**ТРЕНИРОВКА для развития ловкости.**

**Этап подготовки: ССМ-2. Юноши 2000.**

**Даты выполнения: 18 апреля, 27 апреля. Тренер: Лозян С.Б.**

|  |
| --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| В подготовительной части используем видео: \* Тренируемся с Ростов-Доном \* 1 и 2 части.  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с теннисными мячами)** |
| 1. Ведение мяча с ловлей одной рукой:

а) правой рукойб) левой рукой | 5050 | В случае отсутствия теннисных мячей можно использовать носки свернутые в комок, а можно апельсины. В случае применения апельсинов упражнения с ведением и бросками в стену не выполнять!!! |
| 1. Ведение мяча двумя руками с ловлей мяча:

а) одновременное ведение б) разноименное ведение | 5050 |
| 1. Из упора полуприсед, передача спереди с отскоком от пола правой рукой под левой ногой-ловля левой рукой, передача левой под правой ногой- ловля правой.
 | 50 |
| 1. Подбрасываем мяч снизу перед собой ловим сверху:

а) правой рукойб) левой рукой в) двумя руками, двумя мячами одновременно | 252525 |
| 1. Подбрасываем мяч сзади через плечо, ловим спереди

а) подбрасываем и ловим правой рукойб) подбрасываем и ловим левой рукойв) подбрасываем левой, ловим правой, подбрасываем правой ловим левой. | 202030 |
| 1. Жонглирование одним мячом:

а) Правой рукой ловим снизуб) Левой рукой ловим снизув) Правой снизу подбрасываем левой ловимг) Левой подбрасываем снизу правой ловим | 20203030 |
| 1. Жонглирование двумя мячами:

а) Правой рукой-попеременно два мячаб) Левой рукой-попеременно два мячав) По часовой стрелкег) Против часовой стрелкид) Скрестные подбрасывание | 1010202020 |
| 1. Набивание мяча ногами:

а) Правой ногойб) Левой ногойв) Правой – Левой ногами попеременно  | 101010 |
| 1. Передача - Ловля мяча в стену:

а) Правой рукой бросаем, правой ловимб) Левой бросаем, левой ловимв) Двумя руками одновременно, два мячаг) Двумя руками попеременно | 30302020 |
| 1. Стоя левым боком к стене кистевая передача правой рукой из-за спины снизу.
 | 25 |
| 1. Стоя правым боком к стене кистевая передача левой рукой из-за спины снизу
 | 25 |
| 1. Жонглирование тремя мячами
 |  | Для обучения используем интернет ресурсы |
| В заключительной части используем видео: \* Тренируемся с Ростов-Доном \* 3 и 4 части. |