

Рухливі ігри для опанування елементів техніки гри в футбол.

М'ячем у суперника.



Мета: розминка з м'ячем. Учасники: 12 — 16 гравців (2 команди по 6 — 8 гравців).

Майданчик: штрафний майданчик, продовжений до бічних ліній.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: гравці однієї з команд прагнуть передати один одному м'яч так, щоб при цьому зачепити ним якомога більше гравців суперника. Інша команда намагається відібрати м'яч та ухилитися від влучань. За кожне влучення дається очко.

Правила: обидві команди розміщуються на майданчику. Дозволяється грати тільки в один дотик. М'яч переходить до суперника, якщо пролітає повз гравця чи викочується за майданчик, якщо його до влучення торкнувся суперник або якщо гравець залишає межі майданчика. Гравцям, у яких

влучили м'ячем, дозволяється знову брати участь у грі після доторкання до м'яча іншим гравцем.

Варіанти: «влучені» гравці можуть вибувати, гра закінчується тоді, коли всі гравці вибули.

Вказівка: гра особливо рекомендується для залу, бо в цьому разі майже не витрачається час на діставання м'ячів, які потрапили за межі майданчика.

Перехоплення м'яча.



Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 5—8 — 11 гравців (4 проти 1; 6 проти 2; 8 проти 3).

Майданчик: 20x20 м.

Тривалість: до 10 хв.

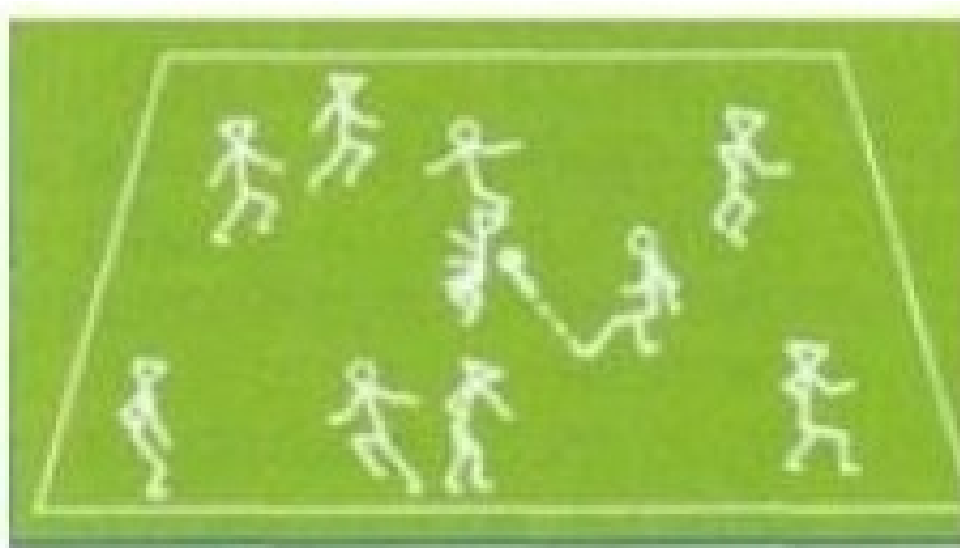
Умова: гравці передають м'яч один одному; той, хто водить, прагне перехопити м'яч.

Правила: якщо той, хто водить, доторкнувся до м'яча, він міняється місцями з гравцем, який останнім грав м'ячем. Втратою м'яча вважається також, якщо м'яч залишає межі майданчика. У цьому випадку гравець міняється своїм місцем із тим, хто найдовше був ведучим. М'яч можна подавати низько і високо. Гра рукою заборонена.

Варіанти: 1) визначається кількість торкань до м'яча; 2) можлива гра з двома м'ячами. При цьому ведучим стає гравець, який уже володіє одним м'ячем.

Вказівка: треба враховувати розміри ігрового поля, кількість гравців та їхню працездатність.

Біг від м'яча.



Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 10 — 20 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля.

Тривалість: до 10 хв.

