

Упражнения для обучения элементам футбола воспитанников 5-6 лет

Игровые упражнения для изучения техники передвижения

«Прямо змейкой» (бег по прямой, зигзагом по сигналу);

«Набери скорость» (бег с ускорением);

«Крестики» (бег скрестным шагом);

«Слушай сигнал» (бег с быстрой остановкой и поворотом);

«У ребят порядок строгий» — ходьба и бег с заданием;

«Поворот» — ходьба и бег в колонне с мешочком в руках, по сигналу — поворот кругом, постоять на одной ноге;

«Остановись» — ходьба врассыпную. По сигналу остановка возле мешочка, нога на мешочке, руки в стороны, постоять;

«Остановись» — дети ходят по залу врассыпную. Мешочки лежат на полу, по сигналу остановиться около мешочка, ногу поставить на мешочек, руки в стороны, постоять;

«Пустое место» — пятнашки с вызовом;

«Удочка» — прыжки через вращающуюся веревку;

«Сороконожки» — в положении присев, упор сзади перебраться за линию;

«Дружные ребята» — в колонну по одному, держа за пояс друг друга, дойти до флажка;

«Обратный поезд» — бег прямо и спиной вперед.

Игровые упражнения для закрепления действий с мячом

«Прокати мяч» — подпрыгивая на одной ноге, нужно стороной стопы катить мяч вперед, назад, в сторону, кругом.

«Жонглер» — подбивание мяча подъемом ноги, бедром (мяч находится в сетке, которую ребенок держит перед собой), пяткой (рука с мячом отведена назад).

«Перебрось через планку» — мяч лежит на земле, ребенок подцепляет его подъемом ноги и перебрасывает через лежащую впереди планку.

«Ударь по мячу» — ребенок ударяет по мячу ногой, бежит за ним по прямой линии, останавливается, как только обгонит мяч.

Игровые задания с мячом

Игра в парах: один набрасывает мяч, второй принимает мяч на грудь, а затем задерживает его ногой.

Игра в парах: один набрасывает мяч, второй принимает мяч на грудь, а затем сразу делает пас ногой обратно.

Подбросить мяч в воздух, отбить его бедром несколько раз без остановки.

«*Попади*» — положить на землю какой-либо предмет, отступить на 10 шагов назад, постараться попасть мячом по предмету.

«*Не дай упасть*». Подбросить мяч в воздух. Отбивать его ногами без остановки.

«*Не потеряй*» — ведение мяча вокруг обруча.

«*Прокати*» — прокатить мяч по скату руками, догнать его, остановить ногой, обратно — ведение мяча ногой.

«*Точный удар*» — игра в парах: удары по неподвижному мячу, приемы мяча. Игровая задача — не потерять мяч.

Игровые упражнения для закрепления техники ведения мяча и удара по мячу

Удары ногой по подвешенному мячу.

Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.

Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.

Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по мячу ногой.

Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).

Удар мяча ногой в стенку и его прием.

Бросить мяч руками вверх и принимать его под подошву.

Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.

Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).

Вести мяч по прямой правой и левой ногой.

Вести мяч по прямой, толкая его поочередно то правой, то левой ногой.

Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно, то правой, то левой ногой.

Вести мяч вокруг стоек.

Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.

Вести мяч, меняя темп передвижения.

Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.

Бросать мяч из-за головы двумя руками.

Бросать мяч по цели на точность попадания.

Один ребенок стоит в воротах, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.

Один ребенок стоит в воротах, другой с 4—5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

Вратарь стоит в воротах. Двое -трое детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

Игровые упражнения для обучения технике удара по мячу

«Сильные ноги» — удары ногой по подвешенному мячу.

«Сильный удар» — удары по подвешенному мячу правой и левой ногой с одного — трех шагов (подъемом ноги, внутренней и внешней стороной стопы).

«Прокати мяч в ворота» — прокатывание мяча по прямой друг другу между двумя стойками с расстояния 3-5 м.

