|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа |
| **Методическая разработка:**«Сборник игр, упражнений для реализации программ по гандболу ГНП, УТГ» |
| для ДЮСШ, СДЮСШОР |
| Разработчик: тренер-преподаватель  МБОУ ДОД ЕР «ДЮСШ»О.В. ТерещенкоСт. Егорлыкская2013 г. |

|  |
| --- |
|  |

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| РАЗМИНКА ИГРОКОВ | 4 |
| Упражнения разминки. | 5 |
| ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ | 6 |
| На месте. Каждый игрок с мячом свободно друг от друга. | 6 |
| Владение мячом в движении. | 7 |
| Владение мячом в парах на месте. | 8 |
| Владение мячом в парах в движении. | 9 |
| Владение мячом в тройках на месте и в движении. | 9 |

|  |  |
| --- | --- |
| Владение мячом на месте и в движении четырьмя игроками. | 10 |
| Владение мячом на месте и в движении пятью игроками. | 11 |
| Две тройки и три мяча. | 11 |
| Владение мячом на месте и в движении семью игроками. | 11 |
| Владение мячом у стены | 11 |
| ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В НАПАДЕНИИ | 11 |
| Линейный | 11 |
| Крайний игрок | 11 |
| Полусредний | 12 |
| Полусредний, центральный | 12 |
| Полусредний, крайний | 13 |
| Полусредний, линейный | 14 |
| Полусредний, центральный, крайний, линейный | 14 |
| Центральный | 16 |
| Броски по воротам для всех | 16 |
| Броски в сочетании с упражнениями паралоновыми брусками | 18 |
| Ведение мяча с броском. Уход от защитника. Персональная защита | 19 |
| ВЫРАБОТКА КОНЦЕПЦИИ ИГРОКА. ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЯ. | 20 |
| РАЗВИТИЕ ИГРОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. | 22 |
| УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ. | 23 |
| ТАКТИКА. | 25 |
| Защита. | 25 |
| Нападение. | 25 |
| Групповая тактика.  | 25 |
| ЭСТАФЕТЫ | 25 |
| РАЗЛИЧНЫЕ ИГРЫ | 26 |
| ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ ВРАТАРЯ | 27 |
| Разминка. | 27 |
| Упражнения со скакалкой. | 28 |
| Упражнения на гимнастических матах (3 подряд). | 28 |
| Упражнения с барьерами (4-5 шт.). | 29 |
| Упражнения с гимнастической скамейкой. | 29 |
| Упражнения с мячами. | 30 |
| Упражнения без предметов. | 34 |
| Один вратарь в воротах, второй набрасывает | 34 |
| Упражнения у стены. | 35 |
| Разминка вратарей игроками | 35 |
| ФИЗПОДГОТОВКА  | 36 |
| Упражнения без предметов и с мячами | 36 |
| Упражнения с набивными мячами и обручами. | 36 |
| Упражнение с резиновыми амортизаторами и блочными устройствами. | 39 |
| Упражнения с фитболом. | 39 |
| Упражнения в парах. | 40 |
| Упражнения с прямой линией. | 40 |
| Упражнение с паралоновыми брусками. | 41 |
| Упражнения со скакалкой. | 42 |
| Упражнения со скакалкой, в сочетании с ускорениями. | 42 |
| Упражнения с обручами. | 43 |
| Упражнения с обручами или кругами начерченными мелом. | 43 |
| Упражнения с верёвочной лестницей. | 44 |
| Упражнения с гимнастической скамейкой. | 45 |
| Ускорения в сочетании с прыжками через гимнастическую скамейку. | 46 |
| Упражнения на координацию и равновесие. | 47 |
| Упражнения с грифом (штангой). | 47 |
| Развитие прыгучести. | 48 |
| Прыжки на препятствие. | 48 |
| Прыжки через фишки. | 49 |
| Прыжки через барьеры. | 49 |
| Упражнения с гимнастическим мостиком и матом. | 49 |
| Упражнения в сочетании с прыжками на гимнастическом мостике. | 50 |
| РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ. | 50 |
| Ускорения в сочетании с действиями с мячом. | 50 |
| Ускорения в сочетании с кувырками. | 51 |
| Упражнения для развития скорости. | 51 |
| Упражнения для развития быстроты. | 52 |
| Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты движений. | 53 |
| Игровые упражнения. | 53 |
| Упражнения для развития быстроты отдельного движения.  | 53 |
| Упражнения для развития быстроты реакции.  | 54 |
| Упражнения для развития реакции на движущийся объект.  | 55 |
| Упражнения для развития реакции выбора  | 55 |
| Упражнения для развития способности к высокому темпу движений.  | 55 |
| Специальные упражнения гандболиста | 56 |
| Упражнения для развития быстроты передвижения с одновременным выполнением игровых приёмов. | 57 |

**Пояснительная записка**

Данная методическая разработка предназначена для реализации образовательных программ по гандболу для ГНП и УТГ. Включает в себя комплексы упражнений для развития силы, скорости, выносливости, а так же специальной подготовки, обучению техническим и тактическим приемам.

**РАЗМИНКА ИГРОКОВ.**

Разминка 1.

1. Все игроки в одну линию держаться за руки выполняют беговые упражнения, бегут вперёд и назад спиной, с разворотом на 360 и снова за руки.
2. Игроки за держаться за руки образуют круг. Бегают по кругу чередуя направления, садятся на колени и встают, на пол и встают, ложатся на живот и встают, смыкаются и размыкаются, бы­стро вращаются в одну и другую сторону, лёжа на животе тянут одну ногу коленом к рукам, затем другую, правую ногу к левой руке и наоборот, садятся на пол ноги удерживая на весу перед собой.

Разминка 2.

1. Все игроки на боковой линии. Выполняют в чередовании бег на месте и бег к боковой, назад бегут спиной вперёд. ( можно с мячами)
2. Бег на месте: бег на месте работая руками по сторонам вверх - вниз; перед собой вверх - вниз; бег на месте через линию; на месте прыжками через линию двумя ногами лицом вперёд; на месте прыжками через линию двумя ногами боком и работой рук в разные стороны; боком но­ги косичкой;
3. Бег по прямой; бег с подскоками вверх; высоким подниманием бедра; захлёст голени назад; боком приставным шагом; скручивающее движение.

 Разминка 3.

1. У ворот два игрока подпрыгивают касаясь руками вверху (можно с последующим разворотом на 360 и ускорением), бегут по прямой, на центре также, спиной вперёд (боком, разворотом на 180, на 360, касанием пола справа и слева) бегут по линии к боковой оббегая фишку бегут к воротам и снова подпрыгивают вверх с касанием рук.
2. То же, но в бег: с высоким подниманием бедра;
3. Захлёст голени назад;
4. Многоскоки.