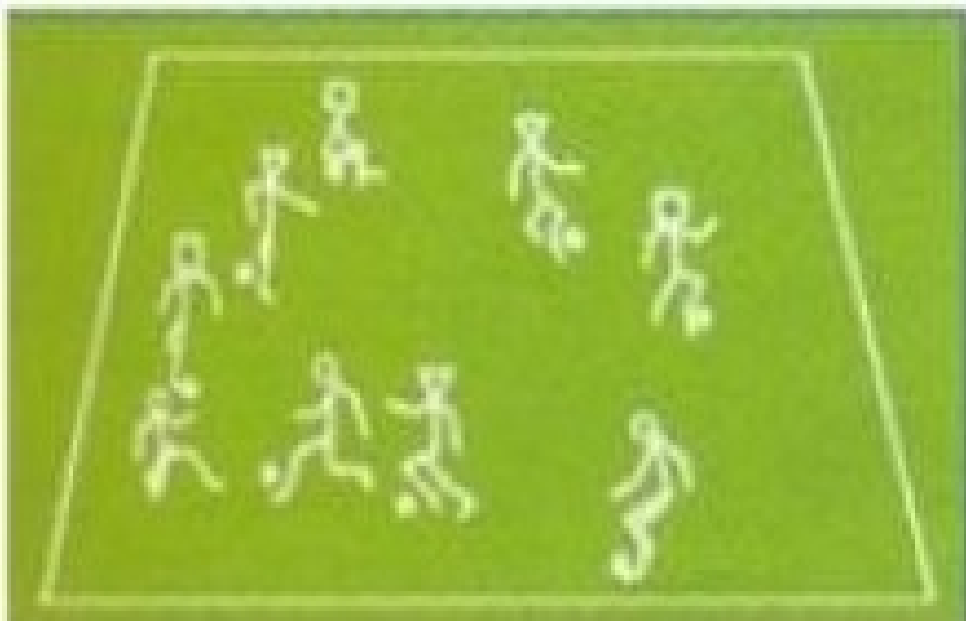
Умова: два гравці передають один одному м'яч і намагаються влучити ним по гомілці гравців, що втікають. Гравець, у якого влучили м'ячем, повинен допомагати двом першим. Гра ведеться доти, доки не залишиться один гравець. Останній починає гру спочатку.

Правила: гравцям із м'ячем дозволяється грати тільки в один дотик. Ведення м'яча заборонене. Щоб краще розрізнити гравців із м'ячем і без м'яча, треба їх якимось чином позначити. Наприклад, усі гравці без м'яча можуть одягнути кольорову стрічку, після влучання в них — зняти її. Гравці, які заступили за межі майданчика, також вважаються тими, в яких влучили м'ячем.

Варіанти: ціллю є увесь корпус гравця, що втікає.

Вказівка: гра рекомендується також і для залів

Квач» із присіданням.



Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 6 — 15 гравців і три команди по 2 — 5 гравців).

Майданчик: штрафний майданчик, продовжений до бічних ліній.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: у кожного з гравців м'яч в ногах. Одна команда виконуючи ведення м'яча має «заквачити» гравців двох інших команд які також ведуть ногами м'яч. Той, кого «заквачили», повинен присісти навпочіпки. Він вибуває з гри.

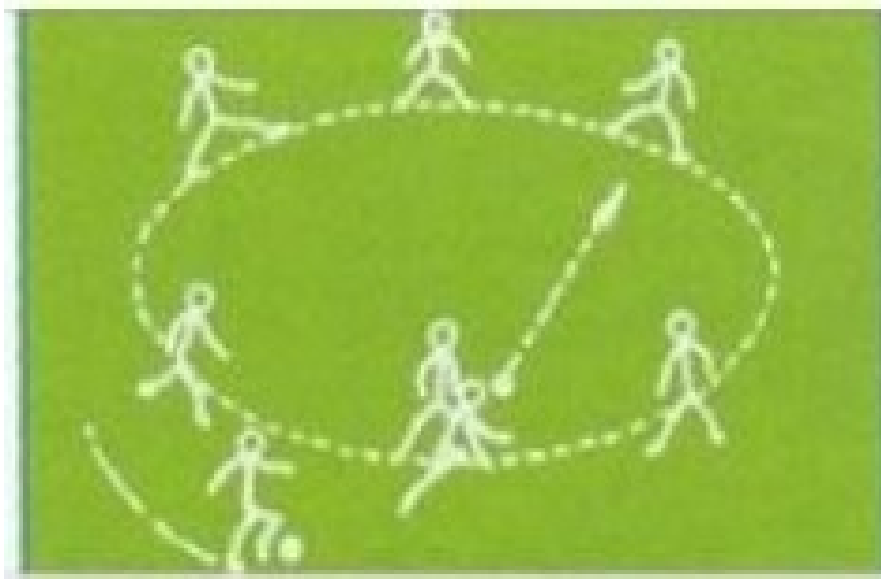
Правила: гравця «квачать» рукою. «Закваченим» вважається також той, хто втратив свій м'яч або м'яч якого потрапив за межі майданчика. Ці гравці повинні сісти навпочіпки на краю майданчика.

