

Рекомендации для родителей

«Школа мяча» комплекс игровых упражнений для детей дошкольного возраста при обучении игре в футбол

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Упражнения должны быть разнообразными, интересными, доступными. В начале обучения основное внимание уделяется овладению правильными движениями, а затем сильным и точным ударам, скорости движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Для того чтобы организовать с детьми подвижные игры с элементами футбола необходима научить их элементарным правилам ведения мяча, действия с мячом.

1. Удар по мячу носком ноги, остановка подошвой.

Техника выполнения: игрок встает перед мячом. Левую ногу ставим рядом с мячом, носок смотрит вперед. Правой ногой делаем замах, удар по мячу. После удара нога сопровождает мяч. При остановке мяча исходное положение –лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх, пятка смотрит вниз.

2. Удар внутренней стороной стопы, остановка подошвой.

Техника выполнения: игрок встает рядом с мячом. Левая нога рядом с мячом, носок смотрит вперед, правая нога развернута в сторону, носок смотрит вправо. Выполняем замах ногой и наносим удар по мячу внутренней стороной стопы («щечка»), остановка подошвой.

3. Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Техника выполнения: И.п. игрок стоит боком (левое плечо вперед). Правая нога развернута вправо. Выполняем ведение мяча внутренней стороной стопы.

Так же можно вести мяч внутренней стороной стопы двумя ногами.

4. Ведение мяча подошвой.

Техника выполнения: И.п. тоже. Правая нога на мяче. Прокатываем мяч подошвой, одновременно делая левой ногой шаг в сторону.

5. Жонглирование мячом подъёмом.

Техника выполнения: И.п. о.с., мяч в руках. Бросаем мяч вниз, одновременно отбиваем правой ногой (подъемом) и ловим его руками. У кого получается один раз отбить мяч, тот старается два-три раза отбить мяч вверх.

6. Жонглирование коленом.

Техника выполнения: И.п. тоже. Бросаем мяч вниз, одновременно поднимаем согнутую в колене ногу, отбиваем мяч коленом вверх сначала только правой ногой, затем поочередно правой и левой ногой. Спасибо всем за игру.

Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Эти упражнения вызовут интерес у детей и желание играть в футбол.

Правила игры в футбол

С детьми дошкольного возраста упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются одиннадцатиметровые, угловые удары и другие правила большого футбола. Кроме того, можно оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него.

Цель игры: забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

Судейство. Взрослый следит за выполнением правил игры, принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

Время игры – 30 минут, делится на две половины по 15 минут с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5 минут) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/03/11/master-klass-priemy-obucheniya-igre-v-futbol-detey-doshkolnogo>