«Попади в ворота» — удар по неподвижному мячу, догнать, на четвереньках подлезая в ворота.

«Мяч под сетку» — две команды ударом ноги посылают мяч на сторону противника.

«Чей мяч дальше?» — удары по неподвижному мячу, чей дальше улетит.

«Кто больше отобьет?» — удары мяча о стенку и обратно.

«Забей в ворота» — чья команда больше забьет мячей — поочередные удары по воротам.

«Забей в ворота» — игра команда на команду: одни защитники — они стоят перед воротами, другие нападают. Нападающие и защитники меняются местами.

«Забей» — разбежаться, ударить по мячу и попасть в цель.

«Меткий футболист» — игра-аттракцион: в круг ставят мяч, в четырех — шести шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается на 360°, стараясь оказаться лицом к мячу. Подходит к нему и ударяет по мячу ногой.

Игровые упражнения для обучения технике ведения и остановки, вбрасывания мяча

«Проведи мяч по узкому коридору» — ведение мяча ногой по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ноги.

«Нарисуй змейку» — ведение мяча вокруг стоек.

«Ведение мяча парами» — один ребенок ведет мяч ногой по прямой, другой — бежит рядом, и через несколько секунд они меняются ролями.

«Стой!» — дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по сигналу «Стой!» они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.

«Задержи мяч» — ведение при сопротивлении.

«*Защитники*» — двое ведут мяч, передавая его друг другу, а третий препятствует этому, стараясь перехватить мяч.

«*Ловкие ножки*» — ведение мяча по прямой.

«*Гонка мячей*» — ведение мяча в разных направлениях, по сигналу остановки нога на мяче.

«*Ловкие ребята*» — ведение мяча между набивными мячами.

«*Догони*» — дети на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу — ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и встать на прежнее место.

«*Ловкие ножки*» — дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу — вести мяч правой, левой ногой до противоположной стороны, взять мяч в руки, поднять вверх, затем вести обратно.

«*Кто скорее к финишу?*» — ведение мяча по прямой на скорость.

«*Вокруг света*» — ведение мяча по кругу в разных направлениях правой и левой ногой.

«*Не выпусти из круга*» — дети быстро передают мяч ногой по кругу.

«*Подвижная цель*» — дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего.

«*Ведение мяча парами*» — ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отставать.

«*Футбол вдвоем*» — точные пасы партнеру, ведение мяча с передачи.

«*Борьба за мяч*» — один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу.

«*С двумя мячами*» — два ребенка одновременно посылают друг другу мяч.

«*Почекань мяч об стену*» — бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву.

«*Футбол вдвоем*» — передача мяча ногой друг другу, прием подошвой или внутренней стороной стопы. Расстояние между детьми — 4—5 м.

«*Сильный толчок*» — бросание мяча из-за головы двумя руками с разной силой.

«*Цветные дорожки*» — бросание мяча из-за головы по разным траекториям: прямо, влево, вправо.

«*Точно в цель*» — бросание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Подвижные игры с мячом, закрепляющие технику футбола для дошкольников 5—6 лет

«*Подвижная цель*» — все дети делятся на несколько групп. Каждая группа становится в круг, водящий в центр. Дети передают друг другу мяч

ногой, стараясь попасть в ведущего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, становится в круг. Мячом можно целиться только в ноги водящего.

«*Ведение мяча парами*» — дети делятся по двое. У одного из них мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий не должен отставать от партнера, через несколько минут – смена ролей.

«*Гонка мячей*» — все дети свободно располагаются по залу, у каждого мяч. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. Вариант: то же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.

«*Задержи мяч*» — дети становятся в круг. Это нападающие. Внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местом с тем, кто отбил последним. Если в игре участвует много детей, то могут быть два — три защитника.

«*Игра в футбол вдвоем*» — дети становятся в пары. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг, другу, отбивая его, то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает тот, кто забил больше мячей в круг противника.