Гравців, які вибули, можуть звільняти їхні партнери торкнувшись їх рукою. Якщо команда «заквачила» усіх гравців, для ловів призначається інша команда. Гра ведеться доти, поки всі гравці команди не будуть зловлені по разі.

Варіанти: 1) той, кого «заквачили», повинен лягти (на живіт, на спину), щоб ускладнити звільнення; 2) для звільнення гравця дозволяється тільки торкатися до м'яча.

Вказівка: гра рекомендується для майданчика і для залу.

Лови» по колу.



Мета: розминка з м'ячем. Учасники: 8 — 12 гравців.

Майданчик: усе футбольне поле; гравці стоять на відстані 2 - 3 м один від одного, утворюючи коло.

Тривалість: до 10 хв.

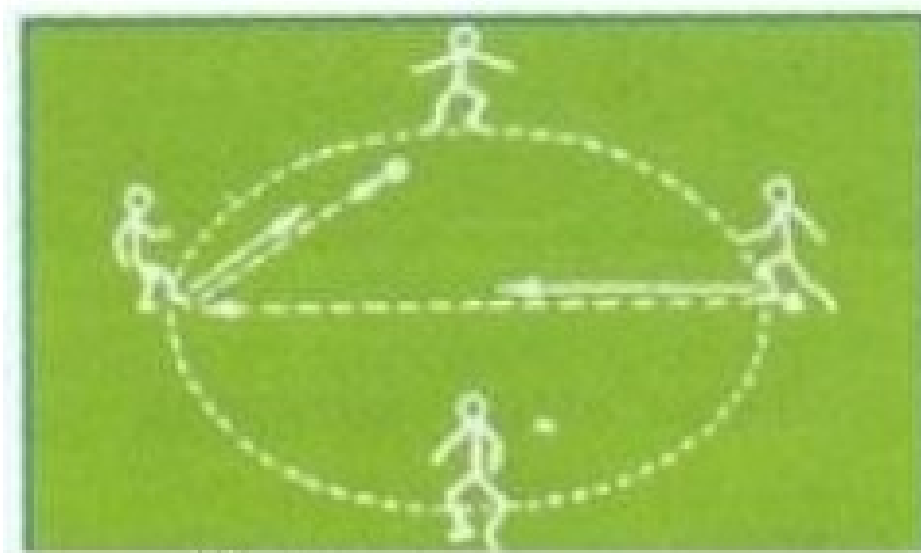
Умова: гравці в положенні ноги нарізно. Один гравець призначається ловцем, другий — утікачем. Обидва повинні мати м'яч і вести його нагою. Якщо ловець «квачить» утікача, вони міняються своїми функціями. Якщо втікач, перш ніж його «заквачать», б'є м'ячем крізь широко розставлені ноги будь якого гравця й сам пролізає між ними, то ловцем стає той гравець, котрий одержав м'яч від утікача.

Правила: дозволяється бігти тільки поза колом. «Квачать» гравця рукою. Хто втрачає м'яч або біжить через внутрішнє коло, той стає ловцем.

Варіанти: 1) м'яч котять руками; 2) гравці ведуть правою чи лівою ногою або правою чи лівою рукою.

Вказівка: коло має бути таких розмірів, щоб ловець мав можливість «заквачити» втікача.

Зміна місць по колу.



Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 4—10 гравців.

Майданчик: коло діаметром 10 - 20 м.

Тривалість: 7 — 10 хв.

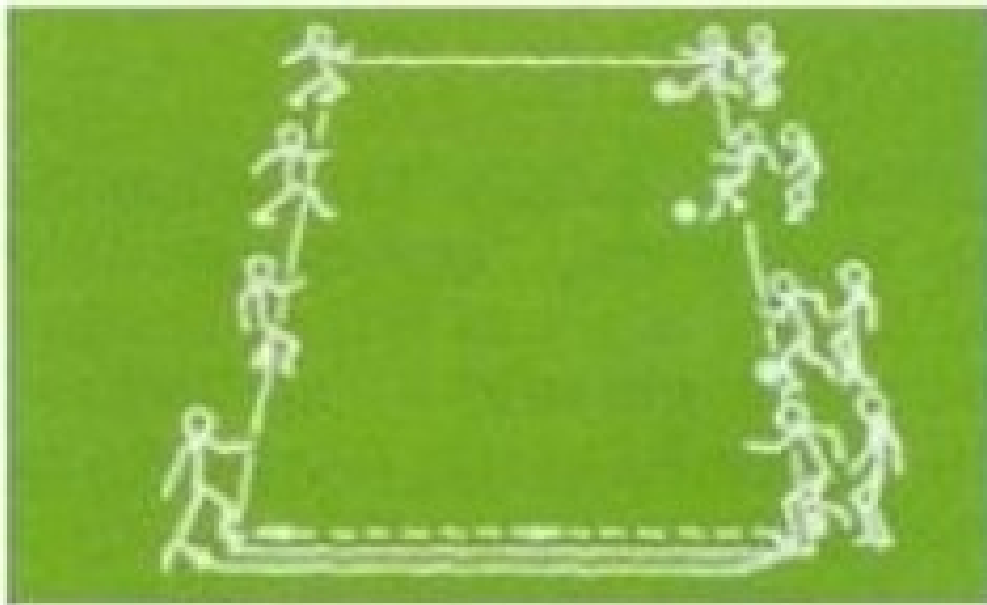
Умова: гравець після передачі м'яча займає нову позицію, яку зберігає до одержання м'яча. Щоб гра мала характер змагання, треба рахувати, скільки передач було зроблено за певний інтервал часу. Гравці різних кіл можуть змагатися між собою.

