

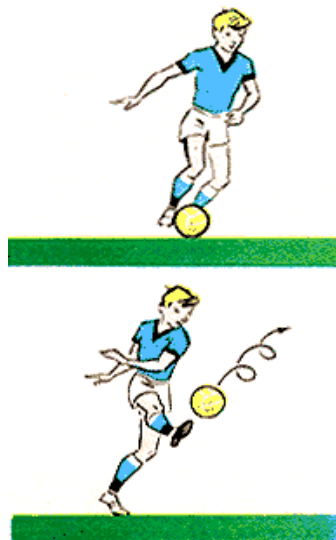


Дополнительное образование

ШКОЛА МЯЧА

План работы

Подготовительная группа.



Сентябрь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Отбивание мяча в ходьбе «змейкой», огибая предметы, одной рукой, ловля-двумя.	2-3	Поточно	Упражнять
2.	С небольшого разбега ударить по мячу ногой и сбить предмет с расстояния 2-2,5 м.	6-8	Подгруппой поточно	Упражнять
3.	Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, расстояние 2,5 м., двумя руками снизу	16-20	Фронтально	Упражнять
4.	Отбивание мяча на месте левой и правой рукой	16-20	Фронтально	Упражнять
5.	С небольшого разбега ударить ногой по мячу и сбить предмет с расстояния 2-2,5 м.	3-4	Поточно	Упражнять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
С малым мячом			
1.	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп.	1- наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки, 2- и.п., кисти расслабить, 3-наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз, 4- и.п. То же влево.	4-6
2.	Средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1- руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч, 2- завести руки в и.п., одновременно переложить мяч в левую руку, 3 – руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч, 4- вернуться в и.п.	4-6
3.	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1- поворот вправо, отбить мяч о пол, 2- поймать мяч двумя руками, вернуться в и.п., 3- поворот влево, отбить мяч о пол, 4- поймать мяч двумя руками, и.п.	4-5
4.	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1- отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками, 2- отбить мяч о пол между голеньями и поймать двумя руками, 3- отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками, 4-и.п.	4-5
С резиновым мячом (d=20 см)			

1.	Средняя стойка, мяч впереди – внизу в прямых руках	1-поворот головы вправо, 2-поворот головы влево, 3-наклон головы вниз, 4-и.п.	3-4
2.	Основная стойка, мяч внизу	1-подняться на носки, мяч вверх, 2- опуститься, мяч за голову, 3-подняться, мяч вверх, 4-и.п.	5-6
3.	Широкая стойка, мяч сверху	1-наклон вперед-вниз, коснуться мячом пола перед собой, 2-пружинящий наклон, мячом коснуться пола за ногами, 3-пружинящий наклон, мячом коснуться пола между ногами, 4- вернуться в и.п.	4-5
4.	Лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат между коленями, руки вдоль туловища согнуты в локтях	1,3- поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову не поднимать, 2,4- вернуться в и.п.	5-6
5.	Сед согнув ноги, руки в стороны, мяч под правой рукой	1,3- отклониться назад, поднять согнутые ноги и прокатить под ними мяч, 2,4- поймать мяч левой рукой, опустить ноги. Принять и.п.	4-5

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
У кого удар сильнее	отбивание мяча ногой (элемент футбола)
Забей мяч в ворота	отбивание мяча ногой (элемент футбола)
Мяч о стенку	броски и ловля мяча
Проведи мяч	ведение мяча
Сбей грушу	равновесие, броски мяча, метание
Пас друг другу	ведение, отбивание мяча (элементы футбола)

Октябрь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя в ходьбе	15-20	Фронтально	Упражнять
2.	Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении, расстояние 5-6м.	3-4	Подгруппой поточно	Обучать
3.	Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении, расстояние 5-6м., после ведения бросок мяча в баскетбольную корзину произвольным способом	2-3	Поточно	Закреплять
4.	Ведение мяча в прямом направлении 4-5м. и бросок мяча в баскетбольную корзину, подбор мяча.	2-3	Поточно	Закреплять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1,3 – поднять от пола плечи и руки, подтянуться подбородком вверх и сильнее зажать мяч коленями, 2,4- вернуться в и.п.	4-5
2.	Лежа на животе , сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2-и.п., 3-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в правую руку, 4-и.п.	4-5
3.	Средняя стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1-отбить мяч о пол двумя руками, 2-присесть, поймать мяч, 3-встать 4-и.п.	5-6
4.	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1,2,3,4- прыжки на правой ноге, мяч переключать из руки в руку вокруг себя по часовой стрелке. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с надавливанием стопой на мяч – пяткой, серединой стопы, пальцами ног.	3 раза по 8 прыжков
<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			

1.	Лежа на спине, мяч в согнутых руках за головой	1-3 –потянуться носками ног вниз, мячом вверх, 4- и.п.	3-4
2.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1- перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди, 2- и.п., 3-перекатиться в другую сторону, 4-и.п.	4-5
3.	Средняя стойка, мяч за головой	1,3- присесть на носках, мяч вперед, 2,4 – и.п.	5-6
4.	Основная стойка, мяч внизу	1,3 – прыжок,ноги врозь,мяч вверх, 2,4- и.п. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча ногой	3 раза по 5 прыжков
5.	Одна нога на мяче, руки на поясе	1,3- прокатить мяч от себя, 2,4- к себе, то же другой ногой	2-3

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Мяч над веревкой	броски, ловля мяча, бег и прыжки
Охотники и утки	броски и ловля мяча, бег, прыжки
Гонка мячей	отбивание мяча ногой (элемент футбола), бег
Забей гол в ворота	отбивание мяча ногой (элемент футбола), ползание
Сбей кегли	броски мяча

Ноябрь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля, не прижимая к груди	15-20	Фронтально	Обучать
2.	Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля после хлопка	15-20	Фронтально	Закреплять
3.	Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля двумя руками	10-12	Подгруппой фронтально	Обучать
4.	Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, хлопок и ловля двумя руками	10-12	Подгруппой фронтально	Закреплять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Стойка сомкнув ноги, мяч в согнутых ногах перед грудью, локти в сторону	1,3- и.п., вдох, 2,4- с силой сжать мяч ладонями, выдох.	2-3
2.	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1-наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки, 2-и.п. кисти расслабить, 3-инаклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз, 4-и.п. То же в левую сторону.	4-6
3.	Средняя стойка, мяч в правой руке внизу	1-поднять руки вверх, 2-опуская руки вниз, правой кистью с силой сжать мяч, 3-руки за спину, передать мяч в левую руку, 4-и.п., мяч в левой руке. То же с другой руки	4-6
4.	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1-поворот вправо, отбить мяч от пола и поймать двумя руками, 2-вернуться в и.п., отбить мяч о пол перед собой и поймать, 3-поворот влево, отбить мяч о пол и поймать его двумя руками, 4-и.п. То же в другую сторону	4-6

С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Основная стойка, мяч сзади- внизу в прямых руках, голова повернута влево	1,2- плавный поворот головы вправо-вниз, 3,4- плавный поворот вниз-влево, вернуться в и.п.	3-4
2.	Основная стойка, мяч внизу	1-мяч вверх, левую ногу назад на носок, 2-вернуться в и.п. 3- мяч вверх, правую ногу назад на носок 4-вернуться в и.п.	5-6
3.	Широкая стойка, мяч сверху	1-наклон к левой ноге, 2-прокатить мяч левой рукой к правой ноге, 3-взять мяч, 4-вернуться в и.п. То же к другой ноге	4-5
4.	Сед ноги врозь, руки в стороны, левая на мяче	1,2- прокатить мяч под прямыми, поочередно поднимаемыми ногами, 3-поймать мяч правой рукой, 4-и.п. правая рука на мяче. То же в левую сторону.	4-5
5.	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны-вниз, мяч под левой рукой	1-поднять туловище и прокатить мяч в правую руку, 2-поймать мяч правой и опуститься, 3-поднять туловище и прокатить мяч в левую руку, 4-поймать мяч левой, и.п.	4-5

