

Если Вы имеете возможность заниматься на свежем воздухе (на улице, во дворе), предлагаем вам комплекс упражнений для развития быстроты.

## **Упражнения для развития быстроты**

### **Без мяча**

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. **Повторить 3—4 раза.**
2. Бег на короткие дистанции (10—30 м) из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги; из положения лежа на спине или животе. **Повторить 4-5 раз.**
3. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
4. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м.
5. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.
6. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

### **С футбольным мячом**

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. **Повторить 3-4 раза.**
2. Сделайте удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращайтесь на исходную позицию. **Повторить 3-4 раза.**
3. Медленно ведите мяч, по сигналу партнера направьте мяч вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленно его ведите. **Сделайте 4-6 таких рывков.**
4. Жонглируйте мячом с помощью ног, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернитесь кругом и быстро ведите мяч на расстояние 20-30 шагов. **Повторить 3-4 раза.**
5. Партнер ведет мяч по прямой, а вы следите за ним без мяча. Партнер должен внезапно направить мяч низом вперед, а сам отойти в сторону. Сделайте рывок за мячом, овладейте им и

ведите в медленном темпе. Теперь уже ваш товарищ следует за вами. **Сделать по 5-6 рывков.**

6. Встаньте с партнером в 5 шагах друг от друга. Направьте мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого поменяйтесь ролями. **Каждый должен сделать по 4-5 пробежек за мячом.**

7. Сделайте рывок к лежащему мячу на расстояние 10-12 шагов и совершите удар по мячу, стараясь попасть в ворота. Мяч находится в 8-10 шагах от ворот. **Повторить 5-6 раз.**

8. Ведите мяч, резко остановитесь и сделайте рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. **Сделать 6-7 таких ускорений.**