Правила: гравці стоять по колу. Один з них б'є м'ячем у бік другого, біжить за м'ячем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'яча повинен

негайно зробити передачу наступному та бігти за м'ячем. Гравцям не дозволяється заважати один одному.

Варіанти: 1) по-різному встановлюється вид передачі (м'яч зразу ж передавати далі або попередньо зупинити); 2) гра двома м'ячами.

Зміна місць у «вулиці».



Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: кількість гравців довільна, 3 гравці складають команду.

Майданчик: прямокутник, довжина залежить від кількості команд, ширина 25 — 50 м.

Тривалість: 7—10 хв.

Умова: здійснюється точна передача на велику відстань і швидко виконується зміна місць. Переможцем стає та команда, яка за визначений час зробить найбільшу кількість змін.

Правила: в одного гравця два партнери, один з них володіє м'ячем. Він посилає м'яч гравцю на іншу сторону і біжить до його місця, у той час як гравець повертає м'яч назад і також

змінює сторону. Таким чином здійснюється постійна зміна місць після передачі.

Варіанти: 1) варіюється техніка і вид передачі; 2) після кожної передачі м'яча можна додатково вимагати виконання таких вправ, як присідання, упори лежачи, перекиди вперед або назад та ін.

Вказівка: додаткові вправи мають бути у правильному співвідношенні з тривалістю бігу

Рухома ціль.

Площадка 20x20, учні розташовуються на обмежувальних лініях площадки, ведучий - у центрі. Передаючи один одному м'яч ногою, учні намагаються потрапити в ведучого. Той хто потрапив м'ячем в ногу ведучого, міняється з ним місцями. М'ячем можна ударити тільки в ноги ведучого.

Ведення м'яча парами.

Учні діляться по двоє. В одного з них - м'яч, інший без м'яча. Учень який без м'яча рухається по прямій змінюючи темп бігу. Другий учень веде м'яч ногою, не відстаючи від партнера. Через кілька хвилин діти міняються ролями.

Гонка м'ячів.

Всі діти вільно розташовуються на майданчику, у кожного - по м'ячу. Після сигналу вчителя всі ведуть м'яч ногою, намагаючись не стикатися один з одним.

Варіант. Те ж, але за першим сигналом вчителя гравці ведуть м'яч у швидкому темпі, за наступним сигналом - у повільному.

Відбери м'яч.

Діти стають на зовнішню лінію кола (діаметр-20м.) - це нападники, всередині кола - захисник. Нападники швидко передають ногою один одному м'яч так, щоб він котився по землі, а захисник намагається доторкнутись ногою до м'яча. Якщо йому це вдається зробити, то він міняється місцями з тим нападником, який відбивав м'яч останнім. Якщо в грі бере участь багато дітей, то можуть бути 2 - 3 захисника.

Гра у футбол удвох.

Діти стають парами, кожен гравець креслить навколо себе коло діаметром 2-3 м. Гравці передають м'яч один одному відбиваючи його то правою, то лівою ногою, намагаючись потрапити м'ячем у коло суперника. Виграє той, який забив більше м'ячів у коло противника.

Забий у ворота.

Кілька граючих дітей (4 - 6) стають на лінію, зазначену в 5 м від воріт, - це нападники. Двоє дітей (3) - захисники, вони розташовуються між лінією і воротами. Нападники по черзі забивають у ворота три м'ячі. Захисники намагаються зловити м'ячі і повертають назад нападаючим. Потім діти міняються ролями. Виграє та дитина, яка більше забиває м'ячів у ворота.

У кого більше м'ячів.

