.

3. Стрибки з прямого та бокового розбігу через планку, встановлену на легко долаючій висоті.

4. Підтягування поштовхової ноги стопою до коліна махової ноги з вихідного положення – основна стійка.

5. Вистрибування на гімнастичний стіл, колоду, «коня» в 5-8 кроків розбігу у положенні – поштовхова нога стопою під коліном махової ноги і навпаки.

6. Стрибки через планку, гумову стрічку з прямого розбігу («пістолетом») та з бокового у залежності від способу стрибка.

Виконання розбігу по позначках, що відтворюють правильний просторовий ритм бігових, і, особливо, останніх 2-х-3-х кроків розбігу перед відштовхуванням.

7. Лежачи на гімнастичному коні, або лаві, підняти поштовхову ногу стопою до стегна, коліно розвернути назовні. Випрямляючи поштовхову ногу з одночасним відведенням коліна і стопи назовні, звалитися вниз, приземляючись на м'який настил.

8. Імітація долання планки способом «переступання» або «перекидним» з місця з декількох кроків ходьби та розбігу.

Практичне заняття 5

Тема: Метання м'ячів, гранати(500-700гр.) у горизонтальну і вертикальну ціль з різних вихідних положень.

<https://www.youtube.com/watch?v=dhRlpmoTq74> - відео

Усі види метань підпорядковується законам механіки, результати в них залежать від початкової *швидкості, кута вильоту й опору повітря*. Малий м'яч і гранату необхідно випускати під кутом, ядро штовхати під кутом. Техніка метання гранати має багато спільних елементів із технікою метання малого м'яча (основні відмінності зумовлені, головним чином, лише різницею маси та форми снарядів). У техніці метань малого м'яча та гранати виділяють три фази:

1. *підготовчу* (розбіг);
2. *основну* (кидок);
3. *заключну* (гальмування).

Розбіг виконується звичайними біговими кроками, які змінюються лише в момент виведення снаряда для кидка. Правильне виконання останніх кроків дозволяє, не втрачаючи швидкості, зайняти вихідне положення для виконання метання. Обганяючи ногами й тазом плечі та руку зі снарядом, металник підсилює потужність фінального ривка, збільшуючи шлях польоту снаряду. Різноманітні підстрибування зі снарядом на останніх кроках розбігу помітно погіршують можливий результат.

Довжину розбігу в метанні малого м'яча збільшують поступово, з підвищенням рівня оволодіння технікою цього виду. Не слід збільшувати розбіг для студентів, які не оволоділи технікою виконання останніх кроків.

Трапляються випадки, коли результати кидків із трьох кроків, а іноді й з місця, бувають кращими за результати кидків з розбігу. *Мета розбігу* – набутти оптимальної швидкості вильоту снаряда, поліпшити виконання рухів у вихідному положенні для кидка.

За п'ять кроків до місця випуску снаряда проводиться контрольна лінія. Розбіг розпочинається пружними кроками, снаряд тримається в зігнутій руці до рівня плечей; кисть – на рівні голови. Стопа в розбігу ставиться з передньої частини. Поставивши на контрольну лінію ліву ногу, учень, прискорюючи крок, розпочинає виконання кокових кроків, відводячи снаряд назад. Досвід показує, що учні краще засвоюють рухи відведення снаряда по прямій лінії позаду від плеча з одночасним поворотом тулуба в напрямку метання. Можливий варіант, коли металники застосовуються спосіб із рухом кисті зі снарядом від плеча вперед – униз – назад. Це дозволяє краще контролювати своєчасність рухів руки зі снарядом відносно тулуба, перший

же спосіб – відведення від плеча назад – полегшує збереження загального прямолінійного напрямку.

Останні п'ять кроків розбігу стандартні, виконуються вони однаково. Особлива увага наділяється передостанньому, «*перехресному*» кроку. Збільшивши швидкість його виконання, метальник створює умови для переходу без зупинки від розбігу до кидка. Важливим тут є швидке відштовхування лівою ногою. Цей рух допомагає прискорити винесення правої ноги, полегшує відхил тулуба вбік на початку розбігу. Чітке дотримання ритиму останніх трьох кроків дуже важливе для навчання школярів правильної техніки. Це створює умови для переходу від розбігу до фінального зусилля, в якому послідовно беруть участь м'язи ніг, тулуба й руки. Освоївши розбіг з п'яти кроків, можна збільшувати довжину розбігу. Кроки після контрольної лінії відрізняються як за формою, так і за змістом. У першому кроці ліва нога ставиться прямою в коліні, стопа ніби підкидає метальника від ґрунту. До моменту виконання другого кроку рука зі снарядом повністю випрямлена, плечі відведені в бік снаряда. Ступні ніг ставляться без розвороту, метальник рухається з виведеним уперед тазом.

При постановці ноги в передостанньому кроці важливо не розвертати надто сильно носок стопи назовні. Права нога виноситься вперед таким чином, щоб уперед спочатку виводилась стопа, нога при цьому залишається майже прямою, - це і є «*перехресний*» крок. Слід намагатись поставити пряму ногу подалі вперед.



Виконуючи енергійний поштовх лівою, слід одночасно, без паузи, виносити й праву ногу. Положення ступні з невеликим поворотом назовні спричинить незначний поворот таза, але слід прагнути, щоб він був меншим.

У вихідному положенні для кидка учень стоїть на зігнутій правій нозі; таз виведений уперед; носок повернутий назовні, тулуб – боком, у напрямку метання, з відведеною назад прямою рукою зі снарядом: м'яч або граната відводиться з положення над плечем строго по прямій лінії назад з одночасним поворотом плечей. Ліву руку на початку розбігу тримати, як при звичайному бігу, а під час виконання «*перехресного*» кроку винести перед тулубом, вага тіла переноситься на праву ногу.

Кидок починається з випрямлення ноги й наступного повороту її п'ятку – використовується як «підкидна» катапульта. До постановки лівої ноги кисть правої руки повертають долонею вгору, викручуючи всю руку в плечовому суглобі. Права рука з цього положення рухається коло вуха, згинаючись ліктем уперед, а кисть зі снарядом за плечем, а не збоку від нього. Після завершення цих рухів металник займає положення *«натягнутого лука»*. Момент переходу на ліву ногу нетривала, він дозволяє зберегти швидкість, ліва нога ставить попереду, створюючи упор на п'ятку – використовується як «підкидна» катапульта.

До постановки лівої ноги кисть правої руки повертають долонею вгору, викручуючи всю руку в плечовому суглобі. Права рука з цього положення рухається коло вуха, згинаючись ліктем уперед, а кисть зі снарядом залишається позаду. З рухом правої руки ліва починає рух ліктем назовні. Повертаючись у напрямку метання грудьми вперед, металник розташовує руку зі снарядом за плечем, а не збоку від нього. Після завершення цих рухів металник займає положення *«натягнутого лука»*, різким рухом готовий випустити снаряд. У момент наближення ліктя до голови плечі завершують поворот у напрямку метання й розпочинається різкий рух плечима вперед. Права рука, проходячи кистю над плечем, випрямляється в ліктьовому суглобі.

Спираючись п'яткою лівої ноги, металник розпочинає різкий ривків рух тілом уперед – угору, рука зі снарядом розташована позаду, відстаючи у виконанні кидка. Потім рух руки зі снарядом прискорюється, лікоть проходить поряд із головою, рука поступово випрямляється (спочатку в ліктьовому суглобі, потім у кисті), завершує ж ривків рух виведення всього плечового пояса вперед. Металник повертається правим боком у напрямку метання

Спільне та відмінне в техніці метання малого м'яча і гранати

Спільне	Відмінне
---------	----------

1. Кидок снарядів виконується ривковим рухом («хльостом») з-за голови. 2. Перехід до кидка відбувається за допомогою передостаннього «перехресного» кроку, коли права нога виноситься вперед. 3. Рухи ніг допомагають кидку, по черзі випрямляючись (спочатку права, потім ліва). Тіло подається вперед; після кидка гальмується рух наступним кроком.	1. Хват м'яча й гранати виконується по-різному. 2. При метанні малого м'яча розбіг менший, ніж при метанні гранати. 3. При метанні гранати руку зі снарядом відводять назад; при метанні малого м'яча – вона вже розташована позаду.
--	--

Виконуйте спеціальні вправи для метання гранати

1. Імітація рухів ногами у фінальному зусилля, тримаючи гранату над плечем. Цю ж вправу можна виконати на гімнастичній стінці (стояти до неї правим боком)
2. Швидке випрямлення стегна із положення напівприсід на правій нозі
3. Швидке випрямлення правої ноги з поворотом стегна з положення напівприсід на правій нозі
4. Імітація виконання фінального зусилля за допомогою партнера. Правою рукою партнер тримає металник за праве передпліччя, лівою підштовхує під нижній кут лопатки.
5. Імітація моменту натягання (положення «натягнутого лука») за допомогою партнера. Стоячи позаду, партнер правою рукою відтягує руки металника назад, лівою просуває його вперед поштовхами під лопатку
6. Удар рукою по підвішеному м'ячу, стоячи обличчям до нього на відстані 40 – 50 см. Відвести праву руку назад – угору й ударити розслабленою рукою по м'ячу, який висить вище голови. Слідкувати за просуванням стегна й грудей уперед у момент початку руху
7. Метання каміння, м'ячів з місця, стоячи обличчям у напрямку кидка
8. Аналогічна вправа, стоячи боком у напрямку кидка
9. Імітація с хресного кроку .
10. Метання гранати з трьох кроків. Рука зі снарядом у положенні замаху, ліва нога попереду.
11. Імітація відведення руки з гранатою з місця (ліва нога на контрольній лінії), з кроку й з бігу.
12. Біг із гранатою над плечем.
13. Біг із відведенням руки з гранатою в положення замаху .

Практичне заняття 6

Тема: Штовхання ядра: ознайомлення та вивчення техніки штовхання ядра з місця та зі стрибка, підвідні та спеціальні вправи, контрольне штовхання ядра.

<https://www.youtube.com/watch?v=wpTXsqfe5Gg> -відео

Легкоатлетичні метання.

Ця група об'єднує 7 видів олімпійської програми (4 у чоловіків і у жінок).

По характеру рухової дії, методиці підготовки на етапах поглибленої спеціалізації і вищої спортивної майстерності всі метання ділять на чотири групи: штовхання ядра, метання диска, метання молота, метання списа.

На етапі початкової спеціалізації майбутні штовхачі ядра і металники диска об'єднуються одну групу. На 1-му і 2-му році тренувань в навчально-тренувальних групах можливе підключення до цієї спеціалізації і юних металників молота. В процесі багаторічного тренування дуже важливо безперервно використовувати дидактичні принципи доступності і поступовості. Для цього в різних вікових групах використовують прилади різної ваги.

Штовхання ядра. Послідовність навчання.

1. Вияснити суть та особливості техніки штовхання ядра. Створити правильне уявлення та розуміння техніки.

2. Оволодіти підвідними вправами для оволодіння триманням та виштовхуванням ядра.

3. Оволодіти технікою фінального зусилля, механізмом послідовного включення основних ланок тіла: нога, таз, тулуб, рука.

4. Оволодіти технікою скачка у поєднанні з фінальним зусиллям.

