

Весёлые старты с футбольным мячом.

Разработчик: тренер-преподаватель Иноземцев А.А.

Задачи: совершенствование навыков ведения и передачи мяча; развитие быстроты движений, ловкости, сообразительности.

Инвентарь: два футбольных мяча, секундомер, свисток, кегли, стойки.

Место: спортивный зал, площадка

Содержание

Эстафета начинается по сигналу руководителя с установленных исходных положений.

1) Ведение мяча по прямой.

У каждой команды по одному футбольному мячу. Первый участник ведёт мяч ногой по прямой линии, обводит стойку и возвращается назад, обводит свою колонну, передаёт мяч следующему и становится в конец колонны.

2) Переноска мяча у каждой команды по одному футбольному мячу.

игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.

По сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки. В случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

3) Ведение обводка стоек.

У каждой команды по одному футбольному мячу. Первый участник ведёт мяч ногой зигзагообразно змейкой, обозначенной стойками. Стойки расположены по прямой линии, расстояние между стойками 60 см. Количество стоек 6-8 штук. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук. Следующий участник не может начать эстафету, пока первый игрок не пересечет стартовую линию.

4) Эстафета «Кенгуру»

У каждой команды по одному футбольному мячу. Зажав мяч между ногами (выше колен), участник двигается прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передаёт эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

5) Гонка мячей под ногами

У каждой команды по одному футбольному мячу. Первый игрок каждой команды посылает мяч ногой между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны, кладёт мяч на пол и опять посылает мяч между расставленными ногами. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

6). Передал — садись.

У каждой команды по одному футбольному мячу. Играющие разделены на две команды и стоят в колоннах по одному, параллельно друг другу. Напротив команды на расстоянии 6—8 шагов располагается капитан с мячом в руках. По сигналу капитан набрасывает мяч первому игроку колонны, который возвращает его обратно ударом головой, после чего принимает положение упор-присев. Затем капитан набрасывает мяч второму игроку и т.д. Игра заканчивается, когда последний игрок возвратит мяч капитану. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.

7) Челночный дриблинг.

У каждой команды по одному футбольному мячу. В 5 м, 10 м и 15 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперед. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. После этого ведение выполняет следующий участник. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

8) Эстафета с передачей мяча партнёру.

Команды выбирают капитанов. У каждой команды по одному футбольному мячу. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов по футбольному мячу. По сигналу судьи, капитаны одновременно делают передачу мяча ногой впереди стоящим игрокам своих команд. Получив мяч, игрок выполняет передачу обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан выполняет передачу второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Вернув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выполнять передачи можно только низом правой или левой ногой. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым принимал мяч от капитана.

9) Командное ведение мяча

У каждой команды футбольный мяч. Команда встаёт в круг взявшись за руки, в центре круга лежит мяч. Команда передвигается до стойки, огибают её и возвращается назад не расцепляя рук и не выпуская мяч из круга. Если мяч вышел из круга, движение возобновляется с места потери мяча.

10) Конкурс капитанов

У каждой команды футбольный мяч. Капитан команды находится на линии старта с футбольным мячом в руках. В 5 м от линии старта лежит обруч. У обруча находится партнёр по команде. По сигналу капитан выполняет вбрасывание мяча из-за головы, стараясь попасть мячом в обруч. После приземления мяча партнёр по команде подбирает мяч и передаёт его капитану команды ударом ноги низом. Капитан выполняет 5 попыток попадания в обруч. Учитывается количество попаданий в обруч и время затраченное на все попытки.

11) Снайперы.

У каждой команды по одному футбольному мячу. Команда делится на две группы и располагается на разных сторонах площадки. В середине площадки в одну линию на расстоянии 50 см ставятся кегли. Участники ударом по мячу ногой стараются сбить кегли с обеих сторон площадки. Разрешается передавать мяч партнёрам по команде. Побеждает команда сбившая наибольшее количество кеглей за 1 минуту.

12) Командное жонглирование.

У каждой команды по одному футбольному мячу. Первый игрок жонглирует футбольным мячом с помощью любой части тела, кроме рук, в течении 30 секунд. Жонглирование прекращается в случае касания мячом пола или рук. Затем мяч передаётся следующему участнику, который выполняет жонглирование за это же время. Эстафета считается законченной, когда все участники выполнят жонглирование. Подсчитывается общее количество элементов жонглирования выполненное всей командой. Побеждает команда набравшая наибольшую сумму в жонглировании мячом

Подведение итогов, награждение.