

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/64060>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Комплекс упражнений

Юным футболистам, участвующим в исследовании, был предложен следующий комплекс упражнений: разработан и внедрен.

1. Игра точность паса «слабой» ногой. Проведя мяч 10 метров, игрок должен в движении нанести удар «не бьющей» ногой по воротам шириной 1-1,5 метра. В 5-ти метрах за этими воротами находится второй игрок, который, в свою очередь, получив мяч делает то же упражнение. Побеждает игрок, который первым забьет 5 мячей.
2. Игра эстафета. Поделившись на команды, игроки выполняют введение мяча от стойки до стойки, передают передачу партнеру, после чего тот выполняет тоже самое. Побеждает команда, которая быстрее сделает все забеги с передачами.
3. Игра на удержание мяча. 2 команды удерживают у себя мяч, ловя его руками и отдавая партнерам передачей не ведущей ногой. Выполняется как руками, так и ногами, можно по времени или количеству передач.
4. Игра в одно касание. Выполняется в близи от ворот пас партнеру, который отстукивает передачу под удар, выполняется набег и удар по мячу в ворота с вратарем.
5. Игра 2 на 2. Игроки играют в футбол в парах по 3-5 мин. Ворота имеют упрощенный вариант в виде скамейке. Поле тоже упрощенно.
6. Игра точно в ноги. Занимающиеся упражняются в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги передачу.
7. Игра в отбор. Игрок делает введение мяча на ворота с ударом, игрок обороны должен произвести чистый отбор мяча у соперника, не давая тому пробить по воротам. Выполняется с вратарем, в активный и пассивный отбор.
8. Игра удары в цель. На площадке из набивных мячей сооружаются ворота шириной 0,5 м. Занимающиеся с 7-8 м выполняют по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, совершивший больше точных попаданий. Затем то же упражнение выполняется с одного, а потом с 2-3 шагов разбега.
9. Игра семени пас. На площадке размечается круг диаметром 10-12 м. Один из игроков встает в середину круга, остальные размещаются равномерно по кругу. Игрок, находящийся внутри круга, поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т. д. Периодически игроки меняются ролью с участником, находящимся внутри круга.
10. Игра квадрат. 4 человека образуют квадрат и передают мяч разными способами между собой, 1-2 человека в квадрате ведут отбор мяча. Перехвативший мяч, меняется местами с квадратом.
11. Игра диагональ. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4-6 м друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру, после передачи нужно принять мяч, летящий от партнера, выполнить остановку.

Можно так же делать передачи одним мячом и на разные расстояние. 4 конспекта учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный план-конспект №1.

Задачи: 1. Обучение технике отбора, вбрасывания мяча.

2. Обучение индивидуальным тактическим взаимодействиям.

3. Развитие быстроты.

Инвентарь: мячи, фишки, манишки.

№п\п Содержание учебного материала Дозировка ОМУ

I 1. Построение

2. Сообщение задач учебно-тренировочного занятия

3. ОРУ

4. СПУ

5. Развитие быстроты:

- а) бег с высоким подниманием бедра на месте;
- б) бег из различных стартовых положений;
- в) бег с предельной или околопредельной скоростью;
- г) бег на месте в упоре;
- д) семенящий бег с ускорением;
- е) бег с хода по отметкам (10—12);
- ж) прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- з) подвижные и спортивные игры;
- и) эстафетный бег (например, 4 X 30 м).

II 1. Обучение технике отбора мяча.

- а) отход сдерживание
- б) действуя в небольшом коридоре (10 м x 5 м), игрок, владея мячом, должен завести его в область ворот защитника, который ему сопротивляется.

Игроки меняются ролями.

2. Обучение технике вбрасывания мяча.

- а) броски мяча в щит (стенку);
- б) броски мяча в руки партнера так, чтобы он ловил его руками над головой;
- в) броски мяча партнеру в ноги;
- г) поочередные броски мяча партнеру в руки и в ноги;
- д) броски мяча в руки и ноги перемещающемуся партнеру.

3. Обучение индивидуальным тактическим взаимодействиям.

- а) партнер атакующего игрока посылает мяч в ограниченное пространство по поверхности поля. Атакующий игрок быстро перемещается в ограниченное пространство и наносит удар по воротам обязательно первым касанием в падении.

- б) атакующий и обороняющийся игроки располагаются на одинаковом расстоянии от ограниченного пространства.

Партнер атакующего игрока посылает мяч в ограниченное пространство по поверхности поля. Атакующий игрок быстро перемещается в ограниченное пространство и наносит удар по воротам обязательно первым касанием. Обороняющийся игрок одновременно с атакующим игроком начинает перемещаться в ограниченное пространство и стремится помешать ему нанести удар по воротам.

4. Двухсторонняя игра (2x2)

попасть в высоко обозначенную цель. Расстояние

определяется тренером так, чтобы бросок выполнялся из-за головы

- а) партнер атакующего игрока посылает мяч в ограниченное пространство с отскоком от поля, на небольшой высоте;
- б) варьируются места обозначения ограниченного пространства и исходного расположения игроков

III 1. Бег по кругу.

2. Стретчинг.

3. Домашнее задание 1 минута

3 минуты

1 минута темп медленный

Утренняя тренировка: совершенствование групповой тактики и скоростных качеств.

- Разминка: ведение мяча в парах в движении по всему полю, каждый игрок с мячом. Ведущий меняет скорость ведения, его направление, ритм и темп; ведомый как можно быстрее делает то же самое.

Стретчинг, координационные, беговые (в основном, семенящий бег в разных вариантах) и прыжковые упражнения — 25 минут;

- Скоростные упражнения в парах, выполняемые из центрального круга. По пять пар упражняются в обе стороны поля. Игрок с мячом делает скоростной рывок и оставляет мяч под удар партнеру на линии штрафной площадки. Партнер спринтует чуть позже и должен ударить по мячу без заметного снижения скорости бега. По 6-8 повторений для каждой пары.

- Игровое упражнение 4 нападающих против 3 защитников и вратаря с заданиями (атакующим — забить,

обороняющимся после отбора завести мяч на бровку, контроль зоны и контроль игрока, скоростной групповой переход к атаке после отбора мяча у соперника). Объяснить игрокам, что четверо нападающих могут выиграть у трех защитников только в том случае, если будут быстро выполнять согласованные по времени и пространству перемещения. Режим выполнения: 2-4 минуты работы через 1-2 минуты паузы отдыха — 25 минут;

- Бег по периметру поля с переменной скоростью (на боковых прямых — пульсирующий бег с быстрыми отрезками в 10-15 м, и бегом «по инерции» в 15-20 м; за воротами — бег трусцой). 4 – 6 кругов.

- Стретчинг и индивидуальные силовые упражнения — 10 минут.

Вечерняя тренировка:

Задачи: 1. Обучить технике отбора мяча.

2. Обучить индивидуальным тактическим взаимодействиям в нападении и защите.

Инвентарь: футбольных мячей – 20, стоек для обводки – 12, вешки – 50.

1.Подвижная игра «Верблюды

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/64060>