5. Оволодіти технікою цілісної вправи у правильному ритмі рухів.

Підвідні та спеціальні вправи для оволодіння технікою.

1. Жонглювання ядром (підкидання і ловля двома, однією рукою).

Виштовхування ядер двома та однією рукою вниз, вперед угору від грудей із різних. в.п. двома, однією рукою, виштовхування ядра зусиллям кисті.

2. Метальні вправи з набивними м'ячами (виштовхування від грудей, кидання угору, вперед-угору, знизу-вперед, із-за голови тощо).

3. Імітація фінального зусилля з положення стоячи боком до напрямку штовхання, права нога зігнута у коліні, ліва випрямлена, виставляється вперед по лінії штовхання. Робота правої ноги починається з вкручування на носку з одночасним випрямленням її у коліні й ударним рухом, який

передається спочатку у таз, а потім у верхні частини тулуба і лише опісля закінчується рухом руки, що умовно тримає ядро.

4. Імітація рівноваги у поєднанні з групуванням (без ядра), тримаючись рукою за опору, без тримання, з ядром.

5. Імітація скачка (часті скачки на правій нозі з підтягуванням і випрямленням лівої ноги з партнером, без партнера), пам'ятаючи, що ведучою ланкою є ліва нога.

6. Імітація скачка у поєднанні з фінальним зусиллям (без ядра, з ядром).

7. Імітація цілісної вправи з полегшеним ядром стандартної ваги.

стоячи грудьми вперед, ліва нога попереду правої, стоячи спиною до напрямку метання.

9. Метання диска з місця, стоячи лівим боком.

10. Метання диска з повороту зі скачком з в.п. – грудьми вперед, спиною до напрямку метання.

11. Метання диска з повороту в цілому.

Практичне заняття 7

Тема: Техніка різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами.

https://www.youtube.com/watch?v=cktolAS_F08 - відео

Баскетбóл — спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик), закріпленою на щиті на висоті 3 метри 5 сантиметрів (10 футів) над майданчиком. Баскетбол є олімпійським видом спорту.

Способи пересування.

Ходьба - застосовують головним чином для зміни позиції в період коротких пауз, а також при зміні темпу в поєднанні з бігом.

Гравець пересувається, дотримуючись положення основної стійки, на напівзігнутих ногах, що дозволяє в будь-який момент різко почати прискорення.

При бігу баскетболіста зіткнення ноги з майданчиком здійснюється перекатом з п'яти на носок або м'якою постановкою ноги на всю ступню. Тільки при коротких, прямолінійних ривках перші 4-5 ударних кроків робляться різкими і короткими, з постановкою ноги з носка. При зміні напрямку бігу гравець потужно відштовхується виставленою вперед ногою в бік, протилежний наміченим напрямку, тулуб ж відхиляється всередину описуваної при пересуванні тіла дуги.

Можливі помилки:

- 1) Біг з носка;
- 2) Ноги в колінному суглобі прямі.

Вправи для навчання:

- 1) Біг по периметру майданчика з прискореннями на певних ділянках майданчика;
- 2) Прискорення за сигналом;
- 3) Біг по колу. За сигналом, гравець наздоганяє попереду біжить партнера;
- 4) Біг по колу. За сигналом, гравець «змійкою» оббігає попереду біжать партнерів і продовжує біг на чолі колони;
- 5) Те ж, але гравці в колоні переміщуються спиною вперед;
- 6) Гравці біжать в колоні по одному з інтервалом 1-1,5 метра. За сигналом останній наздоганяє направляє у колоні по найкоротшому шляху і стає на чолі колони.

Зупинки

Зупинка стрибком

Дану зупинку можна виконувати як з м'ячем, так і без нього. Після розбігу гравець відштовхується ногою і робить невисокий сланкий стрибок по ходу руху. Плечі в польоті відводяться трохи назад. Приземлення здійснюється або одночасно на обидві ноги, або спочатку на одну ногу з подальшою постановкою іншої. Тулуб при цьому розгортається в підлогу обороту в бік ззаду стоїть ноги, на яку припадає більша частина ваги тіла. Чим швидше пересувається гравець, тим сильніше згинається при зупинці ноги.

Вправи для навчання:

- 1) Ходьба. Зупинка стрибком;
- 2) Біг. Зупинка стрибком;
- 3) Біг. Зупинка після слухового, зорового сигналу;
- 4) Зупинка стрибком після ловлі м'яча;
- 5) Зупинка стрибком після ведення м'яча;
- 6) Естафети.

Зупинка в два кроки

Дана зупинка найчастіше виконується, якщо гравець володіє м'ячем.

Гравець веде м'яч, з кроком правої (довгий крок, з невеликим присідом і деяким відхиленням тулуба назад, постановка ноги здійснюється перекатом з п'яти на носок) бере м'яч у руки, підтягуючи його до грудей. Другий крок лівою коротший супроводжується невеликим розворотом тулуба в сторону ноги стоїть позаду. Після цього тяжкість тіла розподіляється на обидві ноги, які сильно згинаються у всіх суглобах, зупинка фіксується.

Вправи для навчання:

- 1) Ходьба, один крок короткий, 2-ий довгий;
- 2) Біг, один крок короткий, другий довгий;
- 3) У гравця м'яч - підкинути вперед - спіймати від підлоги з кроком правої (довгий), 2-ий крок лівою стопорящий короткий;
- 4) Теж, але повільно бігом;
- 5) Зупинка двома кроками після ловлі м'яча;
- 6) Зупинка двома кроками після ведення по зоровому, слуховому сигналу;
- 7) У парах. Один гравець веде м'яч - зупинка - двома кроками - повороти плечем уперед, назад - передача партнеру;
- 8) Естафети.

Практичне заняття 8

Тема: Техніка ведення м'яча.

Ведення м'яча — прийом гри в баскетбол, що дає можливість гравцеві переміщатись із м'ячем у будь-якому напрямку та з великим діапазоном швидкостей.

Ведення м'яча невід'ємна частина нападу:

разом із кидком, передачами— це один із способів переміщення м'яча і єдиний спосіб пересування гравця з м'ячем;

індивідуальне обігравання суперника з метою проходу під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки;

налагодження взаємодій з партнерами.

Способи ведення м'яча: високе; середнє, низьке; переведення м'яча з руки на руку, обведення, зміна напрямку руху.

Високе (швидке) ведення м'яча застосовують в тих випадках, коли важлива швидкість. Гравець при високому веденні майже повністю випрямлений, ноги злегка зігнуті в колінах для кращої рівноваги. Рука, яка веде м'яч — випрямлена. Висота відскоку коливається від рівня поясу до плечей, залежно від індивідуальних особливостей гравця.

Низьке ведення з прикриванням м'яча застосовують тоді, коли необхідно закрити м'яч від захисника. Виконують приблизно на рівні колін. Вільну руку використовують для рівноваги і накривання м'яча; голова піднята; лікоть руки, що веде м'яч, тримають біля тулуба. Найважливіми компонентами ведення м'яча є:

- правильна стійка: положення ніг, тазу, колін, голови, рук, розподіл маси тіла;
- контроль м'яча, пальців, кисті, ліктя, висоти відскоку, ритм;
- поле зору (огляд): бачити все, що розміщено попереду від лінії плечей до кордонів майданчика (партнерів, суперників, суддів, розмітку майданчика, кошик тощо).

Послідовність навчання веденню м'яча:

- ведення м'яча (дриблінг) на місці (правою і лівою рукою);
- ведення м'яча в русі;
- ведення м'яча під час бігу;
- ведення м'яча зі зміною напрямку зігзагоподібно;
- ведення м'яча після передачі партнера;
- ведення м'яча після зупинки і поворотів;
- ведення м'яча після ловлі під час бігу;
- ведення м'яча після відволікаючих дій;
- ведення м'яча у сполученні з кидком і передачами;

- ведення м'яча зі зміною ритму з зупинками, прискореннями, ривками тощо.

Оволодіння навичкою ведення м'яча без зорового контролю і розвитком здібності стежити за тим, що відбувається на майданчику під час ведення здійснюють за допомогою спеціальних завдань, підготовчих вправ і особливо вправ на техніку.

Підготовчі вправи

Біг із максимальною швидкістю вперед обличчям або спиною, правим або лівим боком.

Прискорення під час бігу по прямій за зоровим сигналом.

Ривки на 5-10 м у поєднанні з різкими зупинками за зоровим сигналом.

Пересування у повному присіді обличчям вперед, спиною вперед, правим, лівим боком вперед.

Стрибки в присіді на місці, з просуванням у різних напрямках (вперед, назад, вправо, вліво).

Ходьба і біг у напівприсіді зі зміною напрямку у поєднанні з ривками і зупинками.

Кидки набивних м'ячів у парах (двома руками від грудей, двома зверху, двома руками назад через голову, однією рукою від плеча; те саме сидячи на підлозі).

Відштовхування руками з положення упору, стоячи біля стіни зігнувши руки.

Відштовхування кистями з положення упору, стоячи біля стіни.

Підвідні вправи

Імітація ведення м'яча на місці правою, лівою рукою.

Імітація ведення правою, лівою рукою під час ходьби і бігу.

Імітація ведення м'яча по колу вправо (правою рукою), вліво (лівою рукою).

Імітація ведення м'яча правою, лівою рукою зі зміною напрямку.

Вправи на техніку. Ведення м'яча без зорового контролю удвох. Перший учень без м'яча рухається перед ним спиною вперед і постійно показує різну кількість пальців. Другий, рухаючись за ним, веде м'яч і називає відповідну кількість пальців на руці першого.

Те саме, лише перший учень по черзі піднімає вгору то праву, то ліву руку. Відповідно до цього другий виконує ведення м'яча правою, лівою рукою.

Учні шикуються у дві шеренги уздовж бокових ліній майданчика обличчям один до одного. Перші виконують ведення м'яча, другі подають сигнали рухами рук: руки вгору — ведення вперед; руки вниз — ведення назад; руки в сторони — ведення на місці.

Практичне заняття 9

Тема: Передачі м'яча у різний спосіб.

Передача м'яча в баскетболі- прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнера для проходження атаки. Уміння правильно і точно передати м'яч – основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів у грі.

Існує багато різних способів передачі м'яча. Застосовують їх залежно від тієї або іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно надіслати м'яч, розташування або напрямки руху партнера, характеру і способів протидії суперників.

Периферійний зір, швидкість руху рук, точний розрахунок і тактичне мислення - ось ті якості, які характеризують баскетболістів, які вміють безпомилково передавати м'яч.

Швидкість і точність виконання всіх способів передач значною мірою залежать від енергійної роботи кистей і пальців в основний фазі прийому. При передачі м'яча потрібно в основному з відскоком діяти кистями і пальцями, тоді суперникові важко визначити напрямок передачі. Партнера, який приймає м'яч, треба бачити, але не дивитися прямо на нього. При передачі важливо зберігати стан рівноваги, бо напрямок передбачуваної передачі може бути перекритий суперником, а гравець волею-неволею зробить "пробіжку" або м'яч перехоплять.

1. Передача м'яча двома руками від грудей.

Передача м'яча двома руками від грудей - основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнераві на близьке або середня відстань в порівняно простий ігровий обстановці, без щільної опіки суперника.

Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, утримувався на рівні талії, лікті опущені. Кругообразним рухом рук м'яч підтягують до грудей.

Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відмови, доповнюючи його рухом кистей, що надає м'ячу зворотне обертання.

Завершальна фаза: після передачі руки розслаблено опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах (така завершальна фаза типова і для інших способів передачі).

Якщо суперник активно заважає передачі на рівні грудей, то м'яч можна надіслати так, щоб він, вдарившись об майданчик поблизу партнера, відскочив прямо до нього. Щоб м'яч відскочив швидко, іноді додають йому поступальний обертання. Ноги при такій передачі потрібно згинати більше, а руки з м'ячем направляти вперед-вниз.

2. Передача м'яча двома руками зверху.

Передачі м'яча двома руками зверху найчастіше використовують на середній відстані при щільному опіки суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його суперникові через руки захисника.

Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою і заносить його за голову. Основна фаза: гравець, різким рухом руками розгинаючи їх в ліктьових суглобах і роблячи захлестывающее рух кистями, направляє м'яч партнерові.

3. Передача м'яча двома руками знизу.

Передача м'яча двома руками знизу застосовується з відстані 4-6 м, коли м'яч спійманий на рівні нижче колін або підняте з майданчика і немає часу змінити позицію.

Підготовча фаза: м'яч в опущених і злегка зігнутих руках, пальці вільно розставлені на м'ячі. М'яч відводять до стегна що стоїть позаду ноги і трохи піднімають.

Основна фаза: маховими рухом руками вперед і одночасно випрямленням їх м'яч посилають в потрібному напрямку. Коли руки досягають рівня поясу, кисті активним рухом виштовхують м'яч і надають йому зворотне обертання. Висота польоту м'яча визначається рухом кисті. Передачу найчастіше виконують з кроком вперед.

4. Передача м'яча однією рукою від голови.

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє направити м'яч через все поле контр атакующому партнерові на відстань 20-25 м.

Підготовча фаза: праву руку з м'ячем (за підтримки лівою рукою) піднімають і злегка відводять за голову. Одночасно повертають тулуб. Таким чином досягається амплітуда замаху.

Основна фаза: м'яч на правій руці, яку відразу ж з великою силою і швидко виправити і одночасно виконують захлестывающий рух кистю і потужний поворот тулубом.

5. Передача м'яча однією рукою від плеча.

Передача м'яча однією рукою від плеча - найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку відстань. Тут мінімальний час замаху і хороший контроль за м'ячем. Додаткове рух кисті в момент вильоту м'яча дозволяє гравцеві змінювати напрямок і траєкторію польоту м'яча у великому діапазоні.

Підготовча фаза: руки з м'ячем відводять до правого плеча (при передачах правою рукою м'яч лежить на кисті правої руки і підтримується лівою рукою) так, щоб лікті не піднімалися, одночасно гравець повертається у бік замаху.

Основна фаза: м'яч, на правій руці, яку відразу випрямляють і одночасно виконують рух пензлем і поворот тулубом.

Завершальна фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить як би супроводжує його, а потім опускається вниз; гравець повертається в стан рівноваги на злегка зігнутих ногах.

6. Передача однією рукою "гаком"

Передача однією рукою "гаком" застосовується, коли необхідно відправити м'яч на середні і особливо далекі відстані через руки підняті щільно опікаючого суперника.

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з м'ячем відводить тому в бік, м'яч лежить на долоні і утримується пальцями. Іншою рукою, виставленої трохи вперед, гравець як би відділяється від опікаючого суперника.

7. Передача однією рукою знизу.

Передача однією рукою знизу виконується на близький і середній відстань в тих ситуаціях, коли суперник посилено намагається перехопити передачу повернувшись. М'яч направляють партнера під рукою суперника.

Підготовча фаза: пряму або злегка зігнуту руку з м'ячем махом відводять тому, м'яч лежить на долоні. Основна фаза: руку з м'ячем по стегна виносять вперед-вгору. Для вильоту м'яча кисть розкривається, і пальці виштовхують його. Висота траєкторії польоту залежить від своєчасності рухів руки і пальців. Часто цю передачу виконують з кроком вперед лівою ногою.

8. Передача м'яча однією рукою збоку.

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу. Вона дозволяє направити м'яч партнерові на близьку відстань, минаючи суперника з правого або лівого боку.

Підготовча фаза: замах здійснюється відведенням руки з м'ячем в сторону тому і відповідним поворотом тулуба а долоні, утримуваній пальцями і відцентровою силою.

Основна фаза: рукою з м'ячем роблять маховий рух вперед у площині, паралельній майданчику. Напрямок польоту м'яча також залежить від руху розкриваючи кисті.

9. Прихована передача м'яча за спиною.

Прихована передача м'яча за спиною. Крім описаних способів передачі м'яча у важких умовах активної протидії суперника баскетболісти використовують так звані приховані передачі, які дозволяють замаскувати справжнє її напрямком. Прихованими ці передачі називають тому, що основні рухи, пов'язані з випуском м'яча в потрібному напрямку, частково приховані від очей опікаючого суперника і є для нього до деякої міри несподіваними.

Все це ускладнює суперникові перехоплення м'яча. Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: передачі під рукою,

передачі за спиною і передачі з-за плеча. Приховані передачі відрізняє порівняно короткий замах і потужне завершальне рух кисті і пальців. При виконанні передачі під рукою рука з м'ячем рухається секретно під вільною рукою в бік партнера, який отримує м'яч. Основні руху при передачі за спиною - це мах злегка зігнутою рукою тому - за спину з подальшим захлестывающим (з поворотом тулуба) рухом кистю. При передачі, виконуваної з-за плеча, гравець різким згинанням передпліччя і кисті над однойменним або протилежним плечем посиляє м'яч виходить партнерові.

Практичне заняття 10

Тема: Техніка кидка м'яча в кільце.

Кидок м'яча у кошик є одним з головних ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду. Кидки виконують безпосередньо у кошик або з використанням щита.

На результат впливають фактори:

1) психологічні {зібраність — концентрація уваги, усвідомлення зусиль; уміння розслаблятися, відволікатись від навколишнього оточення; упевненість — кожний кидок має виконуватись з упевненістю, що м'яч обов'язково попаде у кошик);

2) фізичні; виконання кидка вимагає:

- утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконати координовані зусилля ногами, тулубом і руками;
- створення зусилля під час кидка, яке здійснюють плавним рухом кисті та пальців уперед;
- швидкого розгинання руки різким рухом ліктя і плеча;
- швидкого випрямлення ніг у колінних суглобах з одночасним підніманням на носки.

Сили, що прикладені до м'яча, повинні пройти через кінчики пальців; це дає можливість пальцями корегувати траєкторію у момент випуску м'яча і забезпечує його легке обертання.

Компоненти кидка, від яких залежить влучність:

- відстань, з якої гравець вибирає спосіб і силу кидка;
- зусилля докладене до м'яча; кут
- вильоту м'яча (або випуску з рук);
- початкова швидкість.

Кидок однією рукою зверху з місця (штрафний кидок)

Техніка виконання. У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна злегка зігнуті, правий лікоть дещо виведено уперед (якщо кидок виконують правою рукою), права ступня спрямована до кошика, а ліва — під кутом 40-45° до нього.

М'яч утримують обома руками таким чином, щоб праве око, верхня точка м'яча, лікоть і кошик були в одній вертикальній площині.

Правою рукою (яка виконує кидок), контактує з задньо-нижньою поверхнею м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримують кінчиками пальців і лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передньо-нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика.

Типові помилки:

- відхилення м'яча від кошика вправо або вліво (причина — непрямолінійне випрямлення рук по відношенню до кошика).
- вивертання кисті у заключній фазі кидка;
- неодночасне натискання усіма пальцями на м'яч;
- намагання виконати заключні зусилля за рахунок поштовху долонею.

Поради методиста. Для досягнення влучності у штрафних кидках, їх необхідно виконувати великими серіями— 10-20 кидків поспіль і після попередніх навантажень.

Практичне заняття 11

Тема: Основи техніки та тактики гри у баскетбол.

У сучасному баскетболі розрізняють наступні ігрові амплуа: розігруючий захисник; атакуючий захисник, легкий і важкий форварди, а також центровий (або центрфорвард).

Розігруючого захисника також називають «плеймейкером» (англ. «ріаутакег» - буквально, «той, хто робить гру») або «диригентом». Розігруючі більше інших гравців володіють м'ячем і ведуть гру всієї команди. Від них потрібне прекрасне бачення майданчика, філігранний дріблінг і тонка гра в пас.

Атакуючі захисники не тільки починають атаку своєї команди, але нерідко і завершують її дальніми кидками. Форварди звичайно атакують з країв майданчика, а центрові - зблизка.

Центрфорварди, як правило, самі високі гравці в команді, їх основна функція - боротьба під своїм і чужим щитом. Залежно від того, як складається гра, тренер може в якийсь момент внести зміни в звичну тактичну розстановку (стандартною вважається «схема» 2-1-2): наприклад, виставити на майданчик двох-трьох центрових одночасно.

Успіх команди визначається не тільки індивідуальною майстерністю гравців, але і вірно вибраною тактикою.

У баскетболі розрізняють зонний і особистий (персональний) захист. У першому випадку кожний з гравців опікає будь-якого суперника, що знаходиться у відведеній йому ділянці (зоні) майданчика.

При персональному захисті кожен баскетболіст опікає «свого» гравця. Надзвичайно ефективний так званий пресинг - активний вид оборони, при якому суперників опікають не тільки в безпосередній близькості від свого щита, але і на дальніх підступах до нього, іноді - по всьому майданчику. Мета пресингу - перешкодити супернику спокійно розіграти м'яч і провести атаку.

Особливе значення в сучасному баскетболі має боротьба під щитом. Відома баскетбольна заповідь свідчить: «Хто виграє щит - виграє матч». Індивідуальна майстерність гравця складається з багатьох компонентів. Дріблінг, тобто ведення м'яча, у тому числі і без візуального контролю, що дозволяє гравцю миттєво оцінювати змінну ситуацію на майданчику, різні хитрощі, що вводять суперника в оману (обманний рух м'ячем, руками, ногами, всім тілом, поворотом голови, поглядом), гра в пас.

Особливо цінується так званий прихований пас - передача м'яча, не дивлячись на партнера, якому він адресований. Ще один прийом з арсеналу

майстрів баскетболу - пас через спину (тримаючи м'яч за спиною, гравець перекидає його партнеру через голову).

Кінцевою метою пересування гравця по площадці з м'ячем і без м'яча є кидки в кошик. Розуміння цього положення тренером і гравцями підвищує мотиваційний рівень при виконанні вправ, спрямованих на удосконалювання цих допоміжних ігрових навичок.

Гравець не може стати снайпером, не удосконалюючи постійно свої здібності в ривках, зупинках і поворотах, швидкій зміні напрямку при веденні, лові і передачах м'яча.

Кидки в баскетболі здійснюються як з місця, так і в русі. Існує немало їх різновидів: кидок в стрибку, кидок «крюком» (рука гравця, що стоїть боком до корзини суперника, рухається по уявній дузі), кидок в корзину зверху і ін. Разом з технікою володіння м'ячем в баскетболі надзвичайно важливо уміння правильно грати без м'яча.