«*Забей в ворота*» — несколько игроков (4-6 чел.) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот – это нападающие. Двое детей – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча, защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим, затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

«*У кого больше мячей*» — дети образуют две команды, каждая берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40-50 см от пола. После сигнала дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

«*Футболист*» — дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющими) кладется мяч. По сигналу ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

«*Забей гол*» — в игре участвуют две команды. Над средней линией поля на высоте 70-80 см натягивается шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая команда

располагается в своей части поля. В игру вводятся два мяча, игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки противника, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной чертой и средней линией поля. Побеждает команда, которая сумела за условное время забить больше голов.

«*Смена сторон*» — в игре участвуют две команды. На площадке обозначаются две параллельные линии. Каждая команда располагается за своей линией, все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи ногами к линии соперников, как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх, побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперника.

«*Футбольный слалом*» — на площадке обозначается линия старта, за которой команды строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5-3 м устанавливают шесть флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя змейкой флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии финиша игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

«*С двумя мячами*» — в игре принимают участие пары, они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу, по сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнования. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

«*Сильный удар*» — на площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по три удара левой и правой ногами, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

«*Попади в мишень*» — дети поочередно стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на щите или стенке. Каждый выполняет по три удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает тот, кто сумел сделать больше попаданий. Игру можно провести как командную, в этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забиили больше голов.

«Пингвины с мячом» — в игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера, если ребенок потерял мяч во время бега, нужно взять его и продолжить игру.

«Светофор» — игроки ведут мяч по залу, в разных направлениях, по команде «зеленый свет» — только в указанном направлении, по команде «красный свет» — игроки останавливают мяч. Смена сигналов варьируется.

«Топ-танец» — по команде игроки чередуют касание мяча подошвой правой и левой ноги попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот» и они поворачиваются на 180°, удерживая ногу на мяче.

«Остановка мяча» — игроки двигаются по площадке, ведя мяч, как им нравится, по команде они останавливают мяч той частью тела, название которой присутствует в команде: колено, локоть и т. д.

«Стрельба по мишени». Между двумя игроками ставится кегля. Задача игроков пробить по мячу так, чтобы сбить кеглю. Оценивается количество попаданий.

«Змейка» — игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь точно идти след в след. Ведущий игрок постоянно меняет направление.

«Крабы» — площадка ограничена ориентирами. Игроки передвигаются в положении: сед — упор сзади. Задача игроков, передвигаясь по площадке с мячом, не дать отнять мяч.

«Охота на индюков» — по периметру площадки ставят как можно больше кеглей — «индюков». Задача — отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли-индюки ставятся обратно, подсчитывается количество добытых птиц каждым охотником.

Подвижные игры, закрепляющие технику футбола и развивающие специальные качества футболиста

«Ударь не глядя»

Задачи. Научить ударам по мячу. Развить специализированное восприятие «чувство мяча».

Впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой. Надо подойти к мячу и ударить по нему ногой. Если удар по мячу

был неудачным, то можно предложить повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.

Варианты. Чередовать удары правой и левой ногой.

«Пробеги с мячом»

Задачи. Научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений.

Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпустить мяч от себя далеко. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

Варианты. Передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы.

«Сумей выбить мяч»

Задачи. Научить наносить удары по мячу. Научить защитным действиям.

Дети становятся в круг, в центре водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные мешают ему это сделать. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

Варианты. Варьировать расстояние между играющим и диаметром круга.

«В парах»

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его. Прививать навыки групповых действий.

Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание. Постепенно детей удаляют друг от друга (до 5 м).

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

«Мяч в круге»

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его.

Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими.

«Задержи мяч»

Задачи. Научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

По кругу становятся нападающие, внутри круга – защитник. Если круг большого размера, в игре участвует много играющих, то могут быть назначены два – три защитника. Нападающие быстро отбивают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

«Закати мяч в лунку»

Задачи. Научить ударам по мячу на точность.

