

Методика навчання основним прийомам гри

1. Навчання техніки пересування і її вдосконалення.
2. Навчання техніки удару по м'ячу та її вдосконалення.
3. Навчання техніки ведення м'яча, фінтам, відбиранню та її вдосконаленню.
4. Особливості навчання й вдосконалення техніки гри воротаря.

1. Навчання техніки пересування і її вдосконалення

Підбір вправ повинен відбивати специфіку ігрових пересувань. Навчання й удосконалювання техніки пересування тісно зв'язано з вихованням таких рухових якостей, як швидкість, спритність, стрибучість, швидкісна витривалість. У процесі навчання використовуються багато засобів загальної фізичної підготовки (легка атлетика, спортивні і рухливі ігри й ін.).

Найбільш ефективними для удосконалювання техніки є наступні вправи:

- стартові прискорення в бігу різними способами по прямій, після поворотів і зупинки;
- стартові прискорення з різних вихідних положень;
- «човниковий» біг;
- стрибки на одній і двох ногах у різних напрямках і послідовності і т.д.

2. Навчання техніки удару по м'ячу та її вдосконалення

Навчання доцільне починати з ударів внутрішньою стороною стопи (передачі м'яча) і внутрішньою частиною підйому (удари в ціль), після чого варто освоювати удари середньою і зовнішньою частиною підйому. На закінчення необхідно знайомити з ударами носком і п'ятою. Після спроб виконати удари по нерухомому м'ячу переходять до ударів по м'ячу, що котиться від гравця, назустріч, праворуч і ліворуч. Потім освоюються удари по стрибаючому м'ячі, з напівліта і м'ячі, що летить.

Особливу увагу варто звернути на виконання останнього бігового кроку перед постановкою опорної ноги на рівні м'яча. Активний поштовх при збільшенні останнього кроку викликає значний замах ударної ноги.

У процесі навчання для закріплення основ техніки, так називаної «школи» ударів, використовуються вправи з деяким варіюванням сили удару і швидкості

(без досягнення максимальних величин). На етапі удосконалювання задачі розвитку влучності, сили і швидкості удару вирішуються одночасно.

Разом з вивченням ударів ногою вивчаються зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи і підошвою. Потім приступають до освоєння зупинок стрибучих і м'ячів, що летять, стегном, тулубом, підйомом.

Навчання ударам по м'ячу головою треба починати з вивчення удару середньою частиною голови без стрибка. Найбільш ефективні вправи в парах, коли один з партнерів кидає м'ячі, що летять з різною траєкторією, а інший виконує удар. Потім освоюють удари в стрибку. Для розвитку «почуття м'яча» використовуються варіанти жонглювання: у парах, трійках, на місці, у русі, декількома м'ячами і т.д.

При навчанні ударам і зупинкам потрібно широко використовувати допоміжне устаткування. Застосування тренувальної стінки і батутів (вертикальних і похилих) дозволяє конкретизувати задачі навчання на різних етапах, точніше дозувати силу ударів; сприяє кращому володінню м'ячем, істотно збільшує кількість повторень, допомагає вчасно фіксувати помилки і виявляти їхньої причини.

3. Навчання техніки ведення м'яча, фінтам, відбиранню та її вдосконаленню

При навчанні веденню м'яча спочатку освоюють прямолінійне ведення середньою і зовнішньою частиною підйому ноги, носком. Потім переходять до навчання ведення по кривих, зі зміною напрямку. Тому що рівень техніки ведення, досягнутий на низькій швидкості, не зберігається при переході на більш високі швидкості руху, впливає після декількох успішних повторень ведення переходити до спроб виконувати вправи на швидкості, близькій до максимальної. При цьому ставиться задача не «відпускати» м'яч далі 1–2 м.

Навчання фінтам доцільно починати з обманного руху «відходом». Варто широко використовувати рухливі ігри, основані на несподіваній і швидкій зміні напрямку руху.

Паралельно з навчанням фінтам рекомендується освоювати прийоми відбирання м'яча. При вивченні найбільш ефективні єдиноборства й ігрові вправи: 2 х 1, 2 х 2, 3 х 2, 4 х 2 і т.д.

4. Особливості навчання й вдосконалення техніки гри воротаря

Одним з факторів готовності воротаря до дії є правильний вибір вихідного положення. При навчанні «стійці» застосовуються вправи, пов'язані зі стартовими рухами, виконуваними в різних напрямках з вихідного положення

звичайним, приставним і схресним кроком, стрибками, падіннями, перекидами, перекатами і т.д.

Вивчення техніки володіння м'ячем варто починати з ловлі м'яча двома руками на місці, у русі, у стрибку. Виконується серія ударів або кидків рукою з відстані 6–8 м із заданою траєкторією на воротаря або убік від нього (1–1,5 м). Поступово збільшується сила ударів (кидків), а потім відстань, траєкторія. Паралельно з ловом освоюються кидки м'яча рукою. На початку навчання даються завдання на техніку і точність кидків, потім на дальність (з різною траєкторією) і точність.

Освоєнню техніки ловлі і кидків м'яча сприяє широке використання рухливих (з елементами кидків і ловлі) і спортивних ігор (баскетболу і ручного м'яча).

У підготовці воротарів значна увага варто приділити навчанню ловлі м'яча в падінні. Після ознайомлення з технікою падіння «перекатом» у сторони розучується техніка ловіння м'ячів, що котяться і низько летять, на відстані 1,5–2 м від воротаря. Для освоєння ловіння м'яча в падінні з фазою польоту на початку навчання використовуються вправи, спрямовані на освоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловлі м'яча у фазі польоту, приземлення). Потім ідуть завдання піймати м'ячі, що котяться і летять з різною траєкторією на відстані 2–2,5 м від воротаря.

Для вивчення перекладу і відбивання рекомендуються вправи, використовувані при вивченні ловлі м'яча.