М'яч звичайно кидають зі зворотним обертанням, що дозволяє удержати його на заданій траєкторії і домогтися більш м'якого відскоку у випадку невдалого кидка. Крім того, зворотне обертання сповільнює швидкість польоту м'яча, при зустрічі з кільцем збільшуються шанси на те, що він проскочить у кошик, а не відскочить назовні. При кидку всі рухи повинні бути плавними і ритмічними.

Супровід м'яча природне продовження кидка, у той час як погляд гравця усе ще спрямований на мету. Природний супровід кроку гарантує проходження його по заздалегідь наміченій траєкторії.

М'яч контролюється кінчиками пальців, а не долонею. Пальці завдяки чуттєвим нервовим закінченням допомагають гравцю контролювати м'яч і "відчувати його контроль".

Основні вимоги при кидку наступні: - виконуй кидок швидко, - у вихідному положенні утримуй м'яч близько до тулуба, - якщо кидаєш однією, то направ лікоть кидаючої руку на кошик, - випускай м'яч через вказівний палець, - супроводжуй кидок рукою і кистю, - постійно утримуй погляд на меті, - цілком зосереджуйся на кидок, - стеж за м'якістю і невимушеністю кидка, - для збереження рівноваги утримуй плечі паралельно.

Загальні помилки при кидках у кошик: - невміння зосередити увагу на цілі; - занадто сильне обертання м'яча; - погана рівновага тіла; - поспішність при виконанні кидка; - розведення ліктів при виконанні кидка; - відсутність супроводу м'яча; - кидки з занадто низькою чи занадто високою траєкторією; - тримання м'яча на долоні під час кидка.

Баскетбольна техніка формувалася десятиліттями. Наприклад, в кінці 19 ст. гравці пасували один одному тільки двома руками від грудей, а кидок

виробляли так само або «з-під себе». Такий, здавалося б, природний прийом, як кидок м'яча однією рукою, вперше був застосований лише в 1930-ті роки і виробив справжню революцію в грі. Коли не існувало обмежень (за часом) на атаку, баскетбол був дуже повільною грою.

Що підтверджують і «мікроскопічні» результати матчів, що нерідко не виходили за межі 15-20 очок з кожної сторони. Для баскетболу почала і середини минулого століття був характерний неквапливий розиграш м'яча, а успіх команди багато в чому визначався індивідуальними діями провідних гравців.

Як правило, це були високорослі спортсмени. Довгий час баскетбол вважався виключно спортом гігантів. Але з часом помітний вплив на гру стали робити і менш рослі гравці, яких в баскетболі називають «малюками». Вони надзвичайно рухомі, витривалі і відрізняються прекрасною реакцією. До ухвалення «правила 3 секунд» атака нерідко будувалася за дуже простою тактичною схемою: самий високий гравець атакуючої команди розташовувався в безпосередній близькості від кільця суперника і, одержавши врешті-решт м'яч, відправляв його в корзину.

Введення «правила 3 секунд» примусило баскетболістів шукати інші варіанти розвитку атаки, активніше використовувати середні і дальні кидки. А з введенням 24-секундного обмеження на атаку і заборони на повернення м'яча в свою тилу зону помітно зріс темп гри. Велике значення придбала гра в пас, техніка і снайперські якості гравців стали цінуватися не менше, ніж їх зріст.

Практичне заняття 12

Тема: Тактика гри у нападі та захист у баскетболі.

Тактика баскетбольної гри

Баскетбол - командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і строго виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди.

Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика - це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

Тактика командного захисту.

Існує кілька варіантів командного захисту. Але для усіх варіантів обов'язковими є деякі загальні умови:

- кожен гравець повинний знати своє місце і строго виконувати свою роль у захисній побудові команди;
- не допускати кількісної переваги гравців супротивника під своїм щитом;
- усіляко перешкоджати кидкам суперників по вашому кільцю з близьких дистанцій і з награних крапок;
- підвищену пильність виявляти до самого вмілого і результативного гравця суперників, не дозволяти йому одержувати м'яч, прагнути до того, щоб у команді супротивника м'ячем володів найбільш слабкий гравець. Не допускати сильного гравця на позицію для атаки, чи награну крапку, сильного і високорослого гравця намагайтеся відтіснити до бічної лінії;
- якщо по вашому кільцю був виконаний кидок, намагайтеся заволодіти м'ячем при його відскоку від щита. Не допускайте, щоб м'ячем володів супротивник.

Зонний захист.

При зонному захисті кожен гравець опікує закріплену за ним ділянку площадки під своїм щитом. Задачі захисника при цьому зводяться до того, щоб не допустити в цій зоні появи суперника, одержання м'яча суперником, кидка по кільцю з цієї зони. При цьому кожен захисник постійно повинний почувати командне розміщення, разом із усіма гравцями зміщати зонну побудову убік м'яча, активно руйнувати комбінації супротивника, що атакують, змушувати суперників до кидків з далеких дистанцій, опановувати

м'ячем, що відскочив, швидко переходити від захисту до атаки. Слабкими сторонами зонного захисту є неефективність проти далеких кидків і змушена пасивність окремих гравців.

Особистий захист.

Особистий захист характерний тим, що кожний гравець команди, що захищається, опікує закріпленого гравця команди суперників, протидіючи його участі в атакуючих діях. Цей варіант жадає від захисника підвищеної уваги, витривалості і гарного розуміння гри. Варто враховувати індивідуальні можливості захисників: потрібно вибирати для опіки ("тримання") такого гравця, якого ви здатні перевершити в умінні й у швидкості. Для системи особистого захисту є строге правило: захисник повинний розташовуватися спиною до свого щита і знаходитися в трикутнику, утвореному гравцем з м'ячем, підопічним гравцем і своїм щитом, тобто захисник повинний не упускати м'яч з полючи зори, опікуваного гравця-суперника і завжди виявлятися на його шляху до щита. Задачі захисника зводяться до того, щоб не допускати одержання м'яча підопічним гравцем. Якщо він усе-таки м'яч одержав - змусити його відступити до бічної лінії і відвернутися від площадки. Якщо опікуваний гравець почав ведення - змусити його зупинитися, змусити його зробити поспішну чи не вигідну передачу (назад, слабкому гравцю і т.п.), заважати йому займати награні крапки, перехоплювати адресовані йому м'ячі, не дати опікуваному гравцю виконати кидок по кільцю, не допускати, щоб опікуваний гравець заволодів м'ячем при його відскоку від щита.

Одним із сучасних варіантів особистого захисту є захист пресингом, коли гравці персонально опікують усіх гравців суперника на своїй чи половині на всій площадці. Пресинг припускає більш близьке (у межах правил) розташування до опікуваного гравця, гру на випередження всіх його дій, сковування його рухливості, руйнування комбінацій команди, що атакують, на самому початку їхнього розвитку. Інша відмітна риса захисту пресингом полягає в груповому доборі м'яча. Однак це сильна сторона захисної системи може обернутися і слабкою гранню: при груповому доборі м'яча в команді супротивника виявляється неприкритий гравець. При цій системі захисту треба постійно бачити всю площадку, аналізувати кожну ігрову ситуацію і моментально приймати рішення: переключатися на суперника, що пішов з-під опіки і рветься до кільця, іти в відрив чи

виконувати довгу передачу на вихідного партнера, як тільки будь-який гравець вашої команди заволодіє м'ячем, і т.д.

Тактика командного нападу.

Успіх у нападі приходить до команди, що більш упевнено володіє м'ячем, гравці якого швидше приймають і здійснюють рішення, частіше кидають по кільцю, агресивно атакують і руйнують захисні побудови суперників, грають різноманітно і не дозволяють захисту пристосуватися до своєї системи нападу.

Напад швидким проривом.

Дуже ефективний варіант нападу з використанням елемента несподіванки: треба встигнути підбігти до щита і виконати кидок по кільцю до того, як команда повернеться й організує оборону. У відрив іде звичайно один найшвидший гравець, два інших вибігають до бічних середин для прийому м'яча і моментальної передачі її у відрив. Сигналом для їхнього ривка служить момент лову м'яча одним з партнерів. Перша задача гравця, що оволодів м'ячем, - побачити відрив і зробити довгу передачу на вихід партнеру, що рвонувся до щита. Не слід чекати, доки гравець який тікає набере швидкість: передачу треба робити швидко, з випередженням гравця, що тікає, на 4-5 м з розрахунком, що він наздожене м'яч. Кращої в цьому випадку буде передача однією рукою від плеча.

Однак не завжди вдається зробити таку довгу передачу. Тоді м'яч також швидко передається одному (ближньому) гравцю на бічну середину, а вже цей гравець негайно переправляє м'яч гравцю, що пішов у відрив.

Напад проти зонного захисту.

Кращою атакою проти команди, що встигла організувати зонний захист, є точний кидок із середньої дистанції. Для цього нападаючі починають передавати м'яч вправо і вліво навколо зони, а один чи два "снайпери" у цей час непомітно займають "свої крапки". При одержанні м'яча "снайпер" виконує кидок, після чого сам і з ним два-три гравця йдуть під щит для добивання м'яча (не менш одного гравця залишається в зоні центрального кола на випадок швидкого відриву суперників).

Однак зробити кидок не завжди вдається. Тоді гравці нападаючої команди по одному (чи парами зі зміною місць) перебігають трьох секундну зону, на мить зупиняючись в центрі для одержання м'яча і кидка. Інші гравці, що передають м'яч один одному навколо зони, шукають слабке місце в захисній побудові і при першій можливості, що з'явилася, передають м'яч гравцю, що перебігає трьох секундну зону (гарні для цього передачі відскоком, а також передачі, виконані зненацька і точно). Одержавши м'яч, гравець повинний виконати кидок (без удару в підлогу!) і залишитися під

кільцем у зручній позі, для повторного стрибка і добивання м'яча. До нього приєднуються для цієї ж мети 2-3 гравця, що знаходяться ближче усього до щита.

Маються й інші, більш складні системи нападу проти зонного захисту, що припускають використання фінтів і заслонів. Про них можна прочитати в спеціальній літературі.

Напад при вкиданні м'яча через бічну лінію.

Цьому варіанту нападу варто приділити особливу увагу, тому що в момент вкидання в команді, що володіє м'ячем, на майданчику залишається чотири гравці проти п'яти суперників і може виникнути ситуація, коли всі гравці розібрані і комусь передати м'яч, тобто команда, що володіє м'ячем, може виявитися безпомічною для продовження атаки. У цьому випадку всі гравці вашої команди повинні приймати активні дії для відходу з-під опіки суперників, використовуючи виходи на вільні місця, групове маневрування з заслонами і фінтами.

Напад проти пресингу.

Твердій грі захисників, що сковують дії нападаючої команди, варто протиставити більш швидкі передачі на вихід гравцю, передачі відскоком, передачі з рук у руки. Звільнятися від щільної опіки треба за допомогою фінтів і заслонів, тобто треба придушити активність команди, що захищається, ще більшою своєю активністю. Однак це не виходить, що треба поспішати, забувши про точність передач і надійності кидків. Навпаки, пресинг змушує грати більш зібрано і точно.