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Борьба за мяч	перехват, передача мяча
Забей мяч в ворота	отбивание мяча ногой (элемент футбола)
День и ночь	броски и ловля мяча
Забей гол в ворота	отбивание мяча ногой (элемент футбола), ползание
Попади в корзину	Броски и ловля мяча (элементы баскетбола)
Проведи мяч	ведение мяча

Декабрь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Бросок мяча вверх, ловля двумя руками,	12-15	Фронтально	Упражнять
2.	Бросок мяча вверх, хлопок, ловля двумя руками	12-15	Фронтально	Упражнять
3.	Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля после отскока от пола	12-15	Фронтально	Упражнять
4.	Бросок мяча вверх, ловля одной рукой	10-12	Фронтально	Обучать
5.	Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении 4-5 м.	2-3	Поточно	Упражнять
6.	Бросок мяча одной рукой вверх, а ловля другой	10-12	Фронтально	Закреплять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1-наклон влево-вперед, отбить мяч о пол за левой ногой напротив левой стопы и поймать мяч двумя руками, 2- наклон вправо-вперед, отбить мяч о пол за правой ногой напротив правой стопы и поймать мяч двумя руками, 3- наклон вперед, отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками 4-вернуться в и.п.	4-5
2.	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1,3- сгруппироваться, локтями коснуться коленей, 2,4- вернуться в и.п.	4-5
3.	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2-и.п., 3-поднять верхнюю часть туловища, руки назад, переложить мяч в правую руку, 4-и.п.	4-5
4.	Средняя стойка, мяч внизу в согнутых руках	1- полуприсед, 2- встать и одновременно подбросить мяч вверх, 3-полуприсед, 4- поймать мяч после отскока от пола, вернуться в и.п.	4-5

С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Лежа, мяч в прямых руках за головой	1-левую ногу вперед по углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч, 2-и.п., 3- правую ногу вперед по углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч, 4-и.п.	3-4
2.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1,3- одновременно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, прокатить мяч к груди и отвести руки в стороны, 2,4- поймать мяч и, прокатив от себя, вернуться в и.п. Ноги от пола не отрывать	5-6
3.	Средняя стойка, мяч внизу	1,3- опуститься на колени, мяч вверх, 2,4-вернуться в и.п. без помощи рук	5-6
4.	Стойка руки на поясе, боком к мячу	Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с прокатыванием мяча ногой: 1,3- мяч от себя, пятку на мяч, 2,4- мяч к себе, носок на мяч То же другой ногой	3 раза по 6 прыжков
5.	Средняя стойка, мяч на полу впереди	1,3- наклон вниз, взять мяч, выпрямится, мяч вверх-назад, медленный вдох (поднимаем тяжелый камень), 2,4- имитация броска вдаль, выдох с наклоном вниз.	2-3

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Кого назвали, тот ловит мяч	броски, ловля мяча, бег
Передай мяч	броски, ловля мяча
Охотники и утки	броски и ловля мяча, бег, прыжки
Игра в футбол вдвоем	отбивание мяча ногой (элемент футбола)
Мяч водящему	броски и ловля мяча
Забей гол в ворота	отбивание мяча ногой (элемент футбола), ползание
Сбей кегли	броски мяча

Январь.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Отбивание малого мяча от пола одной рукой, ловля двумя	15-20	Фронтально	Обучать
2.	Отбивание малого мяча от пола одной рукой, ловля двумя в ходьбе, расстояние 3-4м.	3-4	Фронтально	Закреплять
3.	Передача мяча двумя руками от груди в парах	15-20	Фронтально	Упражнять
4.	Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения стоя на коленях	12-15	Фронтально	Обучать
5.	Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения сидя по-турецки	12-15	Фронтально	Обучать
6.	Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения лежа	12-15	Фронтально	Обучать

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1,2,3,4- прыжки на правой ноге, на 1-перекладывать мяч в другую руку. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с ходьбой, перекладывая мяч перед собой из руки в руку	3 раза по 8 прыжков
2.	Широкая стойка, мяч в правой руке внизу	1-руки в стороны, вдох, 2-руки через стороны вниз, правой кистью сжать с силой мяч, выдох, 3-переложить мяч в левую руку, руки в стороны, вдох, 4- руки через стороны вниз, левой кистью с силой сжать мяч, выдох.	2-3
3.	Средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1- руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч, 2- завести руки в и.п., одновременно переложить мяч в левую руку, 3 – руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч, 4- вернуться в и.п.	4-6
4.	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1,3 – поднять от пола плечи и руки, подтянуться подбородком вверх и сильнее зажать мяч коленями, 2,4- вернуться в и.п.	4-5

<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			
1.	Основная стойка, мяч сзади-внизу в прямых руках	1-4- повороты и наклоны головы, влево, как бы рисуя носом цифру 8, лежащую на боку	3-4
2.	Средняя стойка, мяч внизу	1-мяч вверх, правую ногу назад, не касаясь пола, 2-и.п. 3-мяч вверх, левую ногу назад, не касаясь пола 4-и.п.	5-6
3.	Широкая стойка, мяч сверху	1- наклон вниз, мяч на пол у левой ноги, 2-обкатить мячом левую ногу левой рукой, 3-обкатить мячом правую ногу правой рукой, 4-и.п.	4-5
4.	Сед ноги в стороны, мяч сверху	1-наклон вперед, зажать мяч между внутренними лодыжками, 2- перекат на спину, руки согнуты около туловища, 3-ноги в стороны, поймать мяч, 4-вернуться в и.п.	5-6
5.	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны-вниз, мяч под левой рукой	1,3- поднять туловище и прокатить мяч под спиной в правую руку, 2,4- опуститься и передать мяч над туловищем в левую руку	4-5

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Мяч над веревкой	броски, ловля мяча, бег и прыжки
Перебрось и поймай	броски и ловля мяча
Мяч о стенку	броски и ловля мяча
Перестрелка	броски и ловля мяча (элементы баскетбола)
Попади в обруч	броски мяча

Февраль.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. стоя	16-20	Фронтально	Закреплять
2.	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. стоя на коленях	16-20	Фронтально	Закреплять
3.	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. сидя по-турецки	16-20	Фронтально	Закреплять
4.	Передача мяча двумя руками от груди в парах из и.п. лежа	16-20	Фронтально	Закреплять
5.	Бросок малого мяча о стену одной рукой, ловля двумя руками	10-15	Фронтально	Обучать
6.	Броски малого мяча одной рукой снизу, ловля двумя руками, в парах	15-20	Фронтально	Закреплять
7.	Перебрасывание мяча в парах через сетку (веревку) способами: - от груди, - от головы, - из-за головы	12-15	Фронтально	Закреплять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Стойка сомкнув ноги, мяч в согнутых ногах перед грудью, локти в сторону	1,3- и.п., вдох, 2,4- с силой сжать мяч ладонями, выдох.	2-3
2.	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1-наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки, 2-и.п. кисти расслабить, 3-инаклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз, 4-и.п. То же в левую сторону.	4-6
3.	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2-и.п., 3-поднять верхнюю часть туловища, руки назад, переложить мяч в правую руку, 4-и.п.	4-5
4.	Средняя стойка, мяч внизу в согнутых руках	1- полуприсед, 2- встать и одновременно подбросить мяч вверх, 3-полуприсед, 4- поймать мяч после отскока от пола, вернуться в и.п.	4-5

С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1- перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди, 2- и.п., 3-перекатиться в другую сторону, 4-и.п.	4-5
2.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1,3- одновременно поднять верхнюю часть туловища, а ноги вверх- в стороны, прокатить мяч к груди и отвести руки в стороны, 2,4-поймать мяч и, прокатив от себя, вернуться в и.п.	4-5
3.	Основная стойка, мяч внизу	1-выпад вправо, мяч отбить об пол около правой ноги двумя руками и поймать, 2-и.п. 3- выпад влево, мяч отбить об пол около левой ноги двумя руками и поймать, 4-и.п.	4-5
4.	Основная стойка, мяч вперед	1-3- прыжки на двух ногах, мяч у груди, 4- поворот кругом через левое плечо, мяч вперед. То же с поворотом через правое плечо в и.п. Прыжки чередовать с ходьбой вперед и назад, зажав мяч между внутренними лодыжками	3 раза по 8 прыжков
5.	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1-3 короткий вдох, 2,4-длинный вдох, с силой сжать мяч	2-3

