

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Эстафеты с футбольным мячом

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.
методист Попова В. Ю.

р.п. Инжавино

Бросок мяча в кольцо Команды нужно расположить в колонну по одному человеку около баскетбольного кольца, причем соблюдая дистанцию между участниками 2-3 метра. По сигналу бросок футбольного мяча в кольцо осуществляет первый игрок и после укладывает мяч на землю, другой по очередности игрок поднимает его и производит ту же процедуру. Задача – забросить как можно больше мячей в кольцо.

Бег с несколькими мячами Для этой эстафеты нужно три мяча: футбольный, баскетбольный и волейбольный. Команды становятся в колонну и первый игрок берет все три мяча, бежит до указанного места, оставляет их там и возвращается без них. Следующий игрок добегают до места, где находятся мячи, забирает их и направляется к команде, где оставляет мячи на расстоянии 1 м от команды.

Состязание мячей в ногах Организуются 2 команды. Первый игрок отдает мяч по тоннелю, образованному ногами своей команды, назад, а последний участник поднимает мяч и направляется вдоль колонны вместе с ним, занимает место начального игрока и исполняет те же действия. Победа достается той команде, где первыми побывали все участники команды.

Передал – садись Всех игроков нужно поделить на команды, около 7 – 8 человек. Они располагаются в колонну по 1. Впереди колонны лицом к команде встает капитан на расстоянии 6-7 м, которому дают волейбольный мяч. По сигналу этот игрок отдает мяч впереди стоящему игроку своей команды. Пойманный мяч отдается игроком капитану, после чего он приседает. Далее эти действия выполняются для последующих игроков. Когда присел последний игрок и капитану вернули мяч от него, он поднимает его вверх и команда встает на ноги. Какая команда сделала это быстрее остальных – побеждает.

Обводка кеглей мячом Игроку нужно обвести все кегли мячом, пройдя этот этап он забирает его в руки и быстро направляется к команде.

«Пингвины» Начальный игрок из колонны зажимает мяч между ногами в районе коленей и, дойдя до метки, направляется бегом к команде с мячом, держа его в руках. Если он коснется земли, то его нужно также поместить между ног и продолжать свой путь. Прошедший испытание участник занимает место в конце команды.

Эстафета «Держи мяч» В каждой команде формируются пары. Напарники располагают мяч между лбами, не выпуская его, и держатся за плечи напарника. Если он упал, то эстафета начинается с места его падения аналогичным образом.

Эстафета по кругу Команды выстраиваются в круг и отдают мяч по кругу. Тот, кто отдал мяч, хлопает в ладоши один раз. Игрок, у которого в руках оказался мяч, выбывает. Оставшийся человек от каждого круга затем вступает в состязание за свою команду с игроками из оставшихся кругов.

Футбольная эстафета Ребята по сигналу ведут мяч ногой до метки, затем пинают его в ворота, забирают и бегом направляются к команде, отдают мяч и занимают место в конце колонны. Та колонна, которая самая первая завершит упражнение, считается победителем.

Эстафета «Передача сверху» Игроки устраиваются в колонны по одному человеку и впереди стоящий человек берет мяч и отдает его по сигналу позади стоящему игроку над головой. Завершающий колонну после получения мяча быстро направляется к началу линии, занимает место первого игрока и действия повторяются вновь до тех пор, пока начальный игрок не займет прежнее месторасположение в колонне. Та команда, которая заканчивает делать упражнение первой, объявляется победителем.

Эстафета «Проверка меткости» На поле размещаются два обруча на определенной дистанции от игроков. По сигналу участники по очереди стараются забросить мяч в обруч. Та команда, в обруче которой окажется больше мячей, становится победителем.

Эстафета «Баскетбол» Каждой команде полагается по одному футбольному мячу. Его нужно вести, отбивая от пола, как в баскетболе. Игроку необходимо таким образом добраться до баскетбольной корзины, кинуть мяч в ее сторону и также по-баскетбольному привести мяч своей колонне.

Эстафета «Катись, мячик» На площадке нужно разложить кубики и перекатывать мяч в свободном месте между ними.

Эстафета «Дуга» Мяч каждый ребенок бросает вверх, достигая дуги проползает по ней, поднимает мяч в руки и на скорости направляется к своей команде.

Эстафета «Три мяча» Каждый игрок должен выполнить несколько действий. Сначала он бросает мяч вверх, опускается на одно колено и ловит его, далее расположиться стоя ноги врозь и взять мяч в правую руку, отвести ее назад и подбросить так, что мяч перелетел через левое плечо и был словлен левой рукой. Дальше мяч нужно взять правой рукой, вытянуть ее вперед ладонью вниз, ослабить хватку и выпустить мяч, при этом поймать его левой рукой сверху, не позволяя ему коснуться земли.

Скачки с мячом Игроки формируют колонну, первый человек зажимает мяч между ног и скачет с ним до отметки, при этом после метки направляется бегом, удерживая мяч в руке. Можно организовать эстафету таким образом, что обратный путь игроков будет также с мячом между ног и прыжками. Победа достается команде, где все участники придут к начальной линии старта/финиша быстрее прочих команд.

Крокодилычк Игроки, имеющиеся в колонне, обычно по 5-6 участников, формируются в ряд и между каждым игроком помещается футбольный мяч, который разрешается удерживать исключительно спиной

или грудью, нарушением считается, если мяч поддерживается руками. Такому «крокодилу» нужно дойти до метки и вернуться к финишной прямой как можно быстрее.

Мяч на голове Ведущий участник каждой колонны кладет на голову резиновый бублик и помещает сверху мяч. В таком положении игроку необходимо пройти или пробежать до определенной метки, вернуться и отдать конструкцию следующему по счету игроку.