Діти утворюють дві різні команди. Кожна з них бере два м'ячі і розташовується на своїй половині майданчика. Майданчик розділено сіткою, підвішеною на рівні 40 - 50 см від землі. Після сигналу вихователя діти намагаються ударом ноги

так спрямувати м'яч, щоб він, прокотившись під сіткою, зупинився на протилежному боці майданчика. Виграє та команда, у якої після другого сигналу вихователя знаходиться менше м'ячів, або програє та команда, у якої одночасно виявиться чотири м'ячі.

Футболіст.

Діти стають у лінію чи коло. У центрі кола (або перед граючим) кладеться м'яч. За сигналом вчителя дитина закриває очі, робить поворот, йде до м'яча і намагається вдарити по ньому ногою.

Забий гол.

У грі одночасно беруть участь дві команди. Над середньої лінією поля (20x10 м) на висоті 70 - 80 см натягують шнур. По обидва боки поля в 2-х метрах від середньої лінії кресляться обмежувальні смуги. Кожна з команд розташовується на своїй половині. У гру вводяться два м'ячі. Гравці намагаються ударом ноги так спрямувати м'яч, щоб він вийшов за межі майданчика суперників, тобто забити гол. Проте гол зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч перетне лицьову лінію поля. Забороняється робити удари по м'ячу, що знаходиться між обмежувальною та середньою лініями поля. Перемагає команда, що зуміла за умовний час забити більше голів.

Зміна сторін.

У грі одночасно беруть участь дві команди, у складі 7 - 10 гравців. На майданчику в 15 - 20м один від одного позначаються дві паралельні лінії. Кожна команда розташовується за своєю лінією. Всі діти мають по м'ячу. За

сигналом гравці обох команд починають вести м'ячі (ногами) до лінії суперників. Як тільки м'яч перетне лінію, гравець бере його в руки і піднімає вгору. Перемагає команда, гравці якої зуміють швидше перебраться на бік суперників.

Футбольний слалом.

На майданчику позначається лінія старту, за якої команди по 6-8 гравців шикуються в колони. Перші номери кожної команди мають по м'ячу. Перед кожною командою на відстані 2,5 м - 3 м один від одного встановлюють 6 прапорців. За сигналом перші номери спрямовуються вперед, обходячи "змійкою" прапорці, і таким же чином повертаються назад. На лінії старт - фініш гравець зупиняє м'яч і передає його наступному учаснику і т.д. Перемагає команда, швидше закінчила гру.

З двома м'ячами.

У грі беруть участь пари. Вони розташовуються на протилежних сторонах коридору шириною 4 м на відстані 5 - 6 м один від одного. Коридор можна позначити тасьмою або прапорцями. Обидва гравці мають по м'ячу. За сигналом вони одночасно направляють м'яч один одному, а потім ударом по м'ячу, знову повертають його назад. Якщо м'ячі зіткнулися або один з них вийшов за межі коридору, пара закінчує змагання. Перемагає пара, що зуміла довше інших без помилок виконати вправу.

Сильний удар.

На майданчику позначається лінія удару, а далі - коридор шириною 10м. Гравці по черзі роблять по 3 удари лівою і

правою ногою, прагнучи послати м'яч якомога далі. Спроба зараховується, якщо м'яч приземлиться в межах коридору. Перемагає дитина, що послала м'яч далі інших (береться результат однієї спроби).

Влуч у мішень.

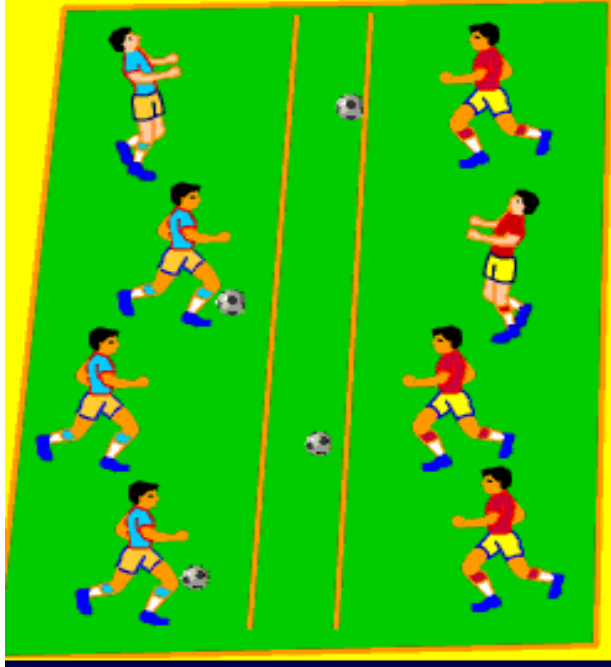
Діти по черзі з відстані 7 - 10м прагнуть потрапити в коло діаметром 1 м, позначень на дерев'яному щиті або стінці. Кожен виконує по 3 удари правою і лівою ногою по нерухомому м'ячу. Перемагає дитина, що зуміла зробити більше точних попадань. Гру можна провести і як командну. У цьому випадку переможницею вважається команда, гравці якої в сумі забили більше голів.