Играющие с мячами, становятся полукругом, через два шага друг от друга. Впереди них на расстоянии 3 м рисуют круг. Ударяя ногой по мячу, надо прокатить его так, чтобы он закатился в круг. Кто попадет в круг с первого раза, тот и победил.

Варианты. Увеличивать расстояние до круга до 5 м.

«Забей, в ворота»

Задачи. Научить ударам по воротам разными способами.

Флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1-1,2 м), трое-четверо играющих становятся в 3 м от линии ворот, а двое игроков располагаются за ней. По очереди каждый из стоящих перед линией ворот забивает в ворота три мяча. Находящиеся за линией ворот подбирают мячи и передают их следующему. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то собирают мячи.

Варианты. Проводить игру, разделив детей на команды.

«Вратарь»

Задачи. Научить действиям вратаря. Научить ударам по воротам разными способами.

Условия игры те же, но один из играющих становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все играющие по очереди, выполняют роль вратаря. Тот, кто задержит большее количество мячей, считается самым ловким вратарем.

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

«Научись владеть мячом»

Задачи. Совершенствовать технику игры с мячом.

Разделить детей на команды и провести соревнование в упражнениях: подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны;

проделывать тоже упражнение, но поворачиваясь влево, вправо и кругом; жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги;

попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты. Упражняться в этих действиях многократно.

«Сбей кеглю»

Задачи. Научить ударам в цель.

Провести соревнования между командами. В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногой, стараясь попасть им в кеглю удобным способом.

Варианты. Наносить удары с расстояния 2-3 м.

«Прокати мяч в ворота»

Задачи. Научить передавать мяч в парах.

Провести соревнование: чья пара лучше выполняет задание? Дети прокатывают мяч друг другу по прямой линии между двумя флажками.

Варианты. Варьировать расстояние между детьми, между стойками, от ворот.

«Мяч под планкой» (шнуром)

Задачи. Научить ударам по воротам, командным взаимодействиям.

На игровой площадке устанавливается на стойках планка (или натягивается шнур) на высоте 40-50 см, на расстоянии 3-5 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии. Выигрывает команда, пропустившая меньше мячей.

Варианты. Варьировать размеры ворот и их высоту.

«Перебрось через планку» (шнур)

Задачи. Научить подбивать мяч снизу.

Провести соревнование в парах, тройках, командах. Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую на 20-30 см.

Варианты. Уровень планки поднимать на 50-60 и даже 100 см.

«Перебеги с мячом на другую сторону площадки»

Задачи. Научить вести мяч.

Провести соревнование в парах, тройках, командах. Игрок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая мяч, то правой, то левой ногой так, чтобы он не откатывался далеко.

Варианты. Выполнять задание в сочетании с другими приемами.

«Пробеги змейкой»

Задачи. Научить вести мяч.

Провести соревнование в парах, тройках, командах. Дети проводят мяч бегом, огибая расставленные по одной линии предметы – кубы, кегли, шесты.
Варианты. Выполнять задание в сочетании с другими приемами.

«Пас»

Задачи. Научить передавать мяч.

Стоя напротив друг друга, игроки, работая в парах, передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Побеждает тот, кто пропустит меньше мячей.

Варианты. Если играющих большое количество, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.

«Овладей приемами игры в футбол»

Задачи. Научить выполнять удары разными способами в сочетании с другими приемами.

Играя с несколькими товарищами, применять разные виды построений — в две шеренги, четырехугольником, по кругу и т. п. Прodelывать упражнения на месте, на медленном ходу, во время быстрого бега.

Ударом внутренней стороны стопы («щечкой») направить мяч в сетку или стенку.

Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой» (расстояние до стены 3-4 м). Повторять это действие многократно.

Повторять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча.

Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» не в стену, а партнеру по игре.

