29.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід натискаєте ctrl і на ссилку

вихід о 11.15

Тема: Футбол

1.Комплекс врав для формування постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=gZ7ZeayP17k>

2.Удари по мячу ногою на точність.

Відпрацювання точності удару/постав ціль і влуч.

3.Укидання м’яча з різних положень.

<https://www.youtube.com/watch?v=BSpYRYxYPU8>

5.Елементи гри вротаря: кидки м’яча рукою.

Кидки виконуються однією і дво­ма руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партнеру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: звер­ху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна направити по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами. Ловлення м’яча, котрий котиться знизу

Ловлення зверху застосовуєть­ся для оволодіння м'ячами, котрі летять по середньовисокій (на рів­ні грудей і голови), високій і спад­ній траєкторії . Займаю­чи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед — вгору. Долоні, повернені до м'я­ча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворять своєрідну півсфе­ру. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступ­ливого руху кистей і зги­нання рук.

Ловлення м’яча зверху М'ячі, котрі високо ле­тять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловлення у падінні — ефективний спосіб оволодіння м'я­чами, направленими зненацька, точно і сильно убік від во­ротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'я­ча в ногах у суперника.

Відбивання м'яча

Якщо не можна виконати ловлення (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяжність м'яча і т.д.) — м'яч відбивають. Назустріч м'ячу, кот­рий летить, швидко виноситься одна чи дві руки. Відбиван­ня здійснюють найчастіше долонями (іноді удар м'яча при­падає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, котрі летять на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні.

Відбивання м’яча Щоб перепиняти "прострільні" і "навісні" передачі, во­ротарю необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цьо­го застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних перемі­щень і, особливо часто, у стрибку.

6.Рівномірний біг