Таким чином, знання основних тактичних варіантів захисту і напади, уміння володіти м'ячем і доводити атаку своєї команди до результативного кидка дозволяє вам зі знанням справи організувати індивідуальні самотійні заняття по удосконалюванню баскетбольної техніки, навчать розуміти гру і корисно для команди брати участь у ній.

Практичне заняття 13

Тема: Базові вправи для розвитку м'язів рук.

Атлетизм - напрямок у фізичному вихованні, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями з використанням як традиційних засобів тренування (штанга, гантелі, гирі, гума тощо), так і нетрадиційних (тренажерні пристрої зі змінним навантаженням), сприяє зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудові красивої статури тіла.

«Атлетизм та пауерліфтинг» є вивчити загальні відомості про атлетизм та пауерліфтинг і навчити студентів техніці виконання атлетичних вправ та їх застосування при різних цілях силового тренінгу.

Основні завдання навчальної дисципліни:

Володіння теоретичними знаннями з історії розвитку атлетизму, класифікації та термінології атлетичної гімнастики і пауерліфтингу. Вивчення методів розвитку сили та збільшення м'язової ваги.

Розвиток мускулатури рук передбачає використання різноманітних вправ, переважно спрямованих на розвиток біцепса, трицепса, м'язів передпліччя. Основні вправи для розвитку біцепсів:

1. Згинання рук зі штангою стоячи. Вправа може виконуватися як при нерухомому положенні тулуба (можна притулитися до стіни), так із використанням чітінгу. Ширина хвату штанги може бути різної.
2. Згинання рук з гантелями стоячи або сидячи.
3. Згинання рук з гантелями лежачи на грудях на похилій лаві (кут 30-40), руки опущені, лікті не рухомі.
4. Згинання рук з гантелями лежачи на спині на похилій лаві (кут 35-45), руки опущені, лікті не рухомі.
5. Згинання рук сидячи на лаві Скотта.
6. Згинання рук з гантелями в нахилі, перемінно.
7. Тяга з використанням блокового тренажера з положення стоячи, руки в низу.
8. Тяга з використанням блокового тренажера з положення стоячи або сидячи, руки в сторони.

Примітки: рухи необхідно виконати з повною амплітудою, особливо стежити за повним розгинанням рук. Це сприяє розвитку нижньої частини м'яза, робить її більш довгою. Розвитку м'яза завширшки сприяє застосування вузького (для розвитку внутрішньої частини м'яза) і широкого хвату при роботі зі штангою, блоковими й іншими тренажерами.

Основні вправи для розвитку трицепсів:

1. Жим штанги через голову з вертикально зафіксованими плечима, лікті під час вправи нерухомі. Вправи можна виконувати з положення стоячи, сидячи, лежачи на горизонтальній лаві або на лаві, розташованій під різними кутами. Хват штанги може бути зверху й знизу. Розмаїтість умов виконання вправ сприяє більше різнобічному впливу на м'яз.

2. Жим гантелей з вертикально зафіксованими плечима, лікті нерухомі. Умови виконання відповідно до рекомендацій для попередньої вправи.

3. Віджимання від гімнастичних брусів. Під час виконання вправи тулуб розташований вертикально.

4. Жим лежачи вузьким хватом.

5. Тяга блоку з положення стоячи, сидячи або стоячи у випаді, лікті нерухомі. Вправа може виконуватися одночасно двома руками або поперемінно.

6. Розгинання рук з гантелями стоячи в нахилі поперемінно, плече паралельно підлозі, лікті нерухомі.

7. Віджимання від лави, розташованої за спиною. Примітки: ефективність тренування трицепсу зростає, коли його розвиток передбачений після виконання вправ для біцепса. Для більш повного розвитку м'яза по всій довжині й особливо відпрацьовування її зовнішньої частини повинна бути забезпечена повна амплітуда рухів з особливим акцентом на випрямлення рук.

Основні вправи для розвитку м'язів передпліччя:

1. Згинання кисті зі штангою, гантелями або за допомогою тренажерів. Вправи можна виконувати з положення, стоячи або сидячи. Лікті й верхню частину передпліччя доцільно покласти на похилу поверхню, що дозволяють конструкції багатьох тренажерів.

2. Розгинання кисті зі штангою, гантелями або за допомогою тренажерів. Умови виконання - відповідно до рекомендацій для попередньої вправи.

3. Кругові рухи кистями з гантелями.

4. Згинання рук зі штангою або гантелями хватом зверху

Практичне заняття 14

Тема: Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.

Різнобічний розвиток грудей може бути забезпечено виконанням невеликої кількості рухів.

Однак зміна умов їхнього виконання, застосування різних обтяжень і тренажерів дозволяє забезпечити винятково різнобічний вплив на м'язи грудей.

Основні вправи для розвитку м'язів грудей:

1. Жим штанги лежачи із середніх і широким (10-15 см ширше плечей з кожної сторони) хватом.
2. Жим штанги лежачи на похилій лаві (кут 30-45°) головою нагору - для розвитку верхньої частини грудного м'яза.
3. Жим штанги лежачи на похилій лаві (20-25°) головою вниз – для розвитку нижньої частини грудного м'яза.
4. Різноманітні жими гантелей з положення стоячи або лежачи на різних похилих лавах.
5. Підтягування до поперечини середнім (руки на ширині плечей) і широким (10-15 см ширше плечей з кожної сторони) хватом.
6. Відведення й приведення рук з гантелями в сторони лежачи на спині або стоячи.
7. Відведення й приведення рук у сторони з використанням блокових тренажерів.
8. Віджимання від гімнастичних брусів. Плечі повинні бути нахилені вперед, ноги відведені назад.
9. Лежачи на лаві, рухи рук зі штангою або гантелями через голову з наступним рухом до вертикального положення. Якщо обтяження відносно невелике – руки прямі, при більших обтяженнях руки можуть бути зігнуті в ліктьових суглобах. Ця вправа особливо ефективна для розвитку зубчастих м'язів.

Примітки: варто широко різноманітнити нахили лави й ширину хвата, що забезпечить розвиток як центральної частини грудей, так і її зовнішніх частин. Широкий хват сприяє розвитку бічної частини грудних м'язів, а вузький – центральної. Зміна нахилу дозволяє зміщати акцент впливу вправ з верхньої частини грудей (при положенні лежачи нагору головою) на центральну (при горизонтальному положенні лави) і нижню (при положенні лежачи вниз головою) частина грудей.

Практичне заняття 15

Тема: Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини.

Розвиток спини передбачає виконання вправ, спрямованих переважно на розвиток трапецієподібних, найширших і довгих м'язів.

Основні вправи для розвитку трапецієподібних м'язів:

1 Підтягування на поперечині за голову широким хватом.

2 Піднімання й опускання плечей стоячи зі штангою в руках (хват на ширині плечей). Необхідно стежити за тим, щоб амплітуда рухів була максимальною.

3 Обертання плечей стоячи зі штангою або гантелями.

4 Тяга штанги або гантелей до підборіддя. Вправа виконується стоячи, хват вузький, у кінцевій фазі важливо максимально підняти лікті.

5 Тяга до підборіддя з використанням блокового тренажера.

Основні вправи для розвитку найширшого м'язу спини:

1 Тяга штанги до грудей двома руками в нахилі. Хват у широкому діапазоні - від вузького (10-15 см) до гранично широкого. Може змінюватися також і напрямок тяги - від підборіддя до нижньої частини живота.

2 Тяга штанги до грудей двома руками за один кінець у нахилі.

3 Тяга гантелі в нахилі поперемінно або по черзі. У порівнянні з тягою штанги в нахилі ця вправа знижує навантаження на поперековий відділ хребетного стовпа.

4 Підтягування на поперечині до грудей середнім і широким хватом. Вправа переважно впливає на нижню частину м'язів.

5 Підтягування на поперечині за голову широким хватом. Вправа переважно впливає на верхню частину м'язів.

6 Тяга зверху до грудей з використанням блокового пристрою, з різною шириною хвата (для нижньої частини м'язів).

7 Тяга зверху за голову з використанням блокового пристрою, із широким хватом (для верхньої частини м'язів).

8 Тяга сидячи до грудей з використанням блокового пристрою. Ширина хвата – від вузького до гранично широкого; напрямлення тяги – від підборіддя до нижньої частини живота.

Основні вправи для розвитку довгих м'язів:

1 Тяга штанги в нахилі двома руками, ноги у вихідному положенні зігнуті.

2 Тяга штанги в нахилі двома руками із прямими ногами.

3 Тяга сидячи до грудей з використанням блокового пристрою.

4 Нахили зі штангою на плечах.

5 Розгинання тулуба з використанням спеціальних тренажерів. Примітки: при роботі над розвитком спини в спортсменів звичайно не виникає серйозних ускладнень. У порівнянні з іншими м'язовими групами м'яза спини добре піддаються впливу. Для підвищення ефективності тренування варто варіювати ширину хвата й, де можливо, чергувати хват зверху й знизу, а також змінювати напрямок руху

Практичне заняття 16

Тема: Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота.

Основні вправи для розвитку черевного преса

1. Піднімання тулуба з положення лежачи на лаві. Ноги злегка зігнуті в колінних суглобах з метою зменшення навантаження на хребет. Ця вправа є основною для розвитку прямих м'язів живота й може виконуватися з додатковим навантаженням, що спортсмен тримає в руках за головою або на грудях.

2. Піднімання тулуба з положення лежачи на лаві з одночасним поворотом на 90°. При виконанні цієї вправи навантаження одержують не тільки прямі, але й косі м'язи живота.

3. Піднімання ніг з положення лежачи на лаві, з вису на поперечині або на гімнастичній стінці. Вправа особливо ефективно для розвитку м'язів нижньої частини преса.

4. Кругові рухи ногами з положення вису на поперечині або на гімнастичній стінці. Вправа є ефективним для розвитку як прямих, так і косих м'язів живота.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи на боці (для розвитку косих м'язів живота). 6. Нахили в сторони зі штангою на плечах (для розвитку косих м'язів живота).

7. Повороти зі штангою на плечах (стоячи, сидячи або в нахилі).

Важливим фактором, що забезпечує високу ефективність тренування, є величезна різноманітність снарядів, обтяжень, опорів, тренажерів. Це сприяє різнобічному впливу на м'язову систему, дозволяє спортсменові вибірково проробляти окремі ділянки м'язових груп, не даючи можливості організму адаптуватися до застосовуваних подразників.

Практичне заняття 17

Тема: Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів ніг.

При розвитку м'язів гомілки варто враховувати, що спрямованість впливу в значній мірі визначається положенням стоп. Паралельне положення стоп сприяє рівномірно; якщо ж носки розводяться в сторони, то збільшується вплив на внутрішню частину м'язів, а коли в сторони розводяться п'яти, то переважно розвивається зовнішня частина м'язів.

Основні вправи для розвитку гомілок

1 Піднімання тіла стоячи зі штангою на плечах або з використанням спеціальних тренажерів. Піднімання здійснюється винятково за рахунок розгинання ніг у гомілковостопних суглобах.

2 Почергове або поперемінне піднімання тіла стоячи на одній нозі. Умови виконання – відповідно до рекомендацій дня попередньої вправи.

