

## Беседа №2

### «Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)»



- Ребята, вы когда-нибудь смотрели футбольный матч по телевизору или на стадионе? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

*Футбол — чудесная игра,  
Он свел с ума мою планету,  
В него играть всегда пора,  
Зимой, весной и жарким летом.  
Футбол на улицу зовет,  
Он ввел везде свои законы,  
То двор случайно соберет,  
То миг наполнит стадионы.*

*(Ю. Ширяев)*

А- почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести, останавливать мяч, бить по нему.

- Хотите поиграть? Встаньте на линию большого круга. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас всё впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом. Помогут вам следующие советы.

*Перемещение игрока.* Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

*Удары по мячу.* Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнёру, ведут мяч. Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой. **Удар внутренней стороной стопы** - самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот. Если выполняется удар подъёмом ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъёма. **Удар серединой подъёма** отличается большой скоростью полёта мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю. Для **удара внешней частью подъёма** нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь. **Удар внутренней частью подъёма** — самый распространённый. Он

выполняется так же, как и серединой подъёма. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги. Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и по расстоянию. Остановка катящегося мяча даёт возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам. Самое главное при остановке мяча — чтобы он не отскочил от ноги игрока. При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперёд и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

*Остановка мяча подошвой.* Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землёй на расстоянии 5–10 см. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить отступающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

*Ведение мяча.* Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъёма стопы, а по кривой — внутренней частью подъёма. Чтобы отобрать мяч, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

*Вбрасывание мяча.* Если во время игры мяч ушёл за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги — в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки

- Дети, вы большие молодцы, что запомнили некоторые приемы работы с мячом. На последующих занятиях мы обязательно их отработаем.

#### **Источники:**

1. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3–7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах [Текст] / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. — М.: Вентана-Граф, 2015. – 224 с.;
2. Стихи о футболе для детей. – [Электронный ресурс] <https://mamamozhetvse.ru/stixi-pro-futbol-dlya-detej-16-luchshix.html>