Пінгвіни з м'ячем.

У грі беруть участь дві команди, які шикуються в колони за лінією старту. У 5 - 8 м від дітей - прапорці. За сигналом перші номери кожної команди, затиснувши між колінами м'яч, спрямовуються до прапорця (діти перевалюються з ноги на ногу, немов пінгвіни). Добігши до прапорця, вони ударом ноги направляють м'яч через майданчик другим номерам, а самі стають у кінець колони. Гра закінчується, коли всі "пінгвіни" виконають перебіжки і м'яч знову опиниться у першого номера колони. Якщо дитина втратить м'яч під час бігу, треба взяти його і продовжувати гру.

Бій м'ячами

Розташування



Правила

1. Не дозволяється переступати центральну лінію шириною 2 м.
2. Хто не влучив м'ячем у поле суперника - вибуває з гри до тих пір поки команда не отримує очко.

Зміст

2 команди по 5-10 гравців.

Майданчик розділений центральною лінією шириною 2 м.

У кожній команді по 4 м'яча.

За сигналом вчителя гравці починають перебивати м'ячі на поле суперника.

Коли всі м'ячі опиняться на одній стороні майданчика, гра припиняється, а команда отримує штрафне очко.

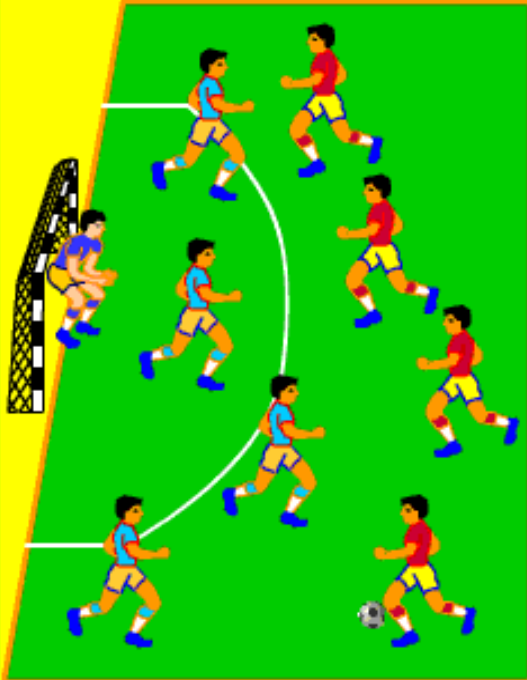
М'ячі знову розподіляють на двох половинах майданчика і гра починається спочатку.

Вибивання гравця

Розташування	Правила
	<ol style="list-style-type: none">1. "Вибиті " гравці ідуть за лінію суперника, вони мають право на вкидання і, якщо попадуть в суперника, знову повертаються на поле.2. М'яч переходить до суперника, якщо його вдається перехопити у команди, яка володіє м'ячем, при вкиданні.
Зміст	
<p>Кількість гравців: 2 команди по 6-8 гравців. Майданчик розділений середньою лінією на два поля. Обидві команди займають своє поле і посилають одного гравця за поле суперника. Команда, яка володіє м'ячем, намагається вибити одного суперника. Переможець той хто вибив усіх гравців суперника.</p> <p>Варіант: 1. Можна використовувати набивні м'ячі.</p>	

Заборонена зона

Розташування



Правила

1. М'яч може бути забитим у ворота тільки поза забороненою зоною.
2. Положення "поза грою" відміняється.
3. При виході м'яча за лінію воріт його у гру вводить воротар.

Зміст

Кількість гравців:

2 команди по 4-6 гравців і один нейтральний воротар.

Половина поля з одними воротами і колом 12 м від центру воріт.

Одна команда атакує і намагається забити м'яч, а при втраті - перешкоджає.

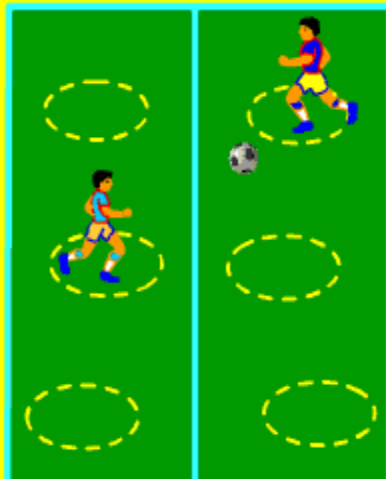
Гра починається з вкидання м'яча воротарем.

