

День 10

Тренировка на ловкость

Для данного вида тренировки вам понадобятся два теннисных мяча. Перед началом упражнений выполнить разминку. При разминке уделите особенное внимание мышцам ног и спины и рук.

| № | Название упражнения | Дозировка | Методические рекомендации |
|---|--|---|--|
| 1 | Бросок с хлопком. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши, затем поймать мяч. Выполняем двумя руками, правой и левой поочередно. | 10 раз | Выполнять с одним мячом. Один повтор – три броска. |
| 2 | Бросок с хлопком. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной, затем поймать мяч. Выполняем двумя руками, правой и левой поочередно. | 10 раз | Выполнять с одним мячом. Один повтор – три броска. |
| 3 | Два мяча. По одному мячу в каждой руке, одновременно подбросить вверх, ловим сначала двумя руками один, а потом второй мяч. | 5 раз поймать сначала правый, 5 раз - левый | Подбросить мячи на одинаковую высоту, успеть поймать двумя руками. |
| 4 | Поймай с отскока. Бросаем два мяча вверх с разных рук, один ловим сразу, второй после отскока от пола на уровне бедра. | 5 раз поймать сначала правый, 5 раз - левый | Подбросить мячи на одинаковую высоту, успеть поймать двумя руками. |
| 5 | Два в пол. Бросаем два мяча в пол, ловим с отскока двумя руками. Ловим один, затем второй. | 5 раз поймать сначала правый, 5 раз - левый | Бросаем мячи с одинаковой силой. |
| 6 | Два в пол. Бросаем два мяча в пол, ловим с отскока двумя руками. Ловим один с отскока сразу, затем второй сверху. | 5 раз поймать сначала правый, 5 раз - левый | Выполняем в быстром темпе. |
| 7 | Разный бросок. Один мяч бросаем в пол с отскоком, второй вверх. Ловим одновременно. | 10 правая вверх, 10 левая вверх. | Обязательно поймать мячи одновременно. |
| 8 | Поймай скрестно. Подбрасываем два мяча вверх. Ловим скрестно, но одновременно. | 10 раз. | Правый мяч ловим левой рукой, а левый – правой. |

| | | | |
|----|--|--------------------------------------|--|
| 9 | Поймай скрестно. Бросаем два мяча в пол. Ловим с отскока скрестно, но одновременно. | 10 раз. | Правый мяч ловим левой рукой, а левый – правой. |
| 10 | Обводка. Первый мяч подбросить вверх и дать отскочить от пола. В это время второй обвести вокруг талии и сразу подбросить вверх. Затем первый поймать с отскока. | 10 раз правой обводка, 10 раз левой. | Обводку делать быстро, чтобы успеть поймать мяч который кинули первым. |
| 10 | Отскок от стены. Бросаем мяч в стену, ловим с отскока. Работаем поочередно с двумя мячами. | 10 раз. | Контролируем оба мяча. |