A soccer ball with a white and blue pattern. The top panel has the text "FINALE sportivo". The center panel has the Adidas logo and "adidas". Other panels have the UEFA Champions League logo and "CHAMPIONS LEAGUE".

Футбол
**(ведение, удар (пас), прием мяча,
остановка, удар по воротам.)**

Методические рекомендации.
Учитель физической культуры:
Завалей Анастасия Валерьевна

Футбол



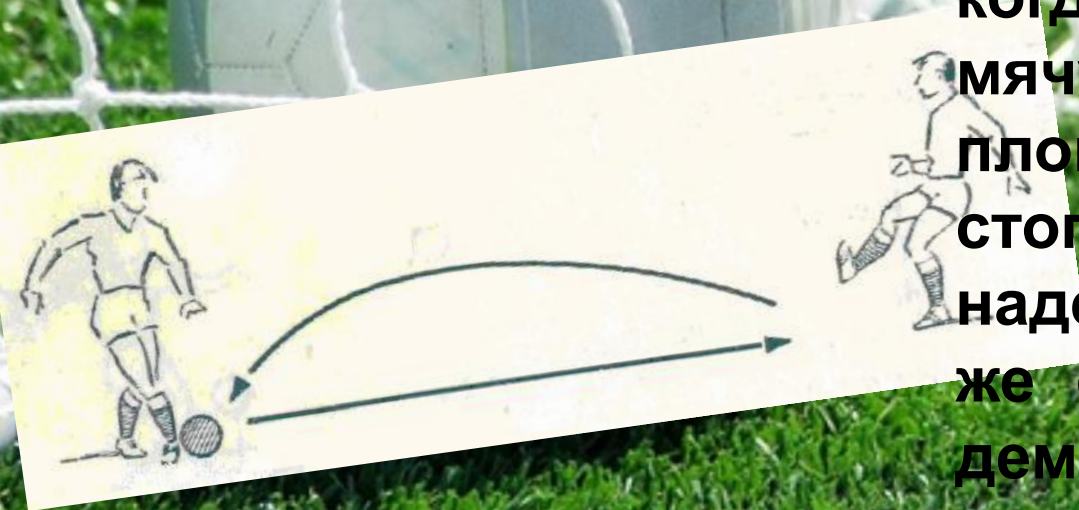
Футбол является самым массовым и популярным видом спорта. Зародившись на берегах туманного Альбиона во второй половине девятнадцатого столетия, современный футбол получил своё развитие в других странах и

При решении разных тактических задач остановки мяча применяют разные удары. Многообразие ударов делает этот элемент техники футбола универсальным «инструментом» в решении игровых задач.

- Удар средней и внутренней частью подъема.
- Удар внешней частью подъема в футболе.
- Удар внутренней стороной стопы в футболе.
- Удар носком в футболе.
- Удар пяткой в футболе.
- Удары головой в футболе.

СТОПЫ

Более эффективен, когда преследует цель передачи мяча партнеру, находящемуся на близком расстоянии от бьющего. Ценность его - в точности и простоте исполнения. Он часто находит применение, когда приходится ударять по мячу с лета. Большая площадь соприкосновения стопы с мячом гарантирует надежность удара. Слабость же его в том, что он себя демаскирует и сопернику не составляет труда разгадать направление полета мяча.



Ведение мяча

Ведение представляет собой серию (разной длительности) несильных коротких ударов, придающих движению мяча нужное направление, с задачей преодолеть какое-



Thierry
Henry

Передача мяча



Передачи мяча — это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера.

Остановка мяча

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки — погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий.

Остановка мяча должна осуществляться быстро, выполняться в нужном направлении в соответствии с игровой ситуацией, а главное — маскировать истинные намерения футболиста, обманывая противника. Выполняя остановку мяча, необходимо дезориентировать соперника, лишив его возможности предвосхитить ваши действия.

Юга Воито

Остановки

Приёмы

НОГОЙ

туловищем

ГОЛОВОЙ

Способы

подошвой

внутренней
стороной стопы

Средней частью
подъёма

бедром

внутренней
частью подъёма

внешней
стороной стопы

голенью

пяткой

грудью

животом

средней
частью лба

Разновидности

с переводом

Условия выполнения

На месте, в движении, в прыжке, катящихся и летящих мячей с различными траекторией и направлением