Гол зараховується лише тоді, коли атакуюча команда виконає хоча би одну передачу.

При виході м'яча за бокову лінію гра продовжується вкиданням.

У ТРИ КОЛА

Розташування



Правила

1. Не дозволяється два рази підряд вибивати м'яч з одного й того ж кола.
2. За м'яч, який не долетів до середньої лінії або вилетів за обмеження, знімається очко.
3. М'яч не дозволяється ловити руками.

Зміст

Кількість гравців:
довільна.

Майданчик з трьома колами діаметром 3 м, на кожній половині.

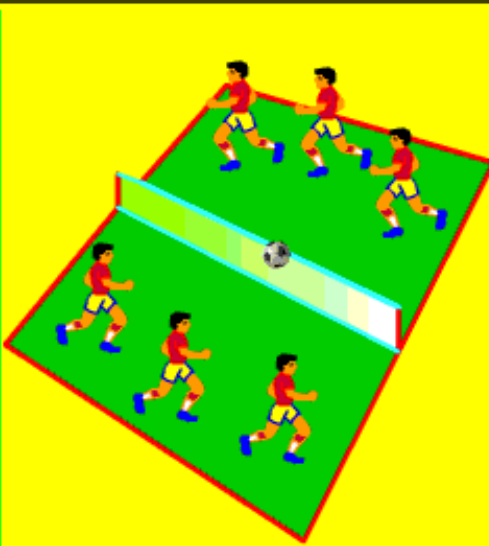
Кожен гравець намагається вибити м'яч з кола своєї половини поля в коло половини суперника.

Варіанти:

1. Суперник може перешкоджати польоту м'яча у своє коло до його торкання меж кола.
2. Гра в одне торкання.
3. М'яч забитий з прямого відбивання, зараховується за два.

ФУТБОЛЬНИЙ ТЕНІС

Розташування



Правила

1. М'яча можна відбивати після одного відскоку.
2. Дозволяється гра головою, ступнею.
3. Помилкою рахуються приземлення м'яча за межами поля, підскакування м'яча більше одного разу.
4. Варіант - гру можна проводити перекидаючи м'яч руками.

Зміст

Кількість гравців - 2, 4, 6.

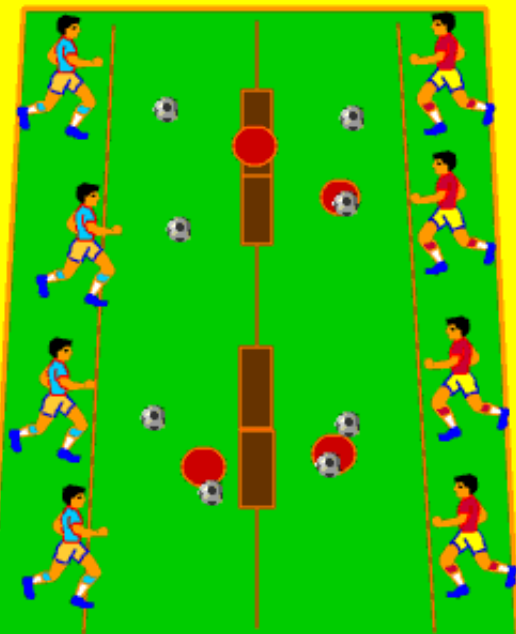
Середину майданчика розділяють сіткою (шнурком) висотою 1 м.

Для того щоб виграти очко гравці повинні перебити м'яч на половину суперника через сітку, торкаючись його один раз.

Хто раніше набере 10 очок, виграє партію.

Удар в мішень

Розташування



Правила

1. Зараховується тільки пряме попадання.
2. Збита кегля з відскоку встановлюється гравцем, який допустив помилку.
3. М'яч не дозволяється ловити руками.

Зміст

Кількість гравців:

2 команди з довільною кількістю гравців.

Посередині майданчика розставляють кеглі (любі предмети), 2 зони шириною 5 м.

Обидві команди намагаються із своєї бокової лінії попасти м'ячем у кеглю.