Разминка 4.

1. Все игроки на ограниченной площадке выполняют беговые упражнения в различных направ­лениях, по сигналу подбегают друг к другу и подпрыгивают вверх с касанием рук.

Разминка 5.

1. Игроки во вратарской зоне перемещаются выполняя команды тренера: бег лицом, спиной, приставным вправо и влево, вправо и влево, с выходом вперёд и замещением по 6м к 9м.
2. Игроки парами держаться за руки одноимёнными (разноимёнными) руками, а второй рукой стараются дотронуться до голени друг друга и уварачиваться.
3. То же, но пара игроков за руки старается залатать за голень другие пары (латки).

Разминка 6.

1. Разминка с мячами в движении. Игроки от 6м до 6м по центру площадки боком вперёд на рас­стоянии 2-Зм друг от друга, возвращаются назад длинными передачами от боковой.
2. Передачи двумя руками от груди.
3. Одной рукой.
4. На центре 4-5 прыжков, передавая мяч в воздухе.
5. Сходятся и расходятся 3-5 раз.
6. На центре 6-8 высоких подниманий бедра на месте.
7. Лицом вперёд, 2-3 скреста в центре.

Разминка 7.

Бег по кругу, на одной стороне лежат параллельно два ряда паралоновые бруски, в центре фишки в один ряд:

1. Игроки в парах бегают по кругу с непрерывными передачами мяча, оббегая зигзагом, бруски лицом друг к другу.
2. Мяч передают друг другу головой, ногой, бедром, оббегают тик же зигзагом, при сближении выпрыгивают вверх, касаясь друг друга грудью или руками вверху.
3. Мяч передают, перемещаясь слаломом, перешагивая боком через бруски.
4. Мяч передают, перемещаясь скрестно, через бруски, делая два три высоких поднимания нахо­дясь между брусками.

Разминка 8.

По одной боковой лицом вперёд, по другой спиной вперёд.

1. Бег по периметру.
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Бег правым (левым) боком скручивающим движением.
4. Выталкиваясь носками вверх на прямых ногах.
5. Левым (правым) боком продвигаться прыжками через линию толчком двух ног.
6. Шаг правой ногой на линию. Прыжок слева от линии на две и прыжок вправо на правую ногу.
7. Шаг правой нагой на линию, прыжок влево на левую ногу, прыжок вправо на правую ногу.
8. Прыжок влево на две, шаг вправо на правую, шаг левой и выпрыгнуть с имитацией броска.
9. То же, но шаг в лево на левую, шаг вправо и выпрыгивание.
10. Многоскоки вверх справа и слева от линии.
11. Прыжки в шаге справа и слева от линии.
12. Напрыжка на две справа от лини, шаг правой за линию, обыгрыш под себя (рука вверху, рабо­тают плечи).
13. То же, но обыгрыш с вертушкой и имитация броска,
14. Вдоль боковой двигаться лицом вперёд, руки вверху, приставным шагом вправо и влево (2-4 шага). Касаясь правой рукой пола и левой. По лицевым - шагом, противоположной боковой - спиной вперёд.
15. То же, но выпрыгивание с блоком вправо и влево.
16. Рывок, выпрыгивание на блок, приземление, поворот на 36, рывок, и т.д.
17. В паре. Перемещаясь вдоль боковой линии боком, отбегать назад и приближаться, при этом обняв друг друга ближней рукой за талию - сопротивляться на противоходе. Перемещаться скрестно, чтобы менялись руки.
18. То же, но взявшись за руки вверху.
19. Высокое поднимание колен 5-6 раз - рывок на 3-4м. и т.д.
20. 10-15 отжиманий на боковой линии, бегом к противоположной боковой, отжимание.
21. Барьеры расположены в шахматном порядке. Руки вверху, перемещаться вперёд, поднимая поочерёдно ногу над барьером.
22. То же, но каждый барьер перепрыгивать толчком двух ног.

**Варианты упражнений для разминки.**

1. Все игроки в стойке защитника и повторяют движения за тренером, перемещаясь приставным шагом вправо, влево, вперёд, назад.
2. В стойке защитника перемещаться приставным шагом от угла по 6м, выход на 9м обойти фишку, назад на 6м.
3. Игроки на 6м и 9м между ними игрок касаясь руками о их ладошки перемешается боком занося ногу перед собой.
4. То же, но расстояние больше, игрок перемещается, разворачиваясь лицом вперёд.
5. Игроки перед стеной, левая нога вперёд, правая сзади, двумя руками упираются в стену с сопротивлением (10-15 сек).
6. То же, но отходят на два шага назад, резко подбегают с сильным упором в стену на 5-10 сек.
7. Игрок стоит ровно, спереди и сзади игроки, которые принимают и отталкивают его в плечи друг другу.
8. Один игрок стоит на 4м, второй с мячом на 11м, на 6м защитник. Нападающий делает два-три шага с имитацией броска, защитник делает выход и встречает его в мяч и корпус, отходят на­зад, мяч пасуется игроку сзади.

**ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ**

1. На месте. Каждый игрок с мячом свободно друг от друга
2. Подбросить мяч над собой на 1,5-2 метра. Выполнить 5-6 хлопков, поймать мяч.
3. То же, но хлопки перед собой и за спиной.
4. То же, но подбросить, хлопки: перед собой, сзади, под одной ногой, другой - поймать мяч.
5. Подбросить мяч, присесть, коснуться руками пола, встать, поймать мяч.
6. Подбросить мяч, выполнить отжимание, встать и поймать мяч.
7. Подбросить мяч, выпрыгнуть, выполнить поворот на 360, поймать мяч.
8. Мяч на кисть сверху и поймать снизу.
9. Мяч на ладони, быстро сделать кистью круг и снова поймать мяч на ладонь.
10. Правой рукой мяч подбросить сзади через левое плечо и поймать. То же левой рукой.
11. Подбросить мяч вверх. Сесть на пол ноги вперёд и поймать мяч.
12. Тоже, но встать и поймать мяч.
13. Ноги шире, двумя руками сделать отскок под ногами и поймать сзади.
14. Восьмёркой перекладывать мяч между ног из руки в руку.
15. Ведение мяча восьмёркой между ног.
16. Одна рука спереди, вторая сзади мяч между ног. Перехватывать мяч, меняя руки и не давая ему упасть.
17. Обе руки спереди схватить отпустить мяч поменять руки сзади.
18. Наклониться вниз, двумя руками подбросить мяч назад вверх. Повернуться и поймать.
19. То же, но мяч забросить перед собой.
20. Мяч подбросить над собой, наклониться и двумя руками поймать между ног сзади.
21. Мяч двумя руками вокруг головы вправо и влево.
22. Лёжа на спине подбросить мяч над собой, повернуться на живот и поймать.
23. Сидя на полу. Мяч ведением поднять от пола и положить.
24. Ведение мяча ладонью и тыльной стороной, менять поочерёдно.
25. Ведение мяча каждым пальцем
26. Чередовать ведение пальцем и ударом локтем.
27. Встать с ведением и опять сесть.
28. Чередовать ведение рукой и ударом стопой.
29. Стоя на месте, ведение мяча вокруг себя только правой (левой) рукой.
30. Ноги пошире, ведение мяча вокруг ног восьмёркой.
31. Ноги шире, ведение мяча перед собой (враскачку) мяч назад - кисть сзади, мяч вперёд - кисть спереди.
32. То же, но сбоку ведение, одна нага верёд.
33. Чередовать ведение перед собой, шаг назад, ведение сбоку.
34. Ноги в стороны пошире, на месте, ведение мяча под ногами, одна рука спереди вторая сза­ди, поменять.
35. Тоже, но ведение быстро меняя руки.
36. Мяч вести на месте, обегать его, снова вести.
37. Мяч вести на месте, поворот на 360, продолжить ведение.
38. Два мяча вести на месте вокруг себя.
39. Ведение мяча ногой, носком стопы (высота 20-30 см).
40. Упор лёжа. По очереди выполнять ведение мяча (4-5 ударов каждой рукой).
41. Два мяча, жонглировать. Игрок подбрасывает двумя руками поочерёдно один и второй мяч.
42. То же, но один мяч гандбольный, второй теннисный.
43. Ноги шире, один мяч подбрасывать над собой, второй одновременно ударять сзади между ног и ловить перед собой.
44. Зажать мяч стопами. Подпрыгнуть и подбросить мяч в руки.

**Владение мячом в движении.**

1. Игроки перемещаются боком, приставным шагом по периметру площадки перекладывая мяч вокруг туловища из руки в руку.
2. Боком правым (левым). Шире шаг, между ног мяч восьмёркой
3. Мяч двумя руками подбивать над собой (по волейбольному)
4. Бег с ведением мяча правой и левой рукой.
5. Бег приставным шагом с ведением.
6. Бег со сменой направления.
7. Напрыжка, уход.
8. Набрасывать мяч перед собой и ускоряться за ним.
9. Подбрасывать мяч над собой, поворот на 360, поймать ускориться на 2м.
10. Один мяч подбрасывать на руке вверх-вниз, а вторым выполнять ведение.
11. Бег, жонглируя двумя мячами высоко и низко.
12. Бег с ведением двух мячей одновременно и попеременно.
13. Мяч держать двумя руками и им выполнять ведение второго мяча.
14. Два игрока по квадрату 6м на 6м, один за одним: обводят фишки ногой проводя мяч; зажав мяч коленками перепрыгивают предметы (бруски или степы); одна нога на листке бумаги который они перетаскивают приставным шагом наступив на него, затем один игрок берёт два мяча и бежит, а второй держит его руками за пояс; прыгают на одной ноге с передача­ми мячей друг другу.

 *От лицевой до лицевой вести мяч ногой:*

1. Удар ногой - остановка стопой.
2. Удар ногой - остановка рукой.
3. Удар ногой - остановка коленом.
4. Удар ногой - остановка локтем.
5. Удар ногой - остановка лбом.
6. Удар ногой - остановка попой.
7. Удар ногой - остановка лбом забежав вперёд.
8. Всё тоже самое, только с двумя мячами. Один мяч непрерывно вести рукой, второй ногой с остановками.
9. Лёгкий бег с ведением, по сигналу замереть, ведение продолжить по сигналу.
10. То же, но замереть с низким ведением.
11. То же, но по сигналу ведение мяча вокруг себя.
12. Бег с ведением, по сигналу 3-4 шага назад, снова рывок вперёд.(менять руки)
13. Бег с ведением. По сигналу - замереть, по сигналу - поворот, бег назад, замереть, поворот, рывок.
14. В шахматном порядке на площадке фишки (стулья), игроки по всей площадке перемещаясь выполняют напрыжку влево уход с выпрыгиванием и имитацией броска.
15. То же, но напрыжка вправо на две, правой ногой влево уход под себя (работают плечи).
16. Фишки стоят по боковой линии, ведение мяча, зигзагом обводя фишки, смена мяча (мяч во внешней руке, глаза не опускать).
17. То же но спиной вперёд (свободную руку можно поднимать вверх).
18. То же, но боком.
19. Все игроки на ограниченной площадке разнообразно работают со своими мячами (подбра­сывают, вокруг туловища. За спину.). По сигналу все мячи кладут на пол и перемещаются с касанием рукой любых мячей до следующего сигнала.
20. То же ногой.
21. То же, но мяч водят ногой и по сигналу касаются: локтем, коленом и т.д.
22. То же, но выполняя ведение. По сигналу касаются лбом, животом....
23. Все выполняют ведение, при этом стараются выбить друг у друга мяч.

**Владение мячом в парах на месте.** *Игроки всё время в движении: на носочках, ноги вместе в стороны, ноги вперёд - назад.*