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Гонка мячей	отбивание мяча ногой (элемент футбола), бег
Попади в корзину	Броски и ловля мяча (элементы баскетбола)
Проведи мяч	ведение мяча
Сбей грушу	равновесие, броски мяча, метание
Пас друг другу	ведение, отбивание мяча (элементы футбола)
Перестрелка	броски и ловля мяча (элементы баскетбола)

Март.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Ведение мяча в прямом направлении до ориентира правой рукой, после ориентира-левой, расстояние 6 м	-	Поточно	Закреплять
2.	Бросок малого мяча о стенку одной рукой от плеча, ловля двумя руками после отскока от пола, расстояние 2-2,5м.	10-15	Фронтально	Закреплять
3.	Ведение мяча в прямом направлении (3м), бросок в баскетбольное кольцо двумя руками от головы с расстояния 1,5м.	5-6	Подгруппой поточно	Совершенствовать
4.	Подбрасывание вверх и ловля малого мяча одной рукой	15-20	Фронтально	Обучать
5.	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой , ловля другой	15-20	Фронтально	Закреплять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Лежа на животе , сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2-и.п., 3-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в правую руку, 4-и.п.	4-5
2.	Средняя стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1-отбить мяч о пол двумя руками, 2-присесть, поймать мяч, 3-встать 4-и.п.	5-6
3.	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1,3- сгруппироваться, локтями коснуться коленей, 2,4- вернуться в и.п.	4-5
4.	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1- поворот вправо, отбить мяч о пол, 2- поймать мяч двумя руками, вернуться в и.п., 3- поворот влево, отбить мяч о пол, 4- поймать мяч двумя руками, и.п.	4-5

<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			
1.	Основная стойка, мяч сзади внизу в прямых руках	1-4 – повороты и наклоны головы, как бы рисуя носом цифру 8	3-4
2.	Основная стойка, мяч внизу	1-отвести левую ногу назад, мяч вперед-вверх и прокатить по рукам к груди, 2-приставить ногу, прокатить мяч по рукам вниз, 3- отвести правую ногу назад, мяч вперед-вверх и прокатить по рукам к груди, 4- вернуться в и.п., приставить ногу, прокатить мяч по рукам вниз,	5-6
3.	Широкая стойка, мячверху	1-поворот с наклоном к левой ноге, 2-прокатить левой рукой мяч за ногами в правую руку, 3-пріймать мяч двумя руками, 4-вернуться в и.п. То же в другую сторону	4-5
4.	Сед в упоре сзади, мяч у живота	1-упираясь на руки и ноги, поднять туловище вверх, прокатить мяч по ногам вниз, носки ног на себя, 2-сед в упоре сзади, 3-поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прокатить мяч к животу, поймать руками, 4-вернуться в и.п.	4-5
5.	Сед согнув ноги, мяч зажат между коленями, руками обхватить колени	1,3-перекат на спину, 2,4- и.п.	5-6

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Игра в футбол вдвоем	отбивание мяча ногой (элемент футбола)
У кого удар сильнее	отбивание мяча ногой (элемент футбола)
День и ночь	броски и ловля мяча
Сбей грушу	равновесие, броски мяча, метание
Сбей кегли	броски мяча

Апрель.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Ведение мяча «змейкой», огибая предметы, расставленные на расстоянии 1 м. друг от друга (6 шт.)	2	Поточно	Обучать
2.	Отбивание и ловля двумя руками в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом	-	Фронтально	Совершенствовать
3.	Отбивание мяча на месте правой и левой рукой	15-20	Фронтально	Упражнять
4.	Ведение мяча «змейкой», огибая предметы	2	Поточно	Упражнять
5.	Отбивание малого мяча о пол одной рукой, ловля двумя	-	Фронтально	Совершенствовать
6.	Передача мяча от груди в парах, в движении приставным шагом по скамейке	2	Поточно	Совершенствовать

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе, руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке	1-поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2-и.п., 3-поднять верхнюю часть туловища, руки назад, переложить мяч в правую руку, 4-и.п.	4-5
2.	Средняя стойка, мяч внизу в согнутых руках	1- полуприсед, 2- встать и одновременно подбросить мяч вверх, 3-полуприсед, 4- поймать мяч после отскока от пола, вернуться в и.п.	4-5
3.	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1,2,3,4- прыжки на правой ноге, на 1- переключать мяч в другую руку. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с ходьбой, переключая мяч перед собой из руки в руку	3 раза по 8 прыжков
4.	Широкая стойка, мяч в правой руке внизу	1-руки в стороны, вдох, 2-руки через стороны вниз, правой кистью сжать с силой мяч, выдох, 3-переложить мяч в левую руку, руки в стороны, вдох, 4- руки через стороны вниз, левой кистью с силой сжать мяч, выдох.	2-3

С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Лежа на спине, мяч зажат между внутренними лодыжками, руки вверху	1-перекат на живот в левую сторону, 2-перекат на спину в правую сторону, 3-перекат на живот в правую сторону, 4-перекат в и.п. в левую сторону	3-4
2.	Лежа на животе, руки в стороны, мяч под правой рукой	1-одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, прогнуться, прокатить мяч под грудью в левую руку, 2-и.п. мяч под левой рукой, 3- одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, прогнуться, прокатить мяч под грудью в левую руку, 4-и.п.	4-5
3.	Основная стойка, мяч у груди в согнутых руках	1-выпад вперед правой ногой, левой рукой отбить мяч об пол, 2-поймать мяч, вернуться в и.п. 3- выпад вперед левой ногой, правой рукой отбить мяч об пол, 4- поймать мяч, вернуться в и.п.	4-5
4.	Стойка, мяч зажат между коленями, руки на пояс	Прыжки на месте в чередовании с прокатыванием мяча левой и правой ногой по кругу	3 раза по 6 прыжков
5.	Лежа на спине, мяч на животе в согнутых руках.	Диафрагмальное дыхание: 1,3- вдох, втянуть живот в себя, 2,4- выдох, надуть живот	2-3

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Кого назвали, тот ловит мяч	броски, ловля мяча, бег
Борьба за мяч	перехват, передача мяча
Мяч о стенку	броски и ловля мяча
Мяч водящему	броски и ловля мяча
Попади в корзину	Броски и ловля мяча (элементы баскетбола)
Проведи мяч	ведение мяча
Перестрелка	броски и ловля мяча (элементы баскетбола)

Май.

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	Стоя лицом к стене на расстоянии 2-2,5 м, один бросает двумя руками от груди мяч в стену, другой ловит его после отскока от стену	-	Поточно	Совершенствовать
2.	Отбивание мяча в парах из обруча в обруч через дугу	-	Поточно	Совершенствовать
3.	Ведение мяча «змейкой», огибая предметы, бросок в баскетбольную корзину одной рукой от плеча	3	Поточно	Упражнять
4.	В парах одновременно передача мячей: первый-верхняя от груди, Второй-нижняя с отскоком от пола, ловля двумя руками	16-20 раз	Фронтально	Совершенствовать
5.	Бросок мяча об пол через веревку на высоте 60 см от пола, подлезание под веревку боком в группировке, ловля мяча двумя руками	10-12	Подгруппой фронтально	Упражнять

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1- руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч, 2- завести руки в и.п., одновременно переложить мяч в левую руку, 3 – руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч, 4- вернуться в и.п.	4-6
2.	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1,3 – поднять от пола плечи и руки, подтянуться подбородком вверх и сильнее зажать мяч коленями, 2,4- вернуться в и.п.	4-5
3.	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1-наклон влево-вперед, отбить мяч о пол за левой ногой напротив левой стопы и поймать мяч двумя руками, 2- наклон вправо-вперед, отбить мяч о пол за правой ногой напротив правой стопы и поймать мяч двумя руками, 3- наклон вперед, отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками 4-вернуться в и.п.	4-5
4.	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1,3- сгруппироваться, локтями коснуться коленей, 2,4- вернуться в и.п.	4-5

