

План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по футболу для группы начальной подготовки 1 года обучения

Тема: «Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы и средней частью подъёма)

Тренер – преподаватель: Балюк К.С.

Дата проведения: 07.02.2024 г.

Место проведения: спортивный зал «Шахтёр», мкр. Угольщикова, 42.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Задача тренировочного занятия:

1. Обучение технике удара ногой по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы и средней частью подъёма).
2. Развивать ловкость, точность передач, координацию движений.
3. Воспитать настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Тип занятия: Обучение.

Метод проведения: фронтальный, индивидуальный, наглядный

Инвентарь: футбольные мячи.

№	Содержание материала	дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	15 мин.	
	Приветствие		тренер
	Сообщение задачи урока		тренер
	Ходьба по залу:		С различными движениями рук
	На носках На пятках На внутренней стороне стопы На внешней стороне стопы		Обратить внимание на осанку
	Бег (на месте или в движении)	6 мин.	В движении
	ОРУ на месте с футбольным мячом		
1	Наклон головы вперед, назад, влево, вправо. И.п. мяч на уровне груди. 1 – вперед; 2 – назад; 2 – назад; 4 – вправо;	2 мин. 8 раз	Точно вперед и в сторону. Мяч в руках внизу
	И.п. мяч на уровне груди. выпрямление рук вперед; И.п. выпрямление рук вперед;	2 мин. 8 раз	Туловище назад не отклонять спина прямая, локти в стороны не разводить.



	4 – И.п.		
3	И.п. мяч в опущенных руках внизу. 1 – прямые руки вперед; 2 – прямые руки вверх; 3 – прямые руки вперед; 4 – прямые руки вниз И.п.	2 мин. 8 раз	Туловище назад не отклонять спина прямая, в локтях руки не сгибать.
4	И.п. мяч в опущенных руках внизу. 1 – 2 – 3 – 4 – круговое вращение мяча вокруг туловища;	2 мин. 8 раз	Не касаясь мячом тела.
5	И.п. мяч в руках перед грудью, локти в стороны. 1 – поворот влево; 2 – поворот вправо; 3 – поворот влево; 4 – поворот вправо;	2 мин. 8 раз	Точно в сторону, спина прямая.
6	И.п. мяч на уровне груди. 1 – наклон к левой ноге; 2 – наклон к правой ноге; 3 – наклон к левой ноге; 4 – наклон к правой ноге;	2 мин. 8 раз	Ноги в коленях не сгибать.
7	И.п. мяч на уровне груди. 1 – касание мяча коленом левой ногой; 2 – касание мяча коленом правой ногой; 3 – наклон к левой ноге; 4 – наклон к правой ногой;	2 мин. 8 раз	Туловище назад не отклонять спина прямая, руки согнуты в локтевых суставах.
8	И.п. мяч в руках перед грудью. 1 – выпады левой ногой; 2 – выпады правой ногой; 3 – выпады левой ногой; 4 – выпады правой ногой;	2 мин. 8 раз	Спина прямая, руки с мячом на уровне груди.
9	И.п. мяч в опущенных руках внизу. 1 – руки вверх 2 – глубокий вдох 3 – руки вниз 4 – выдох	2 мин. 8 раз	Спина прямая, руки с мячом точно вверх.
II Основная часть		40 мин.	
Обучение технике удара ногой по неподвижному и катящемуся мячу. 1. Рассказ		20 мин.	Упражнения 1. У СТЕНКИ. Встаньте в 5–6 м от стенки. Выполните 20–25 ударов



2. Показ

Они подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

Начинать же разучивание следует с удара внутренней стороной стопы.

Этот удар очень часто используется в мини-футболе.

Ведь он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния.

Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10–15 см от мяча и

чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы

середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное

действие. Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом.

по неподвижному мячу с места. Затем, совершите такое же число ударов содного или нескольких шагов разбега.

2. ЗАБЕЙ ГОЛ. Соорудите перед стенкой (из флажков, камней, штырей) ворота шириной в один шаг. Постарайтесь с расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в эту цель. Посчитайте, сколько раз после 10 ударов мяч

окажется в воротах. Затем выполните еще 10 ударов, а в заключение – еще 10.