1. Два игрока - два мяча. Передают друг другу мячи: справа - правой рукой, слева - левой рукой.
2. То же, но в прыжке вверх.
3. Игрок забрасывает мяч за спину, ловит его сзади и выбрасывает его из-за спины партнёру, стоящему перед ним.
4. Игрок подбрасывает мяч вверх и оббегает стоящего сзади игрока и ловит мяч.
5. Мяч передают в прыжке воздухе и приземлившись в присед накатывают (одной) двумя руками.
6. Накатывают руками мячи по полу справа и слева между мячами 2-2,5м.
7. То же, но после наката выпрыгивать вверх с блоком.
8. Передачи двумя руками между ног спиной вперёд.
9. Передачи двумя руками между ног лицом вперёд.
10. Передачи из-за спины.
11. Передачи поворачиваясь боком друг к другу
12. Два игрока подбрасывают свои мячи над собой, а третий передают друг другу.
13. То же, но своими мячами выполняют ведение.
14. У одного игрока два мяча, которые он одновременно подбрасывает вверх, ловит третий от партнёра - возвращает и ловит свои.
15. Игроки в шаге друг напротив друга, каждый подбрасывает свой мяч вверх, выполняют двумя руками хлопки друг с другом и ловят свои мячи.
16. То же, но касаются внутренними сторонами стоп.
17. Между игроками 2 - 2,5м, один мяч. Мяч поочерёдно подбрасывают 9(30-40см) на центре не давая ему упасть, отбегают на место и опять к мячу.
18. Два игрока боком друг к другу. Выполняют ведение своих мячей внешними руками, а тре­тий мяч по очереди передают друг другу после 4-5 ударов 9
19. Два игрока, два мяча. Игроки меняются мячами в воздухе, садятся на пол и ловят мячи. Подбрасывают, меняются, встают и ловят мячи.
20. Один игрок выполняет ведение двух мячей и отбивает третий мяч лбом, который набрасы­вает партнёр.
21. В паре. Сидя, ноги перед собой, спиной друг к другу передавать по кругу мяч.
22. В паре. Лёжа на спине, мяч зажат стопами. Поднять прямые ноги отдать мяч партнёру в руки, он кладёт мяч между своими стопами, и т.д.
23. Игрок лежит на животе в руках мяч. Он должен поднять туловище и бросить мяч игроку стоящему сзади, который ловит и возвращает мяч по полу.
24. Два игрока сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 2 -2,5м, один мяч. Передача, отжимание, сесть и поймать мяч.
25. Один игрок набрасывает вперёд мяч, перепрыгивает согнувшегося партнёра (опираясь ему о спину), ловит мяч.
26. Один мяч игроки передают руками, второй ногами.
27. То же но руками два мяча, один ногами.
28. То же, но каждый выполняет своим ведение.
29. Игроки передают три мяча руками. Можно усложнять: на колени, садиться на пол и вста­вать, выполняя передачи.
30. Один игрок спиной к другому, ноги пошире, два мяча. Игрок, стоящий спиной ловит мя отскочивший от пола между ног и бросает через голову партнёру назад.
31. То же, но ловит между ног и возвращает так же. Следующий мяч ловит сверху и возвра­щает через голову назад.
32. Два игрока передают друг другу мяч, по сигналу сходятся и держась за мяч и стараются вырвать его друг у друга.
33. Один игрок с мячом набегает с имитацией атаки сверху, сбоку и т.д., второй встречает од­ной рукой в мяч или бьющую руку, второй рукой в корпус или плечо. Расходятся и снова сходятся.

**Владение мячом в парах в движении.**

1. Мяч на пару. Игроки лицом друг к другу перемещаются от боковой к боковой линии пере­давая друг другу мяч.
2. То же, но ногами, игрок бегущий спиной только останавливает мяч.
3. То же, но один имитирует атаку, второй встречает в руку.
4. То же, но в сторону набегает ловит мяч с напрыжкой, чередует вправо влево.
5. То же, но ловит мяч справа - слева выпрыгивая вверх в воздухе и сразу возвращая.
6. То же, но игрок с мячом выполняет ведение вправо-влево, защитник отступает с ним «ёлочкой».
7. Мяч на пару. Игроки друг за другом. Задний игрок набрасывает впереди бегущему мяч через голову, тот не поворачиваясь, ловит и так же возвращает через себя.
8. Ограниченная площадка. Все по парам. Один игрок ведёт мяч, второй без мяча всё время сзади повторяет движение.
9. То же, но игрок без мяча впереди.
10. Передачи двумя мячами. Можно один убегает - второй догоняет.
11. Мяч на пару. Один игрок сзади, игрок с мячом впереди набрасывает мяч вперёд на 1.5-2м. игрок сзади ускоряется за ним. Чередуются.
12. То же, но игрок подбросивший мяч должен коснуться рукой пола. Затем выполнить рывок вперёд за мячом.
13. То же, но игрок должен сделать кувырок, затем рывок.
14. То же но игрок сзади делает напрыжку и выход из-за игрока и ловит мяч.
15. В парах в продвижении. Нападающий с мячом имитирует бросок, защитник перед ним упирается в плече с мячом и руку. Фиксируется, затем нападающий делает движение в сто­рону и резко уходит под себя, рукой убирая защитника.
16. Тоже самое с набеганием и пасом защитнику.
17. От ворот до ворот один игрок с мячом сзади бежит спиной впрёд , второй перед ним лицом вперёд. Игрок показывает мяч то справа то слева или пустую руку, партнёр делает рывок и должен коснуться мяча.
18. То же, но мяч за спиной у игрока, бегущего лицом вперёд.
19. То же но игрок делает ведение, а партнёр старается выбить мяч.
20. Пары от ворот до ворот лицом вперёд на расстоянии 2-Зм передачи различными способа­ми.
21. То же выполняют параллельным слаломом.
22. То же, но сходятся и расходятся.
23. То же, но передачи на всю ширину площадки.

 **Владение мячом в тройках на месте и в движении.**

1. Три игрока на месте передают три мяча по часовой и обратно.
2. Игроки на одной линии, один мяч(два мяча). Средний игрок поочерёдно набегает к игро­кам с передачей.
3. То же, но отдаёт передачу, оббегает игрока и бежит к другому, крайние игроки выполня­ют длинные передачи.
4. Игроки на одной линии, один мяч. Средний игрок поочерёдно поворачиваясь лицом к иг­рокам перепрыгивает мяч переданный с отскоком о пол пропуская его между ног.
5. То же но ноги вместе.
6. Игроки на одной линии, один мяч. Средний игрок поочерёдно подбегает к игроку: ловит мяч и возвращает его. Игрок делает длинную передачу. И т.д...
7. Игроки на одной линии, один мяч. Средний игрок поочерёдно подбегает к игроку: ловит мяч, разворачивается, на ведении бежит к другому игроку, передаёт ему мяч, ловит от него поворачивается и бежит с ведением
8. Три игрока, два мяча. На небольшом расстоянии (приблизительно 4 на 4м) игроки хаотич­но перемещаются и передают между собой мячи.
9. То же расстояние. Один игрок всё время с ведением, два других передают между собой мяч и должны запятнать водящегося.
10. В тройках на свободном месте. Защитник - руки за спиной, нападающий без мяча пытается обыграть и выбить мяч или коснуться игрока с мячом, который выполняет ведение за спи­ной защитника и уворачивается от нападающего.
11. Тройка на одной линии. В движении от ворот до ворот передают друг другу мяч.
12. То же. Но крайний делает напрыжку уходит с ударом во внешнюю сторону, отдаёт сред­нему, средний передаёт другому крайнему.
13. То же. Но крайний делает напрыжку с мячом во внешнюю сторону и уходом к центру без удара и отдаёт среднему, средний делает удар о пол и передаёт другому крайнему.
14. То же. Но крайний делает напрыжку с мячом во внешнюю сторону и уходом к центру с ударом о пол и отдаёт среднему, средний делаег удар о пол и передаёт другому крайнему.
15. То же. Но крайний делает напрыжку без мяча во внешнюю сторону, уход к центру, полу­чает мяч, уходит с ударом во внешнюю сторону, отдаёт среднему, средний передаёт дру­гому крайнему.
16. На ограниченной площадке (вратарская зона) одна и вторая тройка передают между собой мячи, другие две тройки стараются перехватить мячи. Тройки двигаются хаотично.
17. На ограниченной площадке (вратарская зона), четвёрка игроков передают между собой мяч, а один защитник старается перехватить, игрок после передачи должен выбежать за линию ограничения площадки и отжаться. Одновременно в этой же зоне работает также вторая пятёрка.
18. Игроки в трёх колоннах, один мяч. Передачи с набеганием и имитацией броска.
19. От ворот до ворот тройки лицом вперёд передачи мяча, один игрок бежит по прямой, а центральный и второй крайний всё время меняются скрестом.
20. От ворот до ворот тройки лицом вперёд, крайний передаёт длинный пас крайнему, который меняется мячами с центральным, центральный с мячом на ведении.
21. От ворот до ворот тройки лицом вперёд, три мяча, крайние по очереди меняются мячами с центральным (центральный передаёт мячи ударом о пол).
22. От ворот до ворот тройки лицом вперёд игроки передают мяч друг другу и забегают за спину игроку, которому отдали мяч («восьмёрка»). То же но пять игроков.

**Владение мячом на месте и в движении четырьмя игроками**.

1. Четыре игрока на одной линии. Крайние игроки с мячами, средние игроки поочерёдно на­бегают к крайним: ловят и возвращают им мячи.
2. Игроки на одной линии, два мяча. Средние игроки поочерёдно подбегает к крайнему с ве­дением, делают передачу, ловят мяч, разворачиваются, на ведении бегут другому игроку
3. На небольшом расстоянии (приблизительно 4 на 4м) два игрока передают мяч между со­бой, два защитника — перехватывают.
4. На небольшом расстоянии (приблизительно 4 на 4м) три игрока передают между собой два мяча, им мешает один защитник. Можно в движении или один на 6м - два на 9м - за­щитник на 7м. линейный ловит поочерёдно и возвращает.
5. На небольшом расстоянии (приблизительно 4 на 4м) три игрока передают между собой два мяча и должны запятнать уворачивающегося четвёртого игрока.
6. Три защитника в линию, каждый держит мяч двумя руками, передними также игрок с мя­чом в двух руках, который пританцовывая на ногах пытается прорваться защитникам за спину и коснуться игрока с мячом.

**Владение мячом на месте и в движении пятью игроками.**

1. Три игрока на ограниченной территории передают между собой мяч, два игрока стараются перехватить.
2. От ворот до ворот пятёрка лицом вперёд игроки передают мяч друг другу и забегают за спину игроку, которому отдали мяч («восьмёрка»).
3. То же, но тройка в середине делает восьмёрку, а крайние игроки бегут с ведением и дела­ют передачи игрокам подбегающим к ним.

**Две тройки и три мяча.**

На небольшом расстоянии три игрока боком перемещаются

восьмёркой между собой, перед ними так же лицом к ним перемещается три игрока. Тройки между собой передают мячи.

**Владение мячом на месте и в движении семью игроками.**

В квадрате стоят четыре игрока и передают друг другу мяч, в центре три игрока стараются перехватить летящий мяч.

**Владение мячом у стены.**

1. Сидя на полу лицом к стене (1,5-2м), броски в стену и ловля. Работа одним мячом и двумя.
2. На расстоянии 1м от стены двумя руками ударять и ловить баскетбольный мяч.
3. Поочерёдно жонглировать о стену три мяча.
4. Два игрока, три мяча. Игроки по кругу ударами о стену и пол (расстояние 2-Зм) меняются мячами.
5. Игрок стоит лицом к стене на расстоянии 1м. Задание бросить мяч, повернуться на 360, поймать мяч.
6. Стоя спиной к стене, подпрыгнуть, ударить мяч под собой в пол и стену, повернуться и поймать его.
7. Один игрок стоит спиной к стене, второй перед ним лицом. Игрок направляет мяч в ноги первого, тот подпрыгивает, поворачивается и ловит мяч от стены.
8. То же, но во время прыжка, игрок выполняет передачу мяча партнёру. (Прыжки, следует выполнять с высоким подниманием бедра, а передачи производить в высоком темпе с большой силой. Поворот для ловли мяча, можно выполнять в воздухе во время прыжка, а так же после приземления.)
9. Стоя лицом к стене. Задание - бросить мяч о стену и поймать его. После броска сделать шаг назад. Побеждает тот, кто находится дальше всех от стены.

**ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В НАПАДЕНИИ.**

**Линейный.**

1. Два игрока стоят на 9м боком друг к другу взявшись за руки на уровне плеч. Линейный делает выход из-за спины справа(слева) получает мяч, «подныривает» под руки и выполня­ет бросок.
2. Без броска. Два игрока стоят на 9м, защитник полупассивный на 7м. линейный получает поочерёдно от игроков мячи и возвращает им.
3. Крайний передаёт полусреднему, полусредний передаёт линейному, который делает от центра выход к нему на 9м и возвращает мяч полусреднему, полусредний пасут крайнему, крайний в линию, линейный атакует. Один игрок в защите.

**Крайний** (если нет вратаря можно поставить гимнастическую скамейку по центру на

перекладину и бросать в дальний угол).

1. Скотчем на 6м отмечено место для броска. На 7м стоит защитник. Крайний игрок даёт пас защитнику, набегает, выполняет напрыжку, вертушку, ловит мяч и атакует ворота.
2. Тоже, но без вертушки.
3. На 8м на углу стоит стойка. Крайний игрок набегает, напрыжка к углу, уход к центру, пас полусреднему, отбегает назад, набегает на ворота, получает мяч и атакует с угла.
4. Стойка почти по центру ворот на 1м впереди. Крайний игрок выпрыгивает с угла и с под­круткой бросает мяч перед стойкой и немного за, подкручивая кистью.
5. Броски в ближний.
6. Броски в дальний.
7. Броски стоя на лицевой линии без прыжка.
8. Броски с места острого угла стоя у 6м линии. Выпрыгнуть с места, выполнить бросок, при­землиться на гимнастический мат.
9. На краю стоит защитник, который делает перемещение к фишке на полусреднем и обратно, в этот момент крайний игрок выпрыгивает с угла и атакует.
10. Стоя лицом в угол выполнить удар о пол. Резко развернуться, сделать 2-3 шага, выпрыг­нуть с атакой между двух фишек находящихся на 6м.
11. Крайний игрок из угла даёт набегающему полусреднему (тренеру) передачу, продолжает движение ему за спину, получает мяч и атакует с центра (без защиты).
12. По 6м линии на углу стоит гимнастическая скамейка. Крайний игрок с мячом набегает. Толкается одной ногой oi скамейки и бросает по воротам.
13. То же перепрыгивая скамейку.
14. То же, но в падении на гимнастический мат.
15. Поперёк 6м барьер из 3-х паралоновых брусков. Крайний игрок набегает с угла толкается, перепрыгивает препятствие и атакует в прыжке.
16. То же, но на месте препятствия игрок с поднятой рукой в зону.
17. Стоя на одной ноге на 5м с угла отклонившись атакует.
18. Крайний резко выбегает из-за стойки на углу, ловит передачу с центра, выпрыгивает с имитирующей атакой, возвращает, делает вход на 6м в цент, ловит мяч и атакует перепры­гивает препятствие на 6м.
19. На краю игрок делает напрыжку. Уход к центру, передачу в цент игроку на 6м, за стоящей стойкой на 7м на полусреднем, отбегает в угол, набегает получает мяч и выпрыгивает через препятствие с атакой.
20. Из угла крайний делает выход на 9м с ударом, пасует полусреднему, спиной отбегает на­зад, получает мяч, делает шаги и выпрыгивает с острого угла с атакой.
21. То же, но отбегает боком, ловит мяч и атакует по прямой.
22. Крайний на 11м отдаёт пас полусреднему, бежит в угол, ловит мяч делает остановку на две ноги и на противоходе без удара атакует ворота.
23. То же, но с защитником, на противоходе движение на ворота, атакует или отдаёт снова полусреднему, отскакивает в угол и врывается за спиной ли перед защитником получает мяч и атакует.
24. То же, но добавляются полусредний нападающий и защитник с ограничением зоны для угла и полусреднего, играют в паре по ситуации.
25. То же, но убирается ограничение между углом и полусредним.

**Полусредний.**

1. Защитники на полусреднем на 9м и блокирующий в центре на 7м. Полусредний набегает широко по своему месту, резко делает движение (или напрыжку) к центру, получает мяч от центрального выпрыгивает на 9м с атакой.

**Полусредний, центральный.**

1. В центре на 9м защитник. Центральный игрок даёт пас защитнику, набегает, получает мяч от полусреднего, делает напрыжку, уход в его сторону и выводит полусреднего на бросок. Отбегает ловит от второго полусреднего, напрыжка, уход, передача на бросок, отбегает по­лучает мяч обыгрывает и бросает сам.
2. То же, но центральный выводит полусредних со скрестного, входит в линию, получает свой мяч и атакует.
3. Защитники (пассивные) на 9м: центр и полусредние. Правый полусредний делает длинную передачу защитнику, набегает, ловит мяч от центрального, выводит его на бросок со скре­стного, отскакивает, ловит мяч от полусреднего, выводит его на бросок со скрестного, от­скакивает, набегает, получает свой мяч и атакует.
4. На 6м два защитника, в нападении цент и полусредние. Полусредний и центр передают между собой мяч (3-4 раза) с набеганием на ворота второй полусредний тоже всё время на­бегает без мяча), затем игроки атакуют сами или пас набегающему полусреднему на врез­ку.
5. Игрок даёт пас, набегает и атакует через защитника в движении: под шаг, напрыжка и от­клонение (без шага) с броском справа и слева; напрыжка, шаг в сторону и выпрыгивание вверх. Броски с подкруткой и переводом, в прыжке, с опоры сверху, с кармана, снизу, с от­клонением и последующим падением, на противоходе.
6. То же, но добавляется линейный и защитник.
7. Центральный и два полусредних в нападении, два защитника полусредних на 7м. Центральный передаёт мяч левому полусреднему, набегает, получает мяч, пасует набегающему правому полусреднему. Когда полусредний делает напрыжку и уход в цент, центральный резко бежит ему за спину получает мяч и атакует (полусредний может сам по ситуации бросить или центральный ему вернуть, можно добавить в нападение крайних и в защиту, затем добавить линейного в нападение и центрального защитника).
8. На ограниченной площадке в нападении центр и два полусредних, в защите три игрока. Центральный получает мяч от полусреднего и выводит поджимая защиту другого полу­среднего со скреста на бросок (мяч может переводится дальше).
9. *Воздушка*. Три защитника на 8м. Левый полусредний идёт в цент на скрест и выпускает из-за спины центрального, центральный смещается к левому полусреднему, выпрыгивает с атакой и отдаёт длинную передачу врывающемуся в зону правому полусреднему (или про­сто набегающему во врезку.

**Полусредний, крайний.**

1. Стойки на углах (6м)и на полусредних (9м). Правый полусредний набегает, получает мяч от правого крайнего, возвращает ему на атаку, отскакивает, набегает к центру получает мяч от левого полусреднего и атакует. Левый полусредний набегает получает мяч от левого крайнего, возвращает на атаку, отскакивает, набегает к центру, получает мяч от правого полусреднего и атакует. и т.д.
2. Правый край делает напрыжку во внешнюю сторону, отдаёт пас набегающему правому полусреднему, делает вход, ловит обратно мяч и атакует, полусредний отбегает назад, на­бегает, ловит мяч от левого полусреднего и атакует по полусреднему. То же с другой сто­роны.
3. Вратарь в воротах (меняется поочерёдно с другими если есть). Игроки с мячами в колон­нах на полусредних. В центре на расстоянии 3-х м стоят 4 фишки на 9м и на 6м., возле них три крайних или линейных игрока которые меняются между собой. Полусредний передаёт мяч делающему выход игроку от 6м фишки к 9м (к диагональной фишке), набегает, ловит от выходящего назад мяч и в прыжке бросает в руки вратарю. Сразу даёт другой полусред­ний выходящему к фишке игроку, ловит в движении обратно и так же бросает во вратаря с 9м. И т.д.
4. То же, но броски вниз попеременно влево - вправо.
5. То же, но полусредние бросают через блок, который ставят игроки находящиеся возле фи­шек на 6м (блок пассивный, активный, например между фишек тренер на 6м держит игрока за руку, затем отпускает на блок или блокирующий должен коснуться рукой сначала тре­нера затем бежать на блок.
6. To же, но игрок выводящий на бросок полусреднего после передачи притапливается и поджимает блокирующего.
7. То же, но полусредний получает мяч, делает напрыжку и возвращает отскочившему игроку мяч для атаки с 6м.
8. То же, но полусредний передаёт мячи различными способами: с отскоком, из-за спины, из-за головы и т.д.
9. Полусредние в двух колоннах с мячами. Три крайних игрока в манишках, один в центре два в углах, в центре полу пассивный блокирующий защитник на 7м. Полусредний в дви­жении на угол делает передачу крайнему игроку, крайний пасует набегающему к нему цен­тральному игроку, центральный возвращает крайнему и бежит на его место, полусредний делает движение к центру, ловит от входящего на 9м крайнего и атакует. Крайний стано­вится в центр, то же с другой стороны.
10. То же, но крайний делает передачу полусреднему на атаку и входит в линию. Полусред­ний по ситуации, может сбросить.
11. Броски полусреднего. Игрок с набеганием выполняет передачу в угол или центр, отскаки­вает и снова набегает, ловит мяч и атакует: с отклонением влево и вправо, между ног, в прыжке и т.д.
12. На центральной линии два полусредних с мячом один защитник. По команде бегут с пере­дачами к воротам на 6м и обратно, по сигналу от центра стартуют в отрыв два крайних с защитниками, получают мяч и атакуют.
13. То же, нор крайние стоят на 9м на боковых и бегут к центру затем назад (или бегут по бо­ковым потом на 9м к центру). То же, но в центре три нападающих и два защитника.

**Полусредний, линейный.**

1. Двойка. Защитник на 9м, линейный с защитником на 6м. полусредний пасут в цент, набе­гает, в этот момент линейный выходит на 9м с заслоном. Полусредний получает мяч обыг­рывает в край и атакует сам или сбрасывает линейному.
2. Двойка. Защитник на 9м, линейный с защитником на 6м. полусредний пасут в угол, набега­ет, в этот момент линейный выходит на 9м с заслоном. Полусредний получает мяч обыг­рывает в цент и атакует сам или сбрасывает линейному.
3. Два защитника (полусредних) на 6м и линейный в нападении. Две колонны полусредних с мячами и один игрок в центре. Правый полусредний даёт пас центру, набегает ловит мяч и даёт пас вышедшему к нему линейному на 9м, получает обратно и атакует сам или сбрасы­вает откатившемуся (притопившемуся) линейному (в зависимости от ситуации с защитни­ком).
4. То же, но добавляется третий защитник (линейный или центр).
5. Ограниченная зона фишками на 9м и 6м. полусредние в колоннах, линейный и два защит­ника. Полусредний набегает, получает от полусреднего мяч. К нему на 9м выходит линей­ный. Дальше по ситуации: атакует сам, сбрасывает в линию, пасует полусреднему.
6. То же, но полусредний даёт пас вышедшему линейному, получает обратно и передает пас набегающему противоположному полусреднему, дальше по ситуации.
7. То же, но добавляется третий защитник.
8. Полусредние в колоннах, на 6м два защитника и линейный нападающий. Полусредние на­бегают и атакуют через блок или сбрасывают в линию.

**Полусредний, центральный, крайний, линейный.**

1. Правый крайний пасует правому полусреднему, полусредний центру, центр левому полу­среднему, полусредний вышедшей на 9м линии, линия возвращает полусреднему, входит крайний в центр, получает мяч и атакует.
2. То же, но добавляется два полусредних защитника.
3. То же, но центр смещается на правый полусредний, правый полусредний на место вошед­шего угла, получает мяч и атакует по краю.
4. То же, но добавляется третий защитник, все двигаются и играют по ситуации.
5. То же, но сместившийся центр на правый полусредний, возвращает пас левому полусред­нему, откатившемуся шире к своему углу и набегающему на мяч по прямой на ворота с атакой.
6. Левый полусредний, центральный, остальные на правом полусреднем с мячами. Передни­ми на 9 м стоят стойки и одна на 6м в центре. Полусредний пасует центру, тот левому по­лусреднему, правый входит, ловит мяч и атакует за стойкой на 6м.
7. То же, но левый полусредний возвращает мяч отбежавшему на правый полусредний цен­тральному, центр атакует.
8. То же, но на правом полусреднем вместо стойки защитник и линейный для которого скот­чем отмечена 2 - 2,м зона для броска. Сместившийся цент по ситуации атакует или сбрасывает линии.
9. То же, но вместо стоек защитники и на левом полусреднем так же для линейного ограниче­на зона.
10. Два полусредних. Три крайних игрока и центральный в манишках, в центре два защитника на 7м. Левый полусредний в движении на угол делает передачу левому крайнему игроку, крайний пасует набегающему к нему центральному игроку, центральный возвращает край­нему и бежит на его место в угол, крайний пасует противоположному правому полусред­нему и входит в линию под защитника, полусредний пасует набегающему к центру левому полусреднему, который атакует или сбрасывает в линию или в на край. Игрок, вошедший в линию становится в центр, то же с другой стороны.
11. Линейный с защитником на 7м отметки, правый полусредний на 11м с защитником на 9м. полусредний получает длинную передачу и обыгрывает, линейный выходит на заслон по­лучает от полусреднего мяч, дальше по ситуации атакуют. То же с левой стороны.
12. Полусредние (или крайние)в колонне с мячами, на 7м линии тренер, справа и слева защит­ник. Полусредний (крайний) набегает для броска или обыгрыша, защитник должен кос­нуться тренер и потом делать выход на атакующего. То же с другой стороны.
13. Три защитника, в нападении полусредние и линейный. Задняя линия выполняет скресты по ситуации атакует или сбрасывает в линию.
14. Полусредний пасует центральному, набегает и сбрасывает линейному через защитника, отскакивает, получает пас от центрального и атакует сам (сразу начинает другой полусред­ний).
15. Полусредний, центральный и два линейных. В защите полусредний, центральный на 9м и линейный. По очереди набегает на ворота задняя линия, линейный по диагонали делает вы­ход с заслоном, бросок самостоятельно или сброс линейным.
16. Центральный выпускает на скрест полусреднего, который бросает через блок или сбрасы­вает в линию, два защитника.
17. Игроки равномерно стоят на полусредних, углах и два в линии под полусредними. Правый край набегает и передаёт мяч правому полусреднему, полусредний левому полусреднему, тот левому крайнему, крайний возвращает левому полусреднему, линейный из под правого полусреднего делает рывок с выходом на 9м к левому полусреднему получает мяч и отдает его левому крайнему крайний атакует с угла (или второй линейный делает рывок по 6м под правого полусреднего и получает мяч от левого крайнего, атакует). То же с другой сторо­ны.
18. Полупассивный защитник, у него за спиной стоит линейный, нападающий делает напрыж­ку, линейный выходит с заслоном с противоположной стороны, нападающий проходит под заслон (без броска).
19. То же, но нападающий всё время с ведением и броском по воротам.
20. То же, но защитник активный, нападающий даёт передачу игроку рядом и по ситуации: под заслон или с другой стороны (если защитник не игоает) с атакой.
21. Два активных защитника на 8м, на 7м линейный и два нападающих полусредних гоняют мяч, линейный ставит заслоны, игроки проходят с атакой.