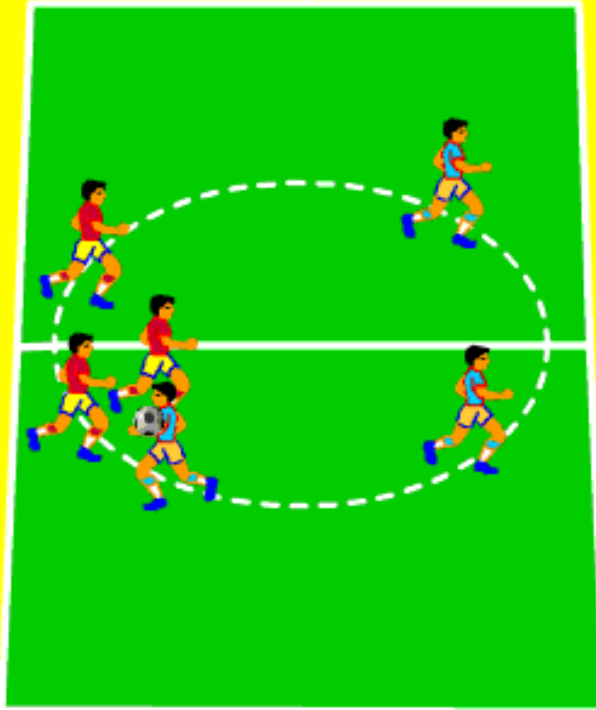
За кожну збиту кеглю нараховується очко.

Варіанти:

1. Дозволити застосування любых видів ударів.
2. Збільшити відстань від середини до бокових ліній.

Естафета по колу

Розташування



Правила

1. За сигналом гравці кожної команди починають ведення з протилежних точок середньої лінії і передають м'яч теж у цьому ж місці.
2. Переступати коло з м'ячем заборонено.
3. У разі порушення гравець виконує ведення ще раз.

Зміст

Кількість гравців:

2 команди з довільною кількістю гравців.

Гравці однієї команди повинні обвести м'яч навкруг кола.

Після цього м'яч передається наступному гравцю.

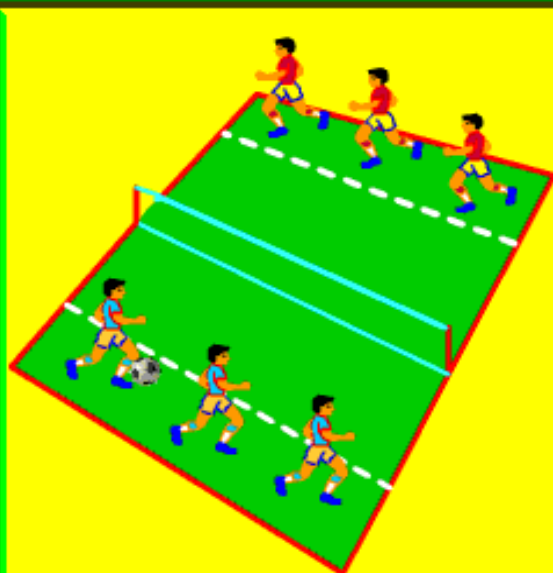
Команда, всі гравці якої обведуть коло, виграють очко.

Варіанти:

1. Змінювати види ведення м'яча.
2. У кожного гравця по м'ячу, і всі ведуть одночасно.
3. Гравці ведуть м'яч декілька кіл.

М'яч під шнуром

Розташування



Правила

1. Не дозволяється переступати 5м зону.
2. Бити по м'ячу повинен той гравець, який його піймав.
3. М'яч дозволяється ловити руками.

Зміст

Кількість гравців:

2 команди по 4-8 гравців.

Майданчик з двома зонами по 5 м, шнурок натягнутий на висоті 1 м вздовж середньої лінії.

Кожна команда має свою 5 м зону.

Обидві команди можуть виграти очко, якщо проб'ють м'яч під шнурком через задню лінію поля суперника.

Варіанти:

1. Гра двома м'ячами.
2. Гра в одне торкання.
3. Зміна висоти шнура.

Боротьба за м'яч у колах

Розташування



Правила

1. Гра починається за командою вчителя.
2. Після команди "Зміна кіл!" гравці обов'язково повинні помінятися колами.
3. Не дозволяється виштовхувати з кола.
4. Під час перекидання м'яча виходити за межі кола, наступати на його лінії.

Зміст

На майданчику креслять у довільному порядку кола діаметром 1 м на відстані 3-4 м один від одного.

В кожне коло стає гравець.

Серед учасників гри обирають двох ведучих.

За командою вчителя гравці в колах починають передавати один одному м'яч.

Ведучі намагаються цей м'яч перехопити.

Ведучий, який спіймав м'яч, говорить: "Зміна кіл!".

Після цих слів усі гравці повинні швидко помінятися колами, перебігши з одного в інше.

Ведучі теж намагаються в момент зміни кіл зайняти кола, які звільнилися.

Гравці, що не стали в коло, стають ведучими.