3 Піднімання тіла стоячи, з партнером, із двома або навіть трьома партнерами на спині.

4 Розгинання ніг у гомілковостопних суглобах у спеціальних верстатах для жиму ногами. Вправа може виконуватися двома ногами або по черзі, або поперемінно однією ногою.

5 Піднімання тіла стоячи на платформі, передньою частиною стопи. Вправа може виконуватися при участі двох ніг або по черзі, або поперемінно однією ногою зі штангою, або з використанням тренажерів.

Примітки: для підвищення ефективності вправи важливо варіювати відстань між стопами – від 5-10 до 50-60 см.

Практичне заняття 18

Тема: Волейбол. Техніка гри волейбол. Основні правила гри. Зони та розташування гравців на полі.

<https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl> - відео

Основні правила гри у волейбол.

Суттєвість гри у волейбол полягає в боротьбі двох команд, які знаходяться на майданчиках по обидві сторони волейбольної сітки і прагнуть ударом рук по м'ячу переправити його на сторону суперника так, щоб той не зміг повернути м'яч зворотно, не порушуючи правил. Одна з команд обов'язково домагається перемоги (нічиїх у волейболі не буває).

Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково у перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд). У кожній партії тренер має право провести не більше 6 заміन польових гравців (окрім ліберо).

Під час гри у кожній з команд на майданчику знаходиться по шість осіб - троє розташовуються на передній лінії майданчика у сітки, троє - на задній лінії (у 2-3 м від лицевої лінії), але таким чином, щоб контролювати весь майданчик. Гравці передньої лінії беруть участь у прийомі і передачах м'яча, нападають, блокують, підстраховують друг друга. Гравці задньої лінії також приймають, подають, передають м'яч, грають в захисті і страховці.

Техніка гри.

Волейбол складається з наступних елементів: подача, прийом, пас, нападник, блок.

Подача

Подача буває нижня, верхня, кручена, плануюча та силова у стрибку. Найлегша: нижня. Підходить новачкам. М'яч у разі б'ється знизу тильною стороною долоні. Виходить свого роду свічка. Найскладніша: силова у стрибку. Є елементом нападника, практикується професіоналами або дуже хорошими гравцями. Хорошу силову подачу можна прийняти лише знизу. Окремо стоїть плануюча подача. Такий м'яч летить не прямою, а синусоїдою, вислизаючи з рук при прийомі. Подається з місця чи з невеликого стрибка. Рівний удар розчепіреною долонею у центр м'яча. Подача повинна бути в полі противника і максимально важко б'ється.

Прийом

50% м'ячів припадають до центру майданчика на ліберо. Також у прийомі беруть участь діагональні. У прийомі НЕ бере участь гравець першого темпу і вкрай рідко беруть участь гравці другого темпу.

У професійному волейболі прийняти м'яч можна лише за нижнім прийомом. Але в аматорському часто бувають легкі подачі, які можна прийняти зверху. В ідеалі приймаючий повинен високо навісити м'яч, що пасує на відстань 1 метр від сітки в 3-ю зону.

Пас

Прийнявши м'яч, гравець другого темпу верхньою передачею навішує пас на удар у 2 або 4 зону. Пас може бути “обманним” – за спину, назад. Рідше пасує підкидає м'яч над собою для удару діагональних з 1-ї та 5-ї зон. Якщо б'є діагональний, він повинен зробити стрибок ДО лінії нападу! Інакше очко зараховується на користь супротивника

Нападаючий удар

У нападі беруть участь догравачі, гравець першого темпу і, рідше, діагональні. Відтягуючись за лінію нападу, вони роблять розбіг і хльосткий удар, намагаючись ударити по м'ячу якнайсильніше і точніше. 60% очок команди приносить саме нападаючий удар .

Ліберо у професійному волейболі в нападі не бере участі.

Блок

Грамотно поставлений блок приносить команді до 40% очок у професійному волейболі. На блок зазвичай виходять догравачі та гравець першого темпу (він же центральний блокуючий). Блок ставиться одним, двома або що буває в основному у професіоналів трьома гравцями. Головний нюанс блоку: вчасно стрибнути та витягнутися вздовж сітки, жорстко випрямивши обидві руки. Таким чином блокуючий перекриває нападаючому зону свого майданчика, ускладнюючи маневр атаки.

Вирішальним фактором на блоці є зростання гравця. Чим він вищий, тим блок якісніший.

Гравців, що стоять біля сітки, називають гравцями передньої лінії (зони). Вони займають зони 4 (лівий гравець), 3 (центральний) і 2 (правий). Три інші — гравці задньої лінії. Вони повинні знаходитися далі від сітки, ніж відповідні їм гравці передньої лінії і займають зони 5 (лівий), 6 (центральний) і 1 (правий).

Практичне заняття 19

Тема: Техніка верхньої і нижньої передачі та прийому м'яча.

Подача — технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять в гру. Вивчати подачі рекомендовано у такій послідовності: нижня пряма подача; нижня бокова подача; верхня пряма подача; верхня бокова подача.

Незважаючи на відмінності в техніці виконання окремих способів подач, слід звернути увагу на правильне виконання наступних деталей:

- вихідне положення;
- висоту і напрям підкидання м'яча;
- замахи руки і розташування долоні на м'ячі в момент удару;
- перенесення маси тіла з ноги на ногу.

При нижніх подачах тулуб злегка нахилений вперед, при верхніх — вертикально.

Техніка виконання нижньої подачі

№	Техніка виконання	Типові помилки
1	Удар по м'ячу наносять нижче вісі плечового суглоба, стоячи боком до сітки	М'яч підкидають у бік, далеко вперед або назад за голову
2	Замах здійснюють у напрямку вниз-назад до площини нахилу до опори під кутом 45°. Праве плече при цьому відводять назад і опускають	Руку відводять назад за спину. Праве плече піднято догори
3	Удар здійснюють маховим рухом правої руки ззаду-вправо-вперед і виводять під м'яч таким чином, щоб місце удару розміщувалось приблизно на рівні поясу	Неточний удар по м'ячу. Кисть ударної руки розслаблена. Удар по м'ячу здійснюють пальцями або зап'ястям
4	Після удару здійснюють супроводжуючий рух, витягуючи руку у напрямку подачі і фіксуючи її у такому положенні	Після удару немає супроводжуючого руху витягнутої руки у напрямку подачі

Техніка виконання нижньої прямої подачі

№	Техніка виконання	Типові помилки
1	Перед виконанням подачі гравець приймає опорну стійку (ліву ногу ставить попереду правої на відстані кроку)	Ліву ногу розміщують біля або далеко від правої

2	Ноги зігнуті в колінах, розміщені приблизно на ширині плечей. При цьому ліве плече розміщують попереду правого	Ноги прямі і тулуб нахилений вперед
3	Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі та висунута вперед так, щоб лікоть був відведений від тулуба, а кисть розміщувалась на рівні носка лівої ноги	Ліву руку занадто висувають вперед або розміщують близько до грудей
4	М'яч лежить на долоні. Праву руку готують до замаху. Маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. М'яч підкидають на висоту 0,5 м над головою	М'яч підкидають у бік, далеко вперед або назад за голову. Маса тіла розподілена на обидві ноги нерівномірно
5	Замах виконують назад і дещо догори в площині, перпендикулярно до опори. Удар виконують маховим рухом правої руки з позаду-вниз-вперед на рівні поясу. Після удару праву руку витягують у напрямку подачі та фіксують в такому положенні	Замах виконують назад з розворотом тулуба направо. Неточний удар по м'ячу. Удар по м'ячу роблять розслабленою кистю. Удар по м'ячу, схожий на кидок. Удар по м'ячу виконують нижче або вище поясу

Верхня пряма подача

Техніка виконання. Стоячи обличчям до сітки (прямо). М'яч підкидають майже над головою і дещо попереду на висоту до 1,5 м. Замах виконують вгору-назад, руку піднімають і відводять зігнутою в ліктьовому суглобі (не менше 90°) за голову. Одночасно із замахом прогинаються в грудному і поперековому відділах, праве плече відводять назад.

Під час ударного руху праву руку розгинають в ліктьовому суглобі, піднімають і маховим рухом виносять вгору, праве плече піднімають вгору. Продовжуючи маховий рух, гравець виводить руку до місця зустрічі з м'ячем трішки попереду себе. Удар виконують позаду і дещо знизу, аби м'яч рухався вперед і вгору.

Приймання і передача м'яча двома руками знизу

Техніка виконання. Цей технічний прийом дуже часто застосовують у грі в захисті. М'яч приймають переважно передпліччям у променево-зап'ястковому суглобі. Руки після приймання продовжують рух вперед-вгору.

Вправи для навчання приймання і передачі м'яча двома руками знизу (спрощені)

Імітація приймання і передачі м'яча двома руками знизу.

М'яч кладуть на майданчику на відстані одного кроку від гравця. Гравець робить крок, нахиляється, охоплює двома руками м'яч і підкидає його у гору-вперед партнеру.

По черзі один гравець кидає м'яч як можна точніше іншому, який повертає його передачею двома руками знизу.

Те саме, але м'яч спрямовують в різні сторони.

По черзі кожний самостійно виконує 2-3 серії по 15-20 передач над собою. Першу передачу виконують зверху, другу — двома руками знизу. Відстань між партнерами поперемінно змінюють.

Передачі м'яча в стінку з пересуванням вліво, вправо, вперед, назад.

Вправи для навчання приймання і передачі м'яча двома руками знизу (в умовах, наближених до ігрових)

Приймання і передача м'яча у парах поперек майданчика.

Те саме, уздовж майданчика.

Те саме, по черзі виконувати передачі знизу і зверху. Приймання м'яча від нападаючого удару на половині майданчика і через сітку в зонах 5, 6, 1

Приймання і передача м'яча з перекатом у бік

Техніка виконання. Після попереднього переміщення гравець на останньому кроці приймає положення випаду — одна нога зігнута в коліні, друга витягнута в сторону. Одночасно виносить руки до рівня обличчя. В ударному русі зберігається загальна структура, але амплітуда рухів ніг і ! рук менша, рух більш різким. Після удару гравець сідає на п'ятку, повертає тулуб в сторону витягнутої ноги і поступово опускається на майданчик, поступово торкається її стегном, зігнутою ногою і спиною.

Приймання і передача м'яча з перекатом на спину

Техніка виконання. Після попереднього переміщення гравець на останньому кроці приймає положення присіду (одну ногу зазвичай ставлять дещо попереду). Одночасно руки виносить до рівня обличчя, Ударний рух виконує, як і передачі зверху двома руками. В момент удару гравець дещо відводить плечі назад і прогинається. Після удару гравець начебто сідає на п'ятку ноги, що розміщена позаду, групується, нахиляє голову і приземлюється на круглу спину, з наступним перекатом назад.

Практичне заняття 20

Тема: Техніка верхньої та нижньої подачі м'яча через сітку.

Передача-прийом гри, за допомогою якого створюються умови для завершення взаємодій команди атаквальним ударом. У вихідному положенні ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях та підняті, тулуб трохи нахилений уперед. Кисті винесені перед обличчям так, щоб великі пальці розташовувались десь на рівні брів, указівні та великі пальці обох рук створюють трикутник, через який гравець спостерігає за м'ячем, який наближається. Кисті рук мають форму овалу, створюючи своєрідний ківш. При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги – їх розгинають у колінах.