<i>С резиновым мячом (d=20 см)</i>			
1.	Основная стойка, мяч впереди	1,3- мяч к груди, вдох 2,4- вернуться в и.п., выдох	2-3
2.	Основная стойка, мяч сзади- внизу в прямых руках, голова повернута влево	1,2- плавный поворот головы вправо-вниз, 3,4- плавный поворот вниз-влево, вернуться в и.п.	3-4
3.	Основная стойка, мяч внизу	1-мяч вверх, левую ногу назад на носок, 2-вернуться в и.п. 3- мяч вверх, правую ногу назад на носок 4-вернуться в и.п.	5-6
4.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1,3- одновременно поднять верхнюю часть туловища, а ноги вверх- в стороны, прокатить мяч к груди и ответси руки в стороны, 2,4-поймать мяч и, прокатив от себя, вернуться в и.п.	4-5
5.	Сед согнув ноги, мяч зажат между коленями, руками обхватить колени	1,3-перекат на спину, 2,4- и.п.	5-6

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)
Игра в футбол вдвоем	отбивание мяча ногой (элемент футбола)
Перебрось и поймай	броски и ловля мяча
Забей гол в ворота	отбивание мяча ногой (элемент футбола), ползание
Попади в корзину	Броски и ловля мяча (элементы баскетбола)
Проведи мяч	ведение мяча
Перестрелка	броски и ловля мяча (элементы баскетбола)
Попади в обруч	броски мяча

Июнь

Владение мячом.

№	Описание	Кол-во повторений	Организация	Программная задача
1.	В парах перебрасывание малого мяча одной рукой снизу, ловля двумя руками	16-20	Фронтально	Упражнять
2.	Перебрасывание мяча через веревку (высота 130 см) в парах способом из-за головы	16-20	Фронтально	Упражнять
3.	Отбивание малого мяча о стену одной рукой, ловля двумя	15-20	Фронтально	Упражнять
4.	Отбить мяч об пол за веревкой, натянутой на высоте 60 см. от пола, подлезание под веревку боком в группировке, ловля мяча двумя руками	-	Фронтально	Совершенствование

Общеразвивающие упражнения с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
<i>С малым мячом</i>			
1.	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1- отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками, 2- отбить мяч о пол между голеньями и поймать двумя руками, 3- отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками, 4-и.п.	4-5
2.	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1,2,3,4- прыжки на правой ноге, мяч переключать из руки в руку вокруг себя по часовой стрелке. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с надавливанием стопой на мяч – пяткой, серединой стопы, пальцами ног.	3 раза по 8 прыжков
3.	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1,3- сгруппироваться, локтями коснуться коленей, 2,4- вернуться в и.п.	4-5
4.	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1,2,3,4- прыжки на правой ноге, на 1- переключать мяч в другую руку. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с ходьбой, переключая мяч перед собой из руки в руку	3 раза по 8 прыжков

С резиновым мячом (d=20 см)			
1.	Стойка руки на поясе, боком к мячу	Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с прокатыванием мяча ногой: 1,3- мяч от себя, пятку на мяч, 2,4- мяч к себе, носок на мяч То же другой ногой	3 раза по 6 прыжков
2.	Средняя стойка, мяч на полу впереди	1,3- наклон вниз, взять мяч, выпрямится, мяч вверх-назад, медленный вдох (поднимаем тяжелый камень), 2,4- имитация броска вдаль, выдох с наклоном вниз.	2-3
3.	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1- перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди, 2- и.п., 3-перекатиться в другую сторону, 4-и.п.	4-5
4.	Широкая стойка, мяч сверху	1-наклон вперед-вниз, коснуться мячом пола перед собой, 2-пружинящий наклон, мячом коснуться пола за ногами, 3-пружинящий наклон, мячом коснуться пола между ногами, 4- вернуться в и.п.	4-5
5.	Лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат между коленями, руки вдоль туловища согнуты в локтях	1,3- поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову не поднимать, 2,4- вернуться в и.п.	5-6

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)	Описание
Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала.		

Исполнитель
воспитатель по ФИЗО _____

Мурадян А.Г.

Игры с мячом.

Название	Основные виды движений (ОВД)	Описание
Мяч над веревкой	броски, ловля мяча, бег и прыжки	Зал поделен пополам баскетбольной сеткой или веревкой. На каждой половине поля располагается команда игроков. Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч должен бросить его обратно (или передать товарищу по команде) игра ведется одним или двумя мячами. За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается.
Кого назвали, тот ловит мяч	броски, ловля мяча, бег	Дети свободно передвигаются по площадке. Воспитатель держит мяч в руках. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный ребенок должен поймать мяч и бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Мяч нельзя бросать слишком высоко.
Борьба за мяч	перехват, передача мяча	Дети делятся на две команды и располагаются на площадке в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч игрокам своей команды. Соперники пытаются перехватить мяч. Выигрывает тот, кто наберет большее количество очков.
Передай мяч	броски, ловля мяча	Играющие стоят в кругу. В центре – водящий. Дети начинают перебрасывать мяч друг к другу, не давая возможности водящему коснуться мяча. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.
Охотники и утки	броски и ловля мяча, бег, прыжки	Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одни-охотники, другие –утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями. Ударять мячом можно только по ногам.
Гонка мячей	отбивание мяча ногой (элемент футбола), бег	Все дети свободно располагаются на площадке. У каждого ребенка – по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Игра в футбол вдвоем	отбивание мяча ногой (элемент футбола)	Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2–3 м. Игроки передают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший мяч в круг противника.
У кого удар сильнее	отбивание мяча ногой (элемент футбола)	Играющие по очереди делают 3 удара левой и правой ногой, стараясь как можно дальше послать мяч. Выигрывает тот, у кого мяч укатится дальше всех.
Перебрось и поймай	броски и ловля мяча.	Дети строятся в 2 шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой или левой рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока
Забей мяч в ворота	отбивание мяча ногой (элемент футбола)	Дети становятся против ворот – они нападающие. Двое детей – защитники. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Побеждает тот ребенок, который забил большее количество мячей
Мяч о стенку	броски и ловля мяча	Играющие становятся перед стенкой на расстоянии 2-3 м, в руках у каждого малый мяч. Дети произвольно выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола)
День и ночь	броски и ловля мяча.	У каждого из детей в руках по мячу. По команде : «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде : «Ночь!»- замереть в той же позе, в которой застала ночь.
Мяч водящему	броски и ловля мяча	Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда становится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают их обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит: «Готово!»
Забей гол в ворота	отбивание мяча ногой (элемент футбола), ползание	Дети выстраиваются в 2 колонны, у каждого мяч. На расстоянии 2 м от первого ребенка стоят «ворота» (дуга). Первый игрок отбивает мяч ногой, стараясь попасть в «ворота», затем проползает на четвереньках под дугой, догоняет свой мяч, берет его и встает в конец колонны. Как только один игрок прополз под дугой, следующий отбивает мяч. Побеждает команда, игроки которой больше голов забили в ворота.
Попади в корзину	Броски и ловля мяча (элементы баскетбола)	Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди – это исходное положение. Описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным

		разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют в корзину мяч. После показа, дети поочередно в колонне по одному (10 детей) выполняют броски мяча с места в корзину.
Проведи мяч	ведение мяча	Вторая группа детей в это время (пока первая участвует в игре «попади в корзину») ведет мяч рукой на расстоянии 4-5 метров. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.
Сбей грушу	равновесие, броски мяча, метание.	Участники делятся на 2 команды. Первая «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу (d=15,25 см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш.
Пас друг другу	ведение, отбивание мяча (элементы футбола)	Группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5-2 м.
«Перестрелка»	броски и ловля мяча (элементы баскетбола)	<p>Посередине площадки проводят черту, которая делит площадку на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводят еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из четырех полос: две полосы широкие две узкие. Широкие полосы — это «города». Здесь размещаются игроки. Узкие полосы являются местом для «плена».</p> <p>Играющие делятся на две команды. Каждая команда размещается в своем городе (на широкой полосе) в произвольном порядке. Воспитатель выходит на середину площадки и подбрасывает мяч. Игроки стараются, не покидая своих «городов», завладеть мячом, и между командами начинается «перестрелка». Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из «города» и взять в «плен».</p> <p>Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником». После этого он переходит на полосу, помещающуюся за «городом» другой команды. «Пленник» может подбирать или ловить залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды.</p> <p>«Пленных» можно освободить. Для этого надо бросить любому из них мяч так, чтобы тот мог поймать его с лёта. Если «пленник» поймает мяч, то, держа его в руках, беспрепятственно переходит в свой «город». Оттуда он может кинуть мяч в противника или прийти на выручку другому «пленнику», перебросив ему мяч. Обе команды мешают «пленникам» поймать мяч и стараются перехватить или задержать его. Игра продолжается в течение установленного времени. Выигрывает команда, сумевшая взять в «плен» всех игроков другой команды или</p>

		<p>большее их количество.</p> <p>Не разрешается заходить за очерченные линии, кроме случаев, когда игрок идет в «плен» или возвращается из него. Не разрешается брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, делать нарочито сильные броски, попадать мячом в участника выше бедер, отбивать летящий мяч ладонями.</p> <p>В случае нарушения правил другая команда получает право брать обратно в свой «город» любого из своих игроков, попавших в «плен», или не отдавать в «плен» задетого мячом игрока.</p> <p>Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, посланный «пленному» игроку, то это попаданием не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустит его из рук, то попадание считается действительным и игрок идет в «плен».</p>
Попади в обруч	броски мяча	<p>На расстоянии 3 м от ребенка устанавливается обруч. Ребенок бросает малый мяч, стараясь попасть (перебросить) в цель.</p> <p>При попадании засчитывается очко.</p> <p>Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.</p>
Сбей кегли	броски мяча	<p>На расстоянии 3 м от ребенка устанавливаются кегли. Ребенок бросает малый мяч, стараясь попасть в цель.</p> <p>При попадании засчитывается очко.</p> <p>Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.</p>

Техника владения мячом в некоторых видах спортивных игр

Популярные игры с мячом

Игры с мячом обычно можно отнести к одной или нескольким категориям, в зависимости от цели игры, часто такие игры происходят от одной древней игры. Примерами таких категорий могут служить:

Игры, где забивают голы — мяч должен попасть в ворота или другую цель. Например американский футбол, соккер, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, поло, баскетбол.

Игры, где мяч нужно перекидывать через сетку — мяч должен быть отбит на половину соперника так, чтобы тот не смог его отбить. Например волейбол, теннис, настольный теннис.

Игры, где по мячу бьют битой — мяч должен быть отбит так, чтобы отбивающий мог добежать до цели. Например бейсбол, крикет, лапта.

Игры, где каждый игрок должен поразить мячом цель — мяч должен поразить цель за наименьшее количество ударов или наибольшее количество целей за удар. Например гольф, боулинг.

Игры на точность позиционирования: например, петанк, боулз, бочче.

Мяч также используется в неигровых видах спорта например в художественной гимнастике.

Техника владения мячом в баскетболе



включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля мяча. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предположим, правой рукой), то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыжке. Если же игрок сразу же после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

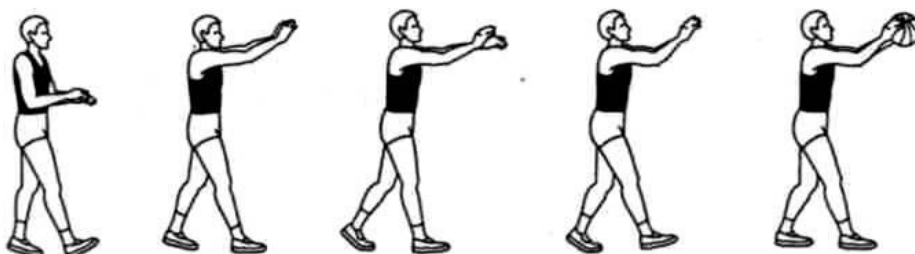


Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне талии или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.



Ловля мяча двумя руками

Для того чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближают, поворачивают внутрь и крепко обхватывают ими мяч, а руки, сгибая в локтевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу.

При ловле низко летящего мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать несколько сантиметров).

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит на удобную для ловли высоту. Нужно двигаться навстречу, ловить его в начальный момент отскока. Игрок делает выпад к мячу, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, но не сверху. Захватив мяч, он сразу же выпрямляется и подтягивает его к себе.

Ловля мяча одной рукой. Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой.

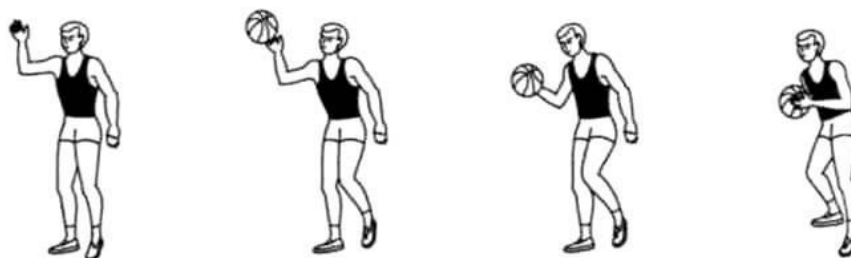
Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая этим движением полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу.

Поймав мяч, игрок немедленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя от попыток соперника выбить мяч из рук.



Ловля мяча одной рукой

Передача мяча в баскетболе - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление - вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Классификация способов передачи мяча:



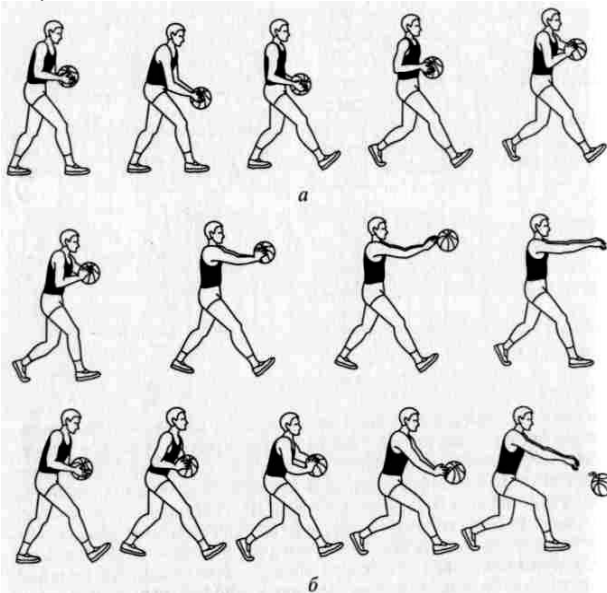
Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

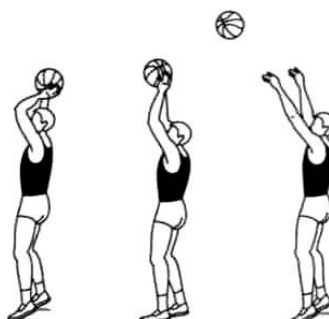
Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи). Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.



а) двумя руками от груди
б) двумя руками от груди ударом о площадку

Передачи мяча двумя руками средние расстояния при плотной над головой дает возможность через руки защитника.



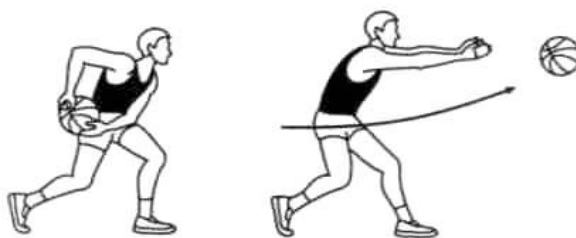
сверху чаще всего используют на опеке соперника. Положение мяча точно перебросить его сопернику

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.
Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.



Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

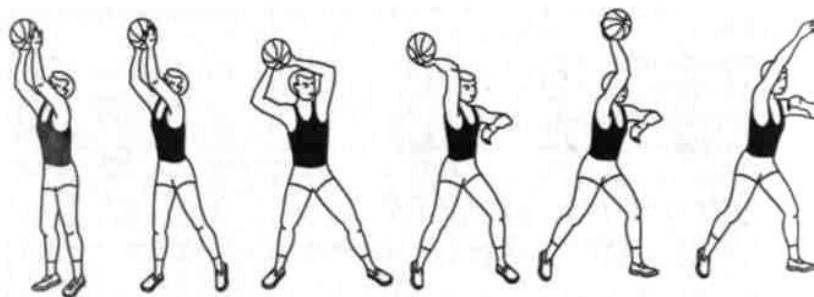
Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.



Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

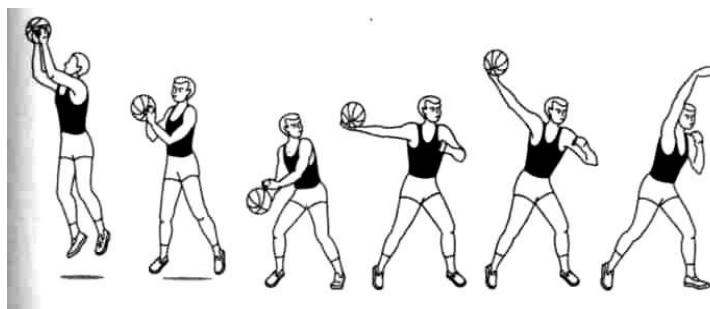
Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.



Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

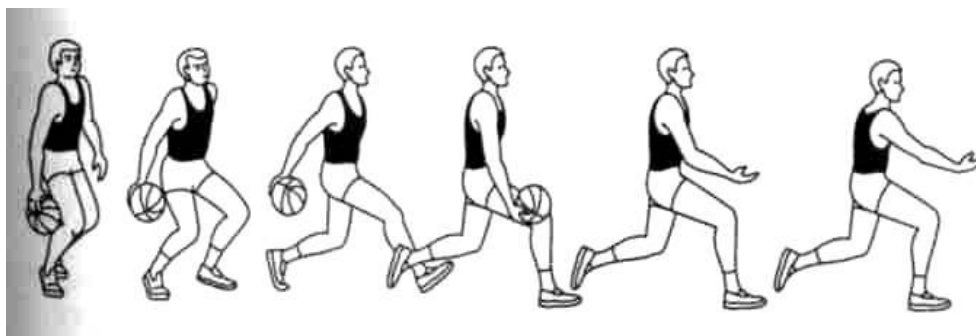
Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

Передача одной рукой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.



Подготовительная фаза: игрок поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Другой рукой, выставленной несколько вперед, игрок как бы отделяется от опекающего соперника.

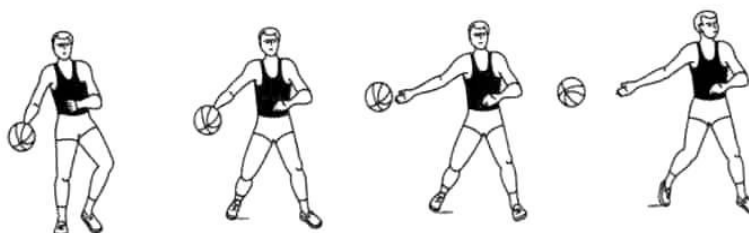
Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.



Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

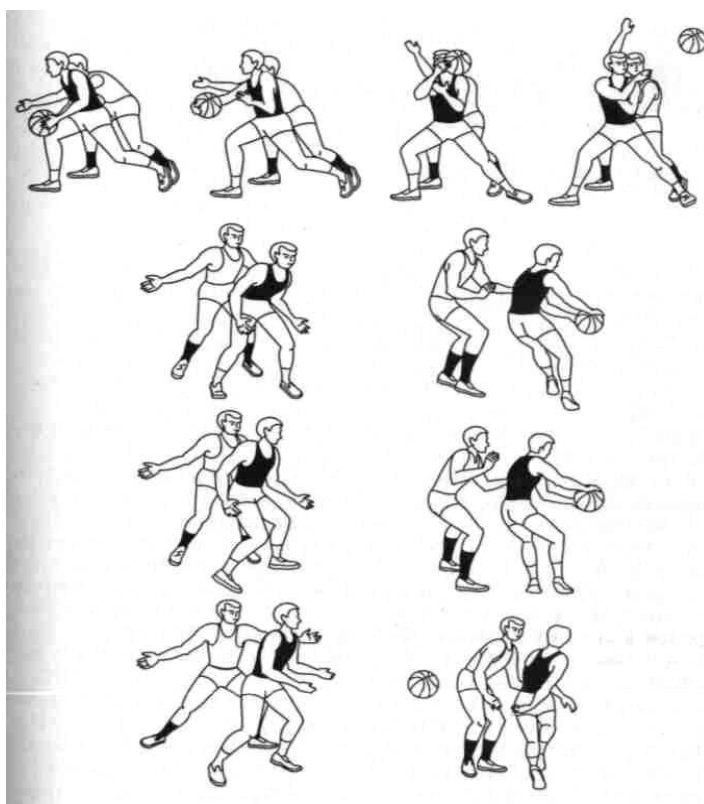
Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.



Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

Скрытая передача мяча за спиной. Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной - это мах слегка согнутой рукой назад - за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.



Ведение мяча в баскетболе

- прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.



Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.



Рис. 74. Положение игрока при ведении мяча



Рис. 73. Ведение мяча

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

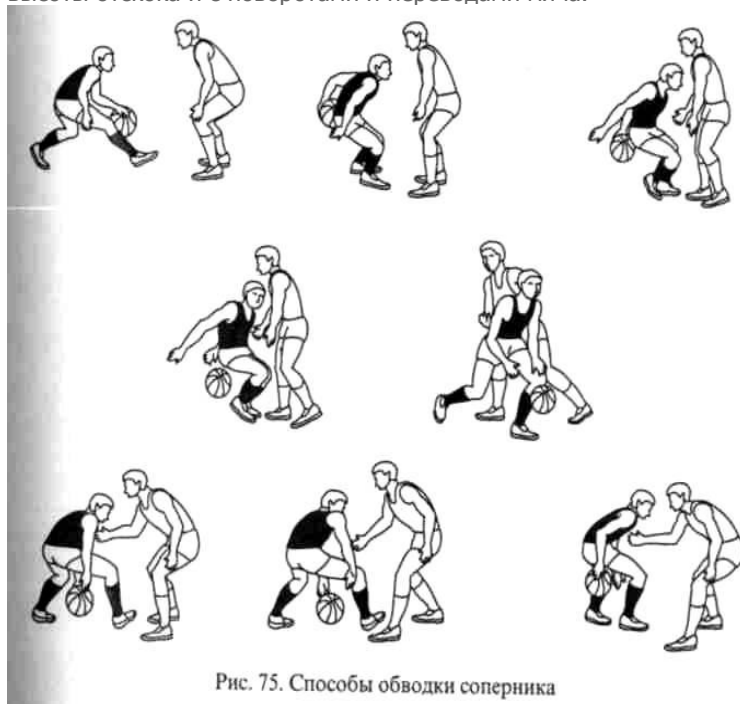


Рис. 75. Способы обводки соперника

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

Броски в корзину в баскетболе

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Классификация бросков в корзину:



Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча. Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

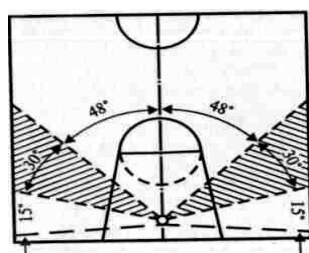


Рис. 77. Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлинится путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

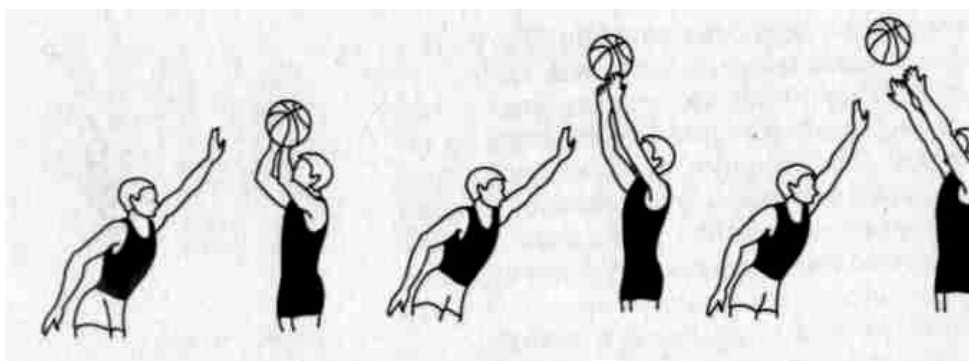
В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой); точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой); быстроты выполнения; высоты траектории полета мяча.

