

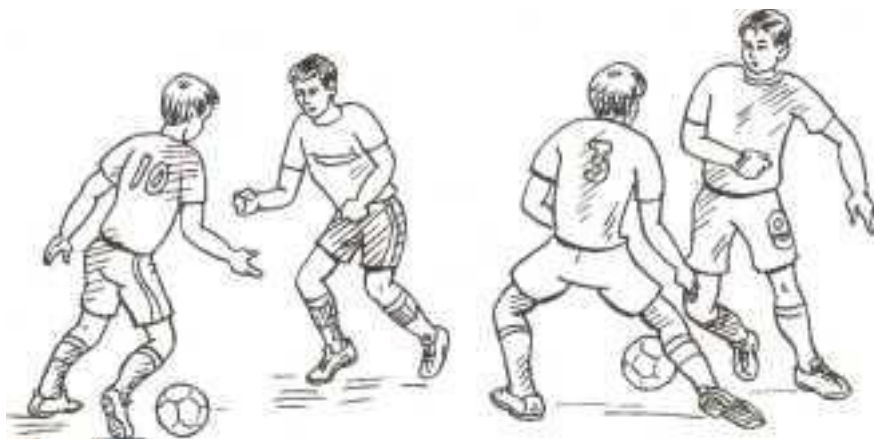
Сабақтың тақырыбы: Допты алып жүру техникасының элементтері. Допты тебу әдісі.

Жүгіру – футболдағы қозғалыстың негізгі әдісі. Жүгірудің көмегімен допқа иелік етпеген футболшылар түрлі қозғалыстар жүргізеді. Сонымен қатар жүгіру допты бағылау техникасының негізгі бөлігіне жатады

Алаңдағы ойыншы техникасы

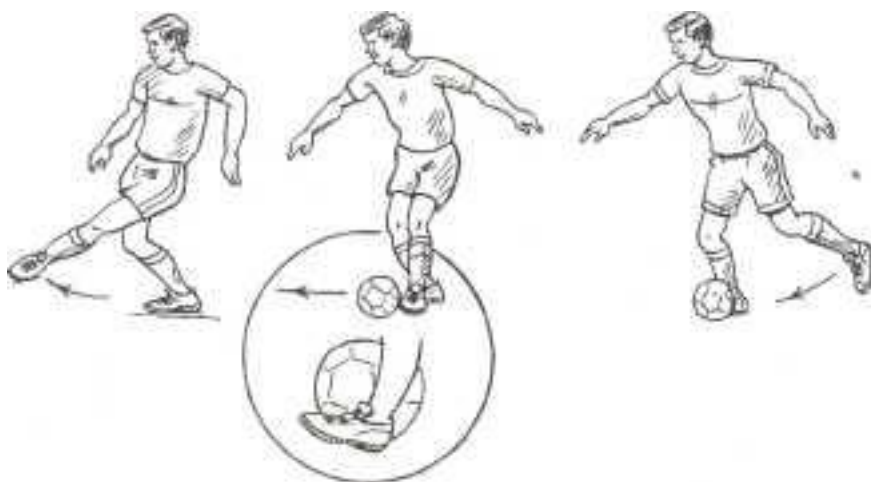
Допқа иелік ету техникасы бірнеше тәсілдер тобынан тұрады: соққылар, тоқтатулар, алдау әрекеттері (финттер), допты тартып алу. Сонымен қатар, допты қолмен қапталдан ойынға қосу әрекеттері де жатады.

Футболшы ойын кезінде қарсыласқа қарсы **ТЕКЕТИРЕС** әрекеттерді сәтті орындау үшін, «қорғану қалпы» деп аталатын қалыпты қабылдай білуі керек (1-сурет).

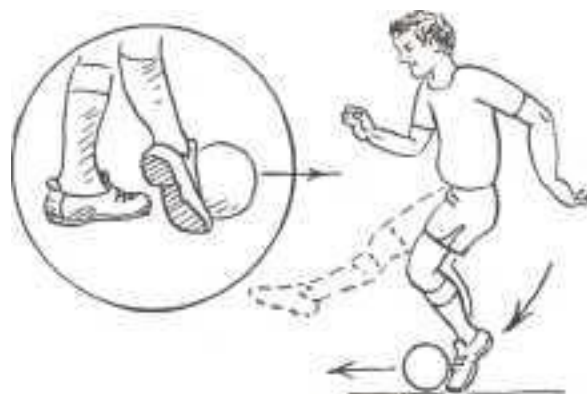


1-сурет

Әдетте, соққы техникасын қозғалыссыз тұрған допты аяқтың ішкі жағымен тебуден бастап үйретеді (2-сурет).

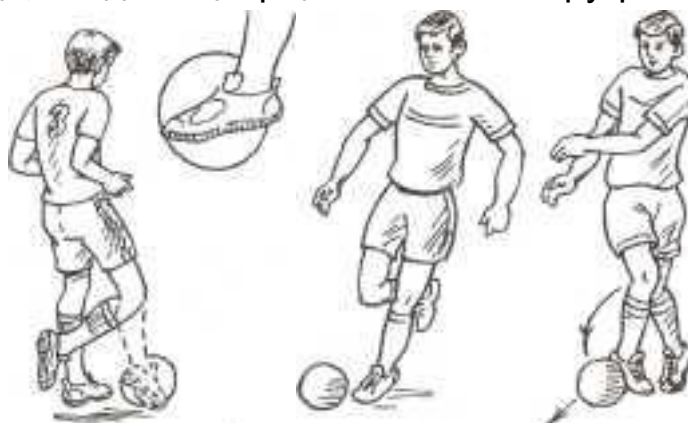


Үстермен жасалатын соққылар үстердің ортасымен, ішкі және сыртқы жағымен деп бөлінеді. Олардың барлығы түрлі қашықтыққа пас беру үшін, сондай-ақ қақпаға соққы жасау үшін қолданылады.



3-сурет

Үстердің ішкі жағымен соққы жасау тәсілін қақпаға соққы жасау үшін, түрлі қашықтыққа, сондай-ақ бір қапталға пас беру үшін



қолданады (4-сурет).

№ 1-кешен

Тура және түрлі бағыттар бойынша доппен қозғалуды үйретуге арналған икемдеуші жаттығулар жүйесі

1. Доппен аяқтың ішкі, сыртқы жағымен, өкшемен, табанмен бұрылуды орындаған соң, алға және қайтадан артқа доппен қозғалу.
2. Фишкаларды айналып өтіп, допты сол аяқпен тебе қозғалу.
3. Фишкаларды айналып өтіп, допты оң аяқпен тебе қозғалу.
4. Шаршы және үшбұрышты айналып, доппен қозғалу. Жаттығу оң және сол аяқпен орындалады: аяқтың ішкі және сыртқы жағымен. Доппен қозғалған кезде, басты көтеріп, алдында келе жатқан ойыншыға қарау.
5. Доптың қай жерде екенін, қозғалу бағытын айтып тұратын ойыншының көмегімен көзді жұмып, доппен қозғалу.
6. Үстердің ішкі және сыртқы бөлігімен, әр адым сайын допты соға итеріп, тура бағытта қозғалу.
7. Зигзаг тәрізді 2 м оңға және солға доппен қозғалу.
8. Допты өзінде ұстау және тартып алу. Қағып жіберу, сырғи құлау, иықтан итеру секілді қимылдармен қарсыласынан допты тартып алуы керек. Ал добы бар ойыншы допты қарсыласынан алыс аяғымен қадағалап, аяғымен, денесімен допты жабады.