ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 02-41

Дата проведения: 15.12.2023

Время проведения: 15.00

Тема: Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой.

**Цель занятия**:

1. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам.

***Задачи:***

1. Овладение основными техническими приемами мини-футбола и

совершенствование в тактических действиях.

Ход занятия:

**Разминка.**

Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т.п.) максимальные наклоны назад;

2. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;

3. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;

4. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед

грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад

пружинящими и рывковыми движениями;

5. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или

захватывая носки ног. 6. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек;

7. Бег с резкими остановками;

8. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость;

9. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

3.**Основная часть.**

Техническая подготовка футболиста будет зависеть от умения владеть мячом – контролировать и управлять им. В игре ценится не только способность хорошо ударить по мячу, но и умение направить его в заданном направлении.

Во время тренировок отработка техники удара по мячу – важный элемент подготовки профессионального игрока. Выполнять удар можно любой частью тела, кроме рук. Каждый игрок высокого уровня обладает различными техническими приемами. Отработанные до автоматизма движения легко применять во время игры..

**Упражнения технику удара по мячу (носком) и обманные движения:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WWusgX7L11I>

<https://www.youtube.com/watch?v=F7dSuxJIL2Y>

**Удары по мячу ногой:**

**Удар носком**

Техника удара:

Отвести ногу назад.

Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.

Опорная нога чуть позади мяча.

Бьющая нога резко выпрямляется.

Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

**Удар серединой подъема**

Техника удара:

Опорная нога ставится рядом с мячом.

Бьющая нога выполняет замах.

Резкое движение ноги вперед.

Левая рука выносится вперед-вверх.

Удар бьющей ноги в середину мяча.



**Удар внутренней частью подъема**

Выполняется аналогично удару прямым подъемом, но в последний момент перед ударом носок надо развернуть наружу.

**Удар внешней частью подъема**

Техника удара:

Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.

Бьющую ногу повернуть носком внутрь.

После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.

В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.

Туловище немного наклонено вперед.



**Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)**

Удар щечкой применяется в основном для точных передач или ударов по воротах на небольшом расстоянии.

Техника удара:

Опорная нога должна быть сбоку-сзади.

Колено опорной ноги чуть согнуто.

Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной.

В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

**Удар внешней частью подъема с подкруткой**

Техника удара

Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.

Бьющую ногу повернуть носком внутрь.

После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.

Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:**

Набивание теннисного мяча:

<https://www.youtube.com/watch?v=PUDDS92DVrk>

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений.