

День 18

Тренировка на ловкость

Для данного вида тренировки вам понадобится два теннисных мяча. Перед началом упражнений выполнить разминку. При разминке уделите особое 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.	10 раз.	Правый мяч ловим левой

	Подбрасываем два мяча вверх. Ловим скрестно, но одновременно.		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.