

Методическая разработка методиста по флорболу

МБОУ ДО ЦВР «Радуга» Бабайкина Александра Валерьевича

Данная разработка предназначена для начальной подготовки флорболистов.

Строевые упражнения. Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг.

Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц шеи, брюшного пресса, туловища и ног.

Упражнения с предметами – со скакалками, набивными мячами (1-2 кг).

Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега на дальность.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда-50-60 см).

Подвижные игры: «Удочка», «Волк во рву», «Перестрелка», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Круговая эстафета».

Основы техники игры. Техника – основа спортивного мастерства.

Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов с клюшкой и мячом в конкретной игровой обстановке.

Техника игры вратаря, стойка и перемещения, ловля и отбивания руками и ногами. Накрывания мяча. Стойки игрока, перемещения.

Тактика игры. Функции игроков, индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Выбор места в атаке, в обороне.