Какая из трех серий окажется самой удачной? По мере освоения техники удара

внутренней стороной стопы усложните упражнение: перенесите мяч на 3–4 шага в сторону. В этом случае удар придется наносить под углом к воротам.

3. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Встаньте друг против друга (мама или папа) на расстоянии 7–9 шагов. Поочередно посылайте мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3–4 учащихся. Выполняется оно так: один из занимающихся (№1) встает в 6–7

шагах перед колонной и мягко направляет мяч игроку, стоящему первым. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается

кругом и бежит в конец колонны. Игрок №1 тем временем посылает мяч следующему участнику и т. д. После 10–15 передач игрок №1 меняется ролями с одним из игроков.

4. КТО САМЫЙ МЕТКИЙ? Поставьте флажок. Посоревнуйтесь с семьей: кто из вас большее число, раз попадет и предмет с расстояния 8–9 шагов?

Каждый участник наносит по 10 ударов правой и левой ногой по неподвижному мячу.

Ошибки:

При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих игроков, как правило, слабо разворачивается стопа



		<p>бьющей ноги.</p> <p>Во-вторых, недостаточно отводится назад бьющая нога при замахе. Не всегда также осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад.</p>
2	<p>Удар серединой подъема</p> <p>Выполняется достаточно часто, особенно при передачах мяча и обстреле ворот соперников. Этот удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а другая рука выбрасывается вперед – вверх.</p>	<p>Упражнения</p> <p>1. Выполните несколько раз ударное движение без мяча (имитация удара).</p> <p>2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. С расстояния 3 шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполните 10–15 ударов.</p> <p>3. МЕТКО В ЦЕЛЬ. Выберите цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1×1м). В цель нанесите 15–20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу с небольшого разбега.</p> <p>4. МЕЖДУ КАМНЕЙ. Двумя камнями (флажками) обозначьте ворота шириной 1–1,5 м. По ту и другую стороны от ворот начертите линии ударов. Займите с мячом позицию у одной из этих линий. На другой линии встает ваш партнер. Расстояние от линии удара до цели 8–12 шагов. Посылайте мяч партнеру так, чтобы он прошел между камнями (флажками). Удары можно наносить с небольшого разбега. Посоревнуйтесь с партнером, кто совершит меньше ошибок.</p> <p>5. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Один из партнеров накатывает мячи сбоку, другой игрок совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов с обеих ног, бьющий игрок меняется ролями с подающим игроком.</p> <p>6. НАВСТРЕЧУ. Встаньте с партнером в 12 шагах друг от друга. Задача членов семьи – накатывать вам мяч для удара. Ударом по катящемуся мячу направляйте мяч точно партнеру. Тот ловит мяч, и</p>

20 мин.



			<p>упражнение повторяется.</p> <p>Ошибки:</p> <p>Прежде всего, из-за боязни получить травму многие оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. Поэтому удар наносится верхней частью носка, а мяч в результате летит по слишком крутой траектории. Чаще всего эта ошибка характерна для тех, у кого длинная стопа.</p> <p>Что же следует предпринять для исправления ошибки? Рекомендуется выполнить несколько ударов, приподнимаясь в момент касания мяча подъемом на носке опорной ноги. Кроме того, начинающие игроки нередко слишком далеко от мяча ставят опорную ногу. В результате бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы избавиться от этого недостатка, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и выполните несколько ударов в стенку с небольшого разбега. Сильное отклонение туловища назад в момент касания мяча подъемом – тоже грубая ошибка. Чтобы ее исправить, согните колено бьющей ноги и наклоните туловище вперед. Следя за положением туловища, выполните несколько передач стоящему впереди партнеру.</p>
3	Игра мини - футбол	6 мин.	(Акцент в игре на ведение мяча п/л ногой , передачи мяча партнёру в игре на месте и в движении п/л ногой , удары по катящемуся и неподвижному мячу, игра вратаря). Главное попасть по мячу, а не делать высокие и сильные удары.
III	Заключительная часть	5 мин	
	Упражнения на гибкость.		
	Подведение итогов	1 мин.	Д/з: ведение и передачи мяча п/л ногой.

Директор МБУ ДО ДЮСШ



Данилов

К.В. Данилов