**ТРЕНИРОВКА для развития ловкости.**

**Этап подготовки: ССМ. Юноши 2004.**

**Дата выполнения: 05.02.2022 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 рукой  б) левой рукой | 50  50 | 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 | 50  50 |
| 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 рукой  б) левой рукой  в) двумя руками, двумя мячами одновременно | 25  25  25 |
| 1. Подбрасываем мяч сзади через плечо, ловим спереди   а) подбрасываем и ловим правой рукой  б) подбрасываем и ловим левой рукой  в) подбрасываем левой, ловим правой, подбрасываем правой ловим левой. | 20  20  30 |
| 1. Жонглирование одним мячом:   а) Правой рукой ловим снизу  б) Левой рукой ловим снизу  в) Правой снизу подбрасываем левой ловим  г) Левой подбрасываем снизу правой ловим | 20  20  30  30 |
| 1. Жонглирование двумя мячами:   а) Правой рукой-попеременно два мяча  б) Левой рукой-попеременно два мяча  в) По часовой стрелке  г) Против часовой стрелки  д) Скрестные подбрасывание | 10  10  20  20  20 |
| 1. Набивание мяча ногами:   а) Правой ногой  б) Левой ногой  в) Правой – Левой ногами попеременно | 10  10  10 |
| 1. Передача - Ловля мяча в стену:   а) Правой рукой бросаем, правой ловим  б) Левой бросаем, левой ловим  в) Двумя руками одновременно, два мяча  г) Двумя руками попеременно | 30  30  20  20 |
| 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. | | |