29.04.2022р.

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

 вихід о 11.30

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ .

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>

2.Удари по м’ячу на дальність.

*3.Вкидання м’яча.*

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

4. Елементи гри вротаря.

Основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлення ви­конують знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситу­ацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійс­нюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловлення знизу використовується для оволодіння м'ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живо­та) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз . Долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

 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.

Кидки м'яча

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.

5. Повільний біг у чергуванні з ходою 1000м.

 6.Вправи на відновлення дихання