**Центральный.**

1. В центре на 8,5 м стоят две стойки расстояние 1м. Центральный набегает вправо - отска­кивает назад и влево делая передачи игроку стоящему на 7м. То же, но с напрыжкой.
2. То же, но набегая прямо и дорабатывает передачи кистью. То же, но выпрыгивает справа и слева на 9м в прыжке ловит мяч и возвращает. Игрок одной рукой упирается в полупассивного защитника, второй ловит и возвращает мяч партнёру.
3. На ограниченной зоне центральный нападающий на 10м и линейный на 6м, два защитника. По бокам игроки для паса. Центральный гоняет мяч, набегает и отбегает, делает напрыжку, линейный выходит на заслон с противоположной стороны, играют по ситуации.

**Броски по воротам для всех.**

1. Игроки в две колонне с мячами, между ними тренер. Поочерёдно игрок делает передачу тренеру, набегает к центру, получает мяч делает напрыжку, уход к углу, атакует.
2. То же, но после передачи тренеру игрок делает напрыжку к боковой, затем к тренеру, напрыжка и уход к углу с атакой.
3. То же, но игрок делает передачу и бежит к тренеру, затем к боковой, получает мяч, на­прыжка и уход с ведением к центру.
4. Три игрока от 6м выполняют «восьмёрку» с броском по воротам. Игрок который выполнил бросок, возвращается сразу назад защитником, а два игрока получают мяч от вратаря и ата­куют другие ворота без ведения.
5. То же, но в момент броска по воротам, от 6м выходит второй защитник.
6. Две колонны на центре, игроки с мячами. На семи метрах напротив колон стоят картонные трафареты (защитники), на 9м препятствие высотой 25-40 см. под углом. Игрок дает пас, набегает, ловит мяч набегает на противоположное препятствие. Три шага толчком одной ноги перепрыгивает его и выполняет бросок.
7. Две колонны, игроки с мячами. Стойки стоят на Юм, второй вратарь на 11м. даёт набегаю­щим передачи. Игроки бросают с опоры с внешней стороны стоек.
8. То же, но между стойками привязана бинт резина (высота 20-30 см выше головы). Игроки набегают. Ловят мяч от вратаря и выполняют бросок поверх бинт резины.
9. То же, но игроки с правой колонны набегают к левой стойке, ловят мяч и бросают с внеш­ней стороны. И наоборот.
10. То же, но игроки бросают с 7м на краю в падении.
11. Игрок спиной к воротам на 6м, получает мяч, выпрыгивает с двух ног, бросает по воротам и падает на гимнастический мат.
12. То же, но лицом к воротам получает мяч от игрока стоящего у ворот. Игрок выполняет 2-3 шага вдоль 7м толчком одной ноги перепрыгивает паралоновый брус, атакует ворота и падает на гимнастический мат. (справа и слева).
13. На 6м две стойки на расстоянии 2м друг от друга Игрок выполняет перемещение от одной к другой, возвращается ловит мяч и выпрыгивает с двух ног с атакой.
14. То же, но перемещается к стойке, ловит одной рукой мяч, возвращает, перемещается, ловит и атакует.
15. Защитник на 6м с мячом, перед ним нападающий спиной к нему. Защитник меду ног делает передачу о пол, нападающий ловит и на развороте атакует ворота.
16. Сидя на гимнастической скамейке на 6м игрок выполняет бросок, через ленту которая привязана к стойкам находящимся перед скамейкой (на 20 см выше головы сидящего). В воротах вратарь, броски выполнять в заданные места или так же отметить лентой в воротах
17. Броски по воротам отталкиваясь ногой от гимнастической скамейки.
18. Броски по воротам стоя на лицевой линии справа и слева. Нога на линии, отклонившись выполнить бросок без прыжка. Начинать от 2х метров от штанги. Постепенно отходить.
19. То же, но с угла делая три шага к 6м
20. 2x2. Два защитника на 6м ставят блок. Игроки со скрестного атакуют.
21. Игрок на 15м получает в движении мяч и обыгрывает без ведения стоящего на 12 м защит­ника , отдаёт пас игроку стоящему в центре на 9м, получает обратно и обыгрывает с бро­ском по воротам защитника на 8м, который бежит к нему от 7м линии. Зона может быть ограничена от угла до центра.
22. То же, но в нападении и в защите добавляются крайние игроки. Полусредний получат длинную передачу, пас в центр, уходит от первого защитника, ловит передачу и обыгрыва­ет второго защитника, атакует сам или сбрасывает в угол.
23. На 6м 4 игрока, один мяч. На 12м три защитника (их зона до центра) и за центром ещё два защитника (их зона от центра до 6м). По сигналу быстрый прорыв до противоположной 6м линии (все четверо должны забежать за 6м) и обратно с атакой, защита в полную силу.
24. Два игрока на полусреднем на 6м (синий и жёлтый) и на другом полусреднем так же. Пара держится за руку, второй рукой пытаются коснуться друг друга коленки. По сигналу треьер даёт пас вратарю, а игроки убегают в отрыв. Любому из них вратарь даёт длинный пас, па­ра атакует, вторая пара защищается.
25. То же, но у каждой пары 2 мяча, меняются мячами между собой ударами о пол. По сигналу оставляют мячи и убегают в отрыв.
26. На центре три игрока с мячом, перед ними два защитника. По сигналу тройка передаёт мяч между собой продвигаясь во вратарскую зону, затем назад на центр и снова к воротам с атакой.
27. Два игрока на центре у боковых линий. По сигналу перемещаются на руках и ногах живо­том вверх. Тренер на середине подбрасывает мяч различным способом. Игрок завладевший мячом - атакует, без мяча - защитник.
28. Игроки стоят в колонну (в две колонны), тренер на 9м. игроки поочерёдно бегут к тренеру и берут мяч, который тренер держит в руке и бросает по воротам.
29. Две колонны. Игроки бегут, оббегая фишки, тренер рукой показывает кто бежит на ворота, другой игрок возвращается на центр, берёт мяч, на ведении подбегает к 9м и атакует.
30. Игроки в колонне с мячами, по сигналу игрок на ведении обводит по кругу три обруча и атакует ворота. Если много игроков можно разделить на две площадки.
31. Два игрока из одного угла бегут к центру передавая между собой мяч. По сигналу у кого мяч на ведении должен обвести защитника и проатакавать ворота.
32. Два игрока от 6м бегут к центру с передачей лицом вперёд (один спиной вперёд, второй лицом). По сигналу у кого мяч - нападающий с броском. Второй защитник.
33. То же, но по центральной линии: от боковой к центру.
34. Два игрока лежат (сидят, спиной лицом вперёд) на спине на центральной линии ноги на весу. Немного сзади тренер с мячом, по сигналу тренер катит (бросает) мяч игроки вскаки