Трохи пізніше в рух включають руки: розгинаючись у ліктьових суглобах, вони задають загальний напрямок м'яча під час передачі. Під час виконання зустрічного ударного руху швидко й енергійно розгинаються ноги і відносно повільно руки.

Момент прийому м'яча пальці волейболіста дотикаються з м'ячем та амортизуючи пом'якшують його поступальний рух. Унаслідок зустрічного руху рук (руки, тулуб і ноги розгинаються) м'ячу надається новий поступальний рух уперед-угору. Руки розгинаються повністю, кисті супроводжують м'яч, надаючи йому визначеного напрямку.

Виконавши передачу, гравець приймає положення високої стійки. Пальці під час удару виконують різні функції: великі пальці приймають на себе основне навантаження в амортизації та утриманні м'яча в напрямку його руху, вказівні і незначною мірою середні пальці є основою ударної частини руки, безіменні пальці й мізинці утримують м'яч у боковому напрямку, регулюють направлення його зльоту. За швидкістю зльоту м'яча передачі підрозділяють: на повільні (до 10 м/с), прискорені (до 16 м/с) та швидкісні (понад 16 м/с).

За довжиною передачі класифікують у такий спосіб : довгі передачі направлені через зону (наприклад, з зони два в зону чотири), короткі – направлені в сусідню зону (наприклад, із зони 3 в зону 4). Прискоренні – направлені в свою зону (наприклад, із зони 2 в зону 2).

За висотою розрізняють передачі: низькі – найменші траєкторії польоту м'яча над сіткою до 1 м., середні – висота до 2 м., високі – вище двох метрів.

Навчання передачам м'яча двома руками зверху
Загальнорозвивальні вправи:

1. Згинання та розгинання пальців рук у положенні руки вперед у сторони, угору.

2. Згинання тенісного (гумового) м'яча.

3. Стоячи біля стінки одночасне й поперемінне відштовхування долонями та пальцями рук.

4. В упорі лежачи згинання та розгинання рук.

5. Переміщення на руках управо (уліво) на підлозі, носки ніг на місці.

6. Ведення баскетбольного м'яча, кидання баскетбольного м'яча об стінку двома руками від грудей, чергуючи лівою, правою.

7. Упор лежачи.

Одночасне відштовхування руками й ногами вгору. Те саме, але з плесканням у долоні.

Підготовчі вправи:

1.Штовхання набивного м'яча вперед-вгору з вихідного положення вгорі над обличчям. Поштовх виконується при послідовному розгинанні ніг та рук.

2.Те саме, але зі зміною відстані, траєкторії та напрямку.

3.У трійках. Середній виконує поштовх за голову.

4.Поштовхи двома руками набивного м'яча вперед-угору в стрибку.

5.Передача баскетбольного м'яча на відстань 1 м.

Підвідні вправи:

1.Імітація передачі м'яча двома руками зверху на місці та після переміщення. Вправа починається з вихідного положення. Увага концентрується на таких головних моментах техніки: м'яч наближається – випрямитись і підняти руки вгору; погасити швидкість польоту м'яча – трохи зігнути руки в ліктях та ноги у колінах; передати м'яч – потягнутися вперед-угору, випрямляючи ноги та руки, прийняти вихідне положення.

2.Передача вперед-угору м'яча, підвішеного на шнурі. Увагу приділяти узгодженню рухів ніг, тулуба та рук.

3.Передача м'яча вперед-угору після власного кидання. Партнер ловить м'яч угорі над обличчям і після кидка над собою на відстань 1 м виконує передачу.

4.Те саме, але м'яч накидає партнер.

5.Передача м'яча в стіну.

Вправи з техніки

Під час виконання змагальних вправ необхідно суворо дотримуватися принципу послідовності від простого до складного: на місці після переміщення, у структурі ігрових взаємодій, у грі.

1.У парах. Передачу між партнерами на відстані 3 м по середній траєкторії.

2.Передача над собою – передачі партнеру. Висота передач над собою 1–1,5 м.

3.Передачі через сітку. Відстань між партнерами 2–3 м.

- 4.Передачі зі зміною відстані, траєкторії та напрямку.
- 5.Передача назад за голову в парах. Після передачі над собою на висоту 1–1,5 м учень повертається на 180о та виконує передачу, стоячи спиною до партнера.
- 6.Передача в стрибку. Відстань між учнями 3 м. Те саме, але через сітку.
- 7.Передача в колонах через сітку.

Практичне заняття 21

Тема: Техніка нападаючого удару через сітку.

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який полягає в перебиванні м'яча однією рукою на бік суперника вище верхнього краю сітки. Найпоширенішим способом атакувальних дій є прямий нападальний удар. Техніка виконання прямого нападального удару.

Гравець розміщується у високій стійці. Підготовча фаза включає розбіг, стрибок і замах. Розбіг слугує для досягнення горизонтальної швидкості руху та максимального її використання для стрибка. Довжина розбігу 2–4 м (зазвичай, три кроки).

Перший крок порівняно невеликий, швидкість руху невелика. Він визначає вибір загального напрямку розбігу.

Другий крок коректує напрямок розбігу. Довжина кроку підвищена, часу на його виконання витрачається менше, швидкість руху зростає.

На третьому кроці горизонтальна швидкість розбігу перетворюється у вертикальну швидкість стрибка. Довжина кроків невелика. ЗЦВ значно знижується, а швидкість руху ще більше підвищується.

Виконуючи останній крок, ногу (частіше праву) виносять витягнутою вперед і ставлять на п'ятку, стопа знаходиться в положенні розгинання. Тільки при такій жорсткій постановці правої ноги на опору виникає гальмівний ефект. Другою ногою в останньому кроці гравець відштовхується від опори та через невеликий проміжок часу підставляє її до правої. Стопи на нозі повернуті в середину.

Одночасно з кроком стрибком обидві руки відводяться назад. При відштовхуванні рух в першу чергу починають руки. Цей маховий рух закінчується різкою зупинкою рук у той момент, коли кисті винесені над головою. Ноги включають в дію відштовхування трохи пізніше, коли ЗЦВ тіла перебуває позаду опори, їх при цьому розгинають в усіх суглобах. З моменту відриву ніг від опори тіло гравця набуває руху вгору й трохи вперед - це фаза злету.

Верхню частину тулуба відводимо назад. Одночасно зі злетом правою рукою робимо замах вгору-назад. У разі замаху передпліччя відводиться за голову, кисть розвертається долонею вгору, праве плече 20 відводиться назад. Лікоть піднімається вище осі плечевого суглоба. Ліва рука бере активну участь у русі замаху (її відводять у бік).

Ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед і підймання правого плеча. Цей рух задає початкову швидкість руці, яка включається в роботу трохи пізніше, її випрямляють у

лікті й витягують вперед і вгору, цим забезпечується достатня висота удару по м'ячу. Кисть накладають на м'яч у розслабленому стані зверху-збоку хрестоподібним рухом.

При цьому плече далі проводять вперед, руку підсовують із м'ячем уперед-униз, кисть згинається у променевоzap'ястковому суглобі. Потім плече виводять ще далі вперед і вниз, швидкість руху руки підвищується плавно, до моменту удару вона повинна бути найбільшою.

Після виконання удару гравець приземляється, обов'язково згинаючи ноги в колінах.

Техніка виконання бокового нападального удару.

У сучасній грі бокові нападальні удари порівняно рідкі. Розбіг принципово не відрізняється від розбігу при прямому нападальному ударі, тільки виконують його під гострішим кутом до сітки, а іноді паралельно їй. Відштовхування також аналогічне. Під час злету виконується замах: руку відводять убік, праву руку підіймають вгору, тулуб нахиляють у бік атакуючої руки, ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед правого плеча та махового руху правою рукою знизу-ззаду, угору, уперед до м'яча, удар, за яким кисть рухається зверху-збоку. Далі поворот тіла, рух плеча та руки вперед-вниз продовжують за інерцією.

Після закінчення удару гравець приземляється на обидві ноги. Методика навчання атакуючим ударам У різних джерелах не розрізняються тлумачення назв атакуючий чи нападальний удар. Між цим це не те саме.

До нападальних належать усі дії, пов'язані з перебиванням м'яча у бік суперника.

До атакуючих – дії, які здійснюються тільки вище верхнього краю сітки. Звідси, наприклад, подача м'яча є одночасно й засобом нападу, але вона не може бути засобом атаки. Послідовність у вивченні: прямий атакуючий удар за ходом розбігу з перекладом, боковий.

Безпосереднє розучування техніки атакуючого удару здійснюється різними методами і починається з завершального руху (фінішного зусилля) – замаху та удару по м'ячу в упорному положенні, стрибка вгору поштовхом двома ногами з місця і розбігу. Потім умови виконання удару потроху ускладнюються: у безопірному положенні (у стрибку) із місця та після переміщення в один, два або три кроки, із різних за висотою та відстанню передач при опорі блокуючих.

Загальнорозвивальні вправи

Головне спрямування у цій категорії вправ: укріплення опорно-рухового апарату: гомілковий, плечовий, колінний суглоб, кисті рук, розвиток сили рук,

21 ніг, тулуба, швидкість скорочуваності м'язів, розвиток гнучкості. Загальнорозвивальні вправи виконуються без предметів з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами тощо.

Підготовчі вправи. Вирішуються такі завдання: зміцнення опорно-рухового апарату; розвиток динамічної сили рук, ніг, відпрацювання координаційної структури рухів у безопорному положенні з урахуванням реакції на об'єкт, що рухається.

1. Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку поштовхом двома ногами з розбігу в один-два кроки.

2. Стрибки через гімнастичну лавку змійкою (із просуванням вперед). Звертати увагу на активні рухи руками назад-уперед-угору.

3. Вправа для розвитку стрибучості.

4. Діставання підвищених предметів однією рукою в стрибку з тумби заввишки 40–50 см.

5. Кидки тенісних (гумових) м'ячів у ціль на підлозі в стрибку після розбігу, через сітку.

Головне завдання підготовчих вправ – це максимальне наближення їх до умов виконання атакуючого удару. При цьому дуже важливо, щоб учні виконували всі стрибки разом з розбігу в 60–80 см, а після кидків м'яча кистю не опускали руку нижче рівня плеча.

Підвідні вправи:

1. Імітація прямого атакуючого удару в стрибку поштовхом двома ногами з місця та з розбігу в один, два, три кроки. Те саме, але біля сітки на різному віддаленні від неї.

2. Удар по м'ячу на гумових амортизаторах у положенні стоячи на майданчику, в стрибку з місця та після розбігу в 1–2 кроки.

3. Багаторазові удари по м'ячу, стоячи біля стіни. Учні розташовуються в 4–5 м від стіни. Накинувши м'яч над собою, виконують удари кистю прямої руки в підлогу на відстані 1–1,5 м від стіни. У процесі засвоєння вправ необхідно домагатися серійного виконання ударів, дотримуючись головних вимог із техніки. Те саме, але учні стоять з партнером, один проти одного на відстані 7–8 м.

4. Удари в стрибку з місця по м'ячу, який накинув партнер.