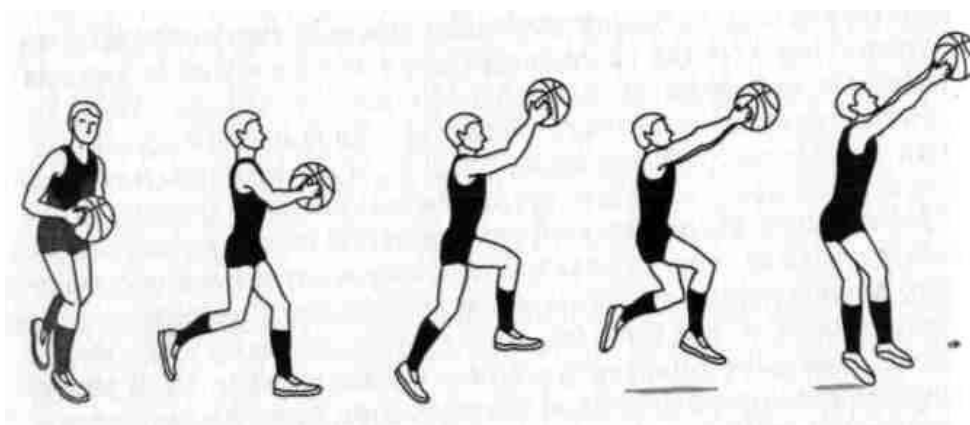
Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.



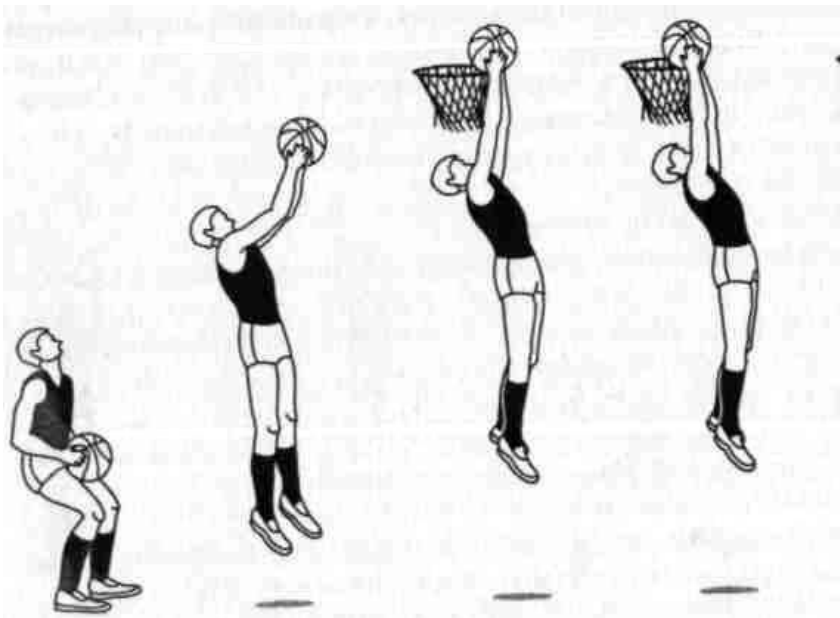
Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

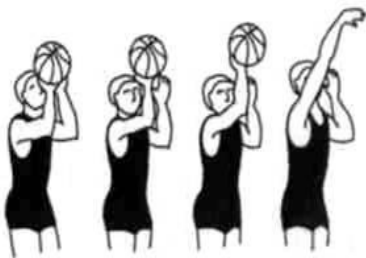


Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

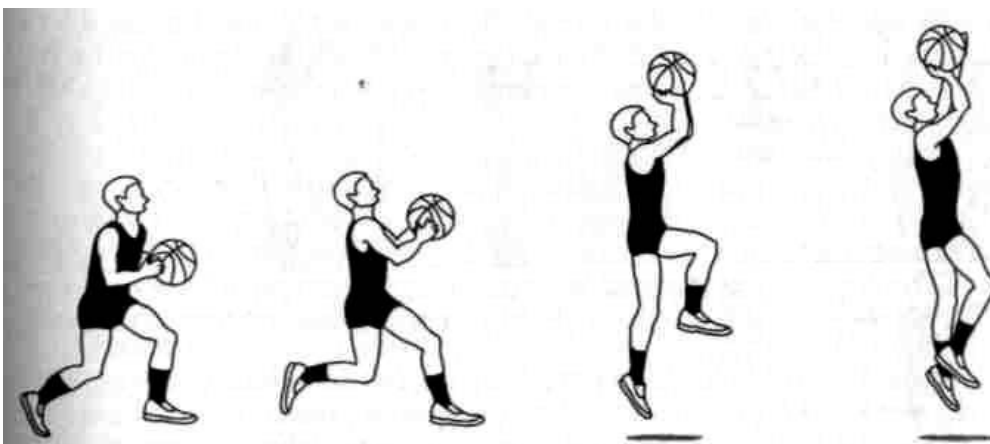
Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.



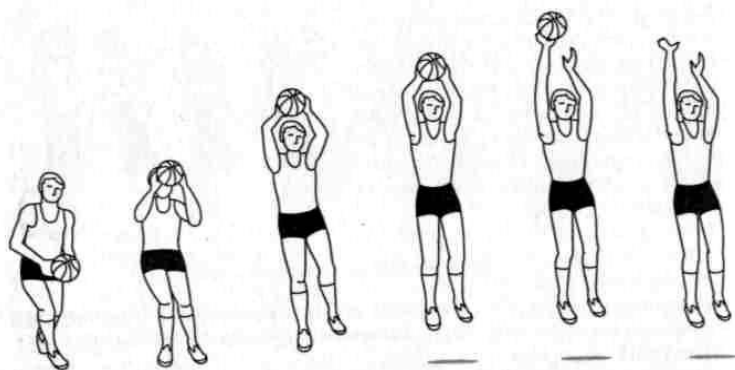
Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.



Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекаладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.



Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

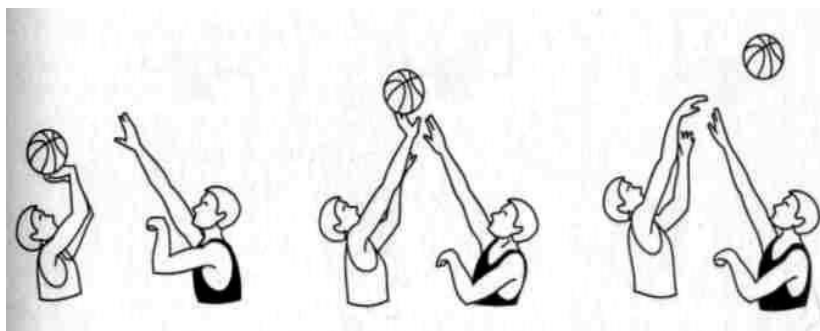
Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

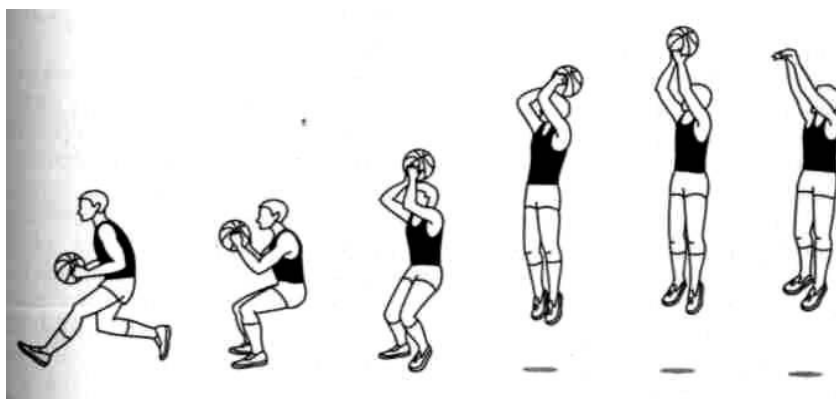
При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросковые движения кистью:

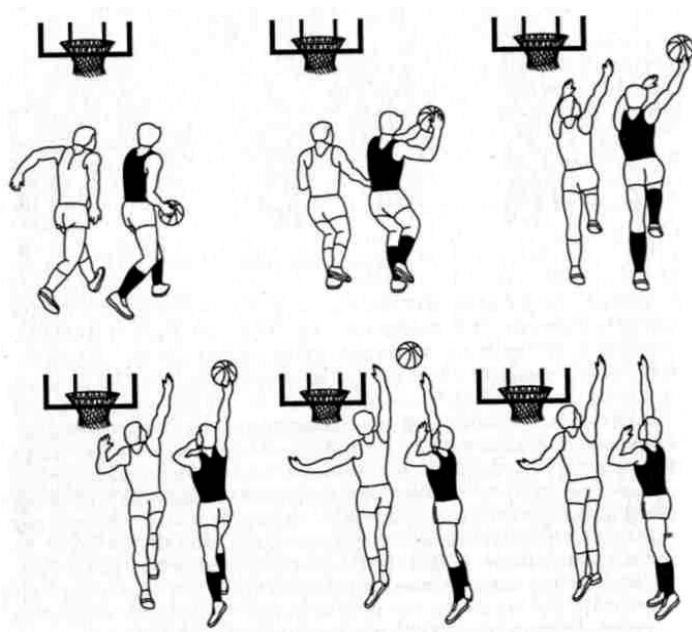


Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колени правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

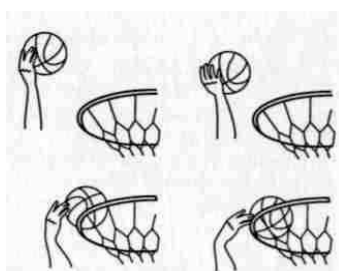


Рис. 88. Место выпуска мяча при броске одной рукой «крюком»

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке

двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

Техника владения мячом в волейболе.



Подачи.

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре; подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

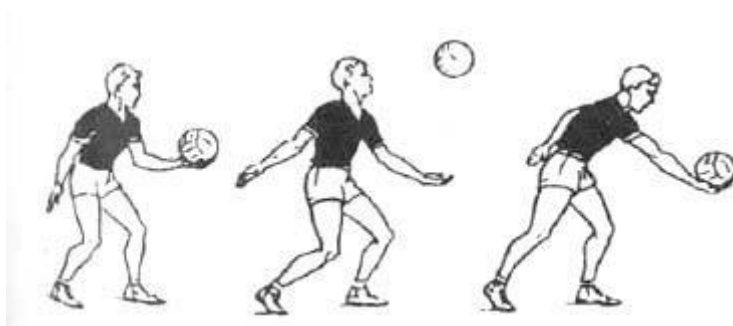
В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

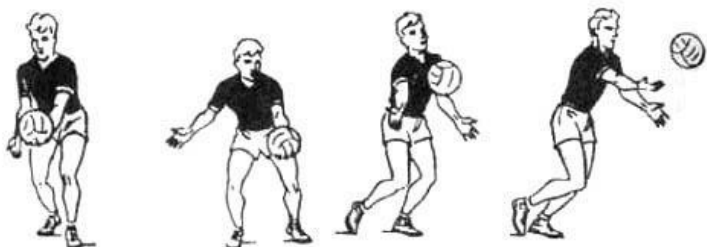
После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении

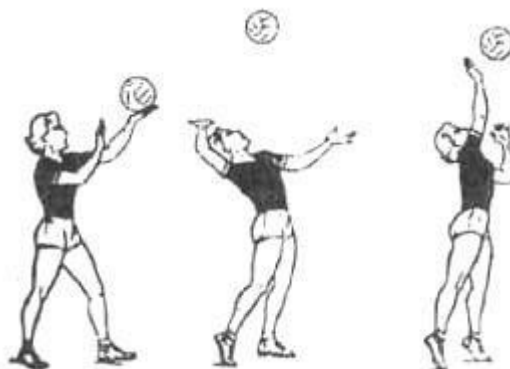


Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45°. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.



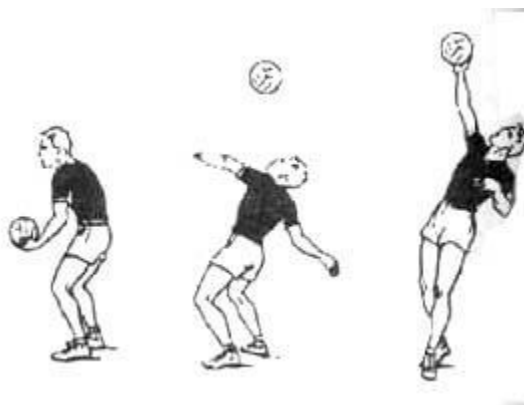
Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.



При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.



Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

Техника игры с мячом (мини-футбол)



Для участников игры в мини-футбол, естественно, прежде всего характерна игра с мячом. Составной частью техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, его ведение и финты, отбор, а также специальные технические приемы вратаря.

Удары по мячу ногами – основа техники мини-футбола. По способу выполнения они, как и в футболе, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. Удары по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых различных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячом – с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр.

Однако во всех случаях выделяются **три фазы удара**: предварительная (разбег), подготовительная (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), рабочая (ударное движение и проводка). При выполнении ударов с места разбег, естественно, отсутствует. В мини-футболе, для которого характерно постоянное давление соперников, а следовательно, и постоянный дефицит времени при выполнении технических приемов с мячом, время выполнения игроками упомянутых фаз сокращается. До минимума уменьшаются соответственно и мышечные усилия самого ударного движения. В соответствии с этим техника ударов по мячу ногами в этой игре приобретает свои специфические черты, которые также зависят и от динамических особенностей используемых в игре мячей.

Изучение техники ударов по мячу ногами в секции по мини-футболу рекомендуется начать с выполнения школьниками каждого приема сильнейшей ногой. После этого занимающимся легче перейти к выполнению этого же приема слабой ногой. Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов по мячу ногами может быть такова: удары по неподвижным мячам с места, затем с одного шага (при этом главное внимание юных футболистов обращается на правильный подход к мячу и правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара). После этого занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега и, наконец, удары по катящимся и летящим мячам с места и с разбега.

В процессе обучения рекомендуется сразу же обращать внимание занимающихся на правильное техническое выполнение каждого удара. После того, как тот или иной прием будет освоен в целом, можно перейти к работе над точностью ударов и лишь затем – над силой. Совершенствовать технику разученных ударов следует в комплексных упражнениях.

Итак, рассмотрим технику выполнения различных способов ударов по мячу ногами и методическую последовательность обучения занимающихся этим техническим приемам. Освоение техники ударов, как правило, начинается с разучивания удара по неподвижному мячу внутренней стороны стопы. По мере его освоения занимающиеся переходят на разучивание этого удара по катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы часто используется в мини-футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния.

Достоинство этого удара – не в силе, а в надежности и точности. Техника выполнения его такова. Носок опорной ноги всегда должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед. Его голеностоп напряжен. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище игрока наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом. Это движение и называется проводкой. Проводка распространяется на все виды ударов.