Поупражняться в ударе по мячу внутренней частью подъема ноги. При подаче мяча в задуманном направлении надо учитывать, что точность удара зависит от направления разбега.

При ударе по мячу носок ноги должен быть оттянут вниз (косо к направлению удара), а голеностопная часть – не двигаться. Для того чтобы научиться попадать с разбега по мячу, надо сначала поупражняться: подбегая к мячу по диагонали и по дуге, замахиваться, но не ударять по нему ногой, а только проверить принятое положение. Только после этого можно выполнять удар (подать мяч товарищу, в цель, в ворота и т. п.).

Попробовать останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой, а затем – летящий мяч.

Совершенствование технических приемов дошкольников только с помощью игр, игровых заданий будет более эффективным, если эти навыки будут закрепляться непосредственно в процессе самой игры в футбол, которая проводится по упрощенным правилам.

Ниже приводятся варианты хода игры в футбол и правила игры.

Варианты хода игры в футбол

1- й вариант

Игроки делятся на две равные команды. Каждая выстраивается в круг на расстоянии вытянутых рук. Два круга – две команды. Играющие, построенные в кругах, рассчитываются по порядку номеров. Первый становится в середину своего круга и кладет перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места. По общему сигналу стоящие в кругу начинают передавать мяч вторым, затем те — обратно, и так по кругу в порядке номеров. Когда первый игрок получил мяч от последнего игрока, его заменяет второй и т. д. Таким образом, игроки выбегают в середину круга по очереди, когда очередь дойдет опять до первого, он вбегает в круг и поднимает мяч над головой — это сигнал об окончании игры.

Побеждает команда, которая справится с заданием быстрее. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее, это оговаривается заранее.

2- й вариант

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладет мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей играющих. Стоящие игроки по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга.

Задержанный мяч игроки могут передавать ногами между собой, не давая его водящему. Если игроку, находящемуся в середине круга, удастся выбить мяч из круга, то на его место становится тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему, победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше других.

3- й вариант

Расположение игроков то же, что во втором варианте игры. В середине круга ставят треугольником кегли. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить мячом кегли. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий играет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем, руками. Он покидает середину круга тогда, когда последняя из трех кеглей будет сбита. Новым вратарем становится тот, кто метко поразил последнюю

цель. Если нет кеглей, в середину ставится мяч, в который игроки стараются попасть вторым мячом, передаваемым по кругу, пытаясь улучшить удобный момент для удара.

4-й вариант

Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведет мяч ногами до стойки, обводит ее и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение и т. д.

5-й вариант

На пути каждой команды ставятся пять-шесть стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. После окончания задания, упражнение выполняет следующий игрок. В эстафете не разрешается выбегать навстречу мячу, каждый игрок принимает мяч за стартовой чертой, после чего выполняет задание.

6-й вариант

Перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафуются очком.

7-й вариант

Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперед, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад.

8-й вариант

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются колоннами напротив друг друга. Игрок ногой передает мяч через площадку партнеру, стоящему напротив, а сам отбегает в конец своей колонны. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и делает ответную передачу партнеру, стоящему напротив. Заканчивает игру тот, который ее начинал. Получив пас, он берет мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приема мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берет мяч в руки и делает бросок партнеру в противоположную колонну.

9-й вариант

Игроки выстраиваются, как в предыдущем варианте. По сигналу игроки с мячом устремляются вперед, обводя расставленные на пути стойки, а затем отдают мяч партнеру, стоящему напротив. Тот повторяет упражнение, продвигаясь в обратном направлении. Каждый, закончивший

перебежку, становится замыкающим противоположной колонны. Игроки колонны должны поменяться местами, а затем снова с мячом вернуться в свою колонну. Вместо обводки стоек игроки могут вести мяч ногой до середины линии, проведенной между колоннами. Затем следует длинный пас в ноги, ожидающему игроку, который повторяет упражнение, продвигаясь в обратную сторону.