5. Атакуючі удари через сітку по м'ячу, накинutoму партнером. Атакуючий удар виконується в стрибку з місця.

6. Удари через сітку з власного накидання м'яча.

Вправи з техніки:

1. Атакуючі удари по ходу з зони 4 з передач гравця з зони 3. Траєкторія передач 4–5 м.

- 2.Чередування прискорених атакувальних ударів по ходу з повільними.
- 3.Атакувальні удари по ходу із зони 2 із передач гравця з зони 3.
- 4.Атакувальні удари по ходу із зони 3 із передач гравця з зони 2. 22
- 5.Атакувальні удари по ходу із зони 4, 3, 2 зі зміною траєкторії передач.
- 6.Те саме, але в першу передачу гравцю зони 3 виконує інший гравець (гравець зони 6).
- 7.Атакувальний удар по ходу з зони 3 після прийому м'яча від подачі.
- 8.Атакувальні удари проти одного блокуючого.
- 9.Атакувальні удари з передач, віддалених від сітки.
10. Атакувальні удари з передач із глибини майданчика.
11. Підготовча гра 3 х 3.
12. Те саме, але 4 х 4.

Подальше освоєння техніки атакувальних ударів проводиться в такій послідовності: удари після зміни напрямку розбігу, удари після схрещеного переміщення гравців. Навички взаємодії гравця закріплюються в підготовчій грі 4 х 4 з використанням усіх вивчених прийомів гри

Практичне заняття 22

Тема: Футбол .Техніка гри у футбол. Основні правила гри. Амплуа гравців.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ii-FAmG-v> - відео

Правила гри у футбол

У матчі беруть участь лише дві команди. Кількість гравців з кожної сторони обмежується одинадцятьма з урахуванням воротаря. Єдиним снарядом вважається м'яч. Польові гравці мають право контролювати і бити по ньому тільки ногами, за винятком викидання ауту. Правила воротаря у футболі трохи відрізняються. Голкіпери можуть ловити м'яч руками, але утримувати снаряд у повітрі заборонено більше 6 секунд. Основні правила футболу єдині для всіх асоціацій і турнірів, що проводяться під егідою ФІФА. Так, кількість замін не може бути більше трьох офіційних змаганнях. Є певні вимоги і до екіпірування футболістів. Вона не повинна становити небезпеку для самого гравця або суперника. Заборонені будь-які ювелірні вироби, шпильки, годинник і т. д. Обов'язковими елементами є сорочка, шорти, шитки, гетри та взуття. Рукавички тільки у голкіпера.

Тривалість матчу-два тайми по 45 хвилин. При цьому суддя може додавати певну кількість часу за затримки ігри (заміни, травми і тощо). Між таймами повинен бути перерву до 15 хвилин.

Дотримання правил футболу контролюється тільки арбітром матчу і його помічниками за межами поля. Суддя визначає порушення, покарання за них, виявляє спірні моменти. Всі його рішення є остаточними.

Вимоги до поля

Покриття повинно бути у вигляді газону, або штучного або натурального. Поле має форму прямокутника. Ширина (лінія воріт) може бути від 64 до 75 м, довжина – від 100 до 115 м відповідно. Також правила гри у футбол описують і вимоги до розмітки. Поле повинно обмежуватися білими рівними лініями, які добре видно здалеку (8-12 см в ширину). Крім того, розмітка ділить газон на дві половини. Посередині чертиться спеціальний круг з радіусом 915 м від центру поля.

Площа воріт обмежується прямокутником з шириною 55 м від кожної стійки (штанги). Довжина воротарської зони – 183 м. Штрафна площа окреслюється аналогічно зі сторонами 165 і 403 м. В середині зони відзначається 11-метрова точка, звідки будуть виконуватися пенальті. Самі ворота повинні бути заввишки 244 м, завширшки 732 м. По кутах поля закріплюються флагштоки з заокругленим кінцем.

Порушення правил

У сучасному регламенті чітко прописані всі аспекти недисципліновану поведінку футболістів та тренерів. Штрафний удар призначається за підніжку, удар суперника, стрибок в ноги, агресивний поштовх, плювок, затримку противника або часу, навмисне торкання м'яча рукою. Подібне порушення в своєму штрафному майданчику карається 11-метровим (пенальті).

Окремим видом покарання є вільний удар. Він виконується за певні порушення в штрафній площі: небезпечну гру проти суперника, контроль м'яча воротарем більше 6 секунд, дотик руками снаряда голкіпером після пасу партнера по команді. Такий удар виконується з місця фолу. Сучасні правила гри в футбол чітко визначають дії суддів щодо дисциплінарних санкцій. Жовта картка (попередження) дається за неспортивну поведінку, ненормативну лексику, систематичні порушення, зняття екіпіровки, затягування часу матчу. Обов'язково повинен каратися грубий і тактичний фол. Гравець видаляється з поля за два попередження, агресивна поведінка, плювок в кого-небудь, перешкода польоту м'яча у ворота рукою, за фол, який призвів до пенальті, за образи і заборонені жести.

Амплуа гравців.

Легкий форвард, центральний, важкий форвард, атакуючий захисник, розігруючий захисник, лівий крайній, лівий півсередній, лінійний, центральний, воротар діагональний, догравальник, блокуючий, зв'язуючий, літеро.

Техніка пересування містить у собі біг, стрибки, зупинки, повороти. Доцільне і раціональне використання прийомів пересування, їхніх способів і різновидів дозволяє ефективно вирішувати тактичні задачі як в атаці (відкривання для одержання м'яча, для відволікання супротивника і т.д.), так і в обороні (вибір позиції, закривання гравця і т.д.)..

Практичне заняття 23

Тема: Техніка ведення м'яча.

Ведення м'яча

Ведення м'яча здійснюють за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10 – 12 м. При протидії супернику потрібно постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його далі, ніж на 1 – 2 м. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

Ведення зовнішньою частиною підйому виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.

При *веденні внутрішньою частиною підйому* гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед дотиком до м'яча трохи вивертає назовні, стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.

Ведення серединою підйому – один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при злегка відтягнутій донизу ступні. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак володіти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня стикання з ногою.

Практичне заняття 24

Тема: Техніка передачі м'яча(різними способами).

Футбол — командна гра, і піжонство працює в окремих випадках, а красиві, точні та результативні передачі — запорука перемоги. Діляться передачі на кілька видів: по дистанції, напрямку та траєкторії.

Передачі по дистанції

Передачі по дистанції діляться ще кілька типів, які розрізняють по відстані паса: коротка передача, середня і довга. Перший тип передач характерний тим, що розпакування йде на 5-10 метрів, а ефективність таких передач дуже висока, але тільки біля воріт суперника. Біля своїх воріт ці передачі можуть викликати біду, оскільки нападникам протилежної команди не важко буде зробити пресинг і перехоплення. Середні передачі переважають у грі, вони доступні футболістам усіх амплуа майже в багатьох ситуаціях. Такі паси віддають на відстань 10-20 м. Та й останній тип передач — довгі, які віддають на відстань від 20 метрів. Дані передачі допомагають у швидкій контратаці, при заході до штрафного майданчика або при швидкій зміні флангу. Потрібно розуміти, що саме для таких передач і корисно вміти приймати м'яч стопою, грудьми та головою!

Передачі за напрямом

Передачі за напрямом також поділені на три типи: поздовжня, поперечна та діагональна. Такий поділ відбувається за принципом відношення передачі до осей поля. Наприклад, поздовжні передачі зазвичай паралельні осі поля. Такі передачі є основою «вертикального футболу», вони дозволяють підвищити темп атаки, але за таких пасів високий ризик обриву, який може призвести до пропущеного голу.

Поперечні передачі відбуваються під кутом осі поля. Такі паси дозволяють зменшити темп і тримати м'яч, але так само високий ризик перехоплення. І, нарешті, діагональні передачі створюють діагональ по відношенню до осі поля, такі передачі частіше даються наперед. Вони допомагають створити відмінний гольовий момент, адже супернику доведеться перебудуватись, а часу на це мало, що дає вам перевагу.

Практичне заняття 25

Тема: Техніка зупинки м'яча(різними способами).

Зупинки

Зупинка м'яча ногою. Основні фази руху є загальними для різних способів. Підготовча фаза вихідного положення характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, котра зупиняє, відводять назустріч м'ячу.

Робоча фаза – поступальний (амортизуючий) рух зупиняючої ноги, котра трохи розслаблена. У момент торкання з м'ячем починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється. Завершальна фаза – зайняти необхідне положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи зупиняючу ногу відводять назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, котрі низько летять, у підготовчій фазі зупиняюча нога більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, котрі високо летять, зупиняють у стрибку.

Зупинка м'яча підошвою. Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30 – 40°. Поступливий рух назад незначний.

Для того щоб зупинити підошвою м'яч, котрий опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м'яча до землі його накривають (але не давлять) підошвою.

Зупинка м'яча підйомом. При зупинці м'ячів, котрі опускаються з високої траєкторії, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі. Поступальний рух здійснюється донизу – назад.

Зупинка м'яча стегном. Стегном розташовують під прямим кутом до м'яча, котрий летить. М'яч дотикається із середньою частиною стегна. Поступальний рух здійснюється донизу – назад.

Зупинка м'яча грудьми. У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50 – 70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висуюють уперед.

Практичне заняття 26

Тема: Техніка ударів по м'ячу . Удари м'яча по воротах.

Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

Удар внутрішньою стороною стопи застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах з близької дистанції. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні ударної ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

Правильний удар внутрішньою частиною підйому може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, «прострілах» і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом у 30 – 60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підшви. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

Удар середньою частиною підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю. Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки вертикальна.

Удар зовнішньою частиною підйому найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньої та зовнішньої частин підйому подібна. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину.

Удар носком використовують, коли треба зненацька, без підготовки вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м'яч і ціль – на одній лінії. Останній крок розбігу – замах, у момент удару носок трохи піднятий.

Удар п'ятою через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю, перевага його – у несподіванці для суперників. Він проводиться так: опорна нога на рівні м'яча. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання – скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча. При ударі по

м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, котра ближча до м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконують, коли м'яч наближається до опорної ноги.

Удари по м'ячу, що летить. Швидкість м'ячів, котрі летять, звичайно, вища, чим у тих, що котяться, тому головне при такому ударі – визначити місце зустрічі з м'ячем, що летить. А це часто важко зробити. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться, удари з поворотом і з напівльоту мають деякі особливості.

Удар з поворотом використовують для зміни напрямку льоту м'яча і виконується середньою частиною підйому. Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється в бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух у горизонтальній площині.

Удар з напівльоту виконують середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі. Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.

Удари по м'ячу головою – ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні та для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовують удари середньою і боковою частиною чола.

Удар серединою чола. Вихідне положення при ударі без стрибка – стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці. Виконуючи замах, тулуб відхиляють назад, нога, що стоїть позаду, трохи згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

При ударі в стрибку роблять поштовх угору двома чи однією ногами. Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.

По м'ячу, котрий летить (3 – 4 м від гравця), удар головою виконується в падінні.

Удар боковою частиною чола використовують тоді, коли м'яч летить збоку від гравця. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно» (30 – 50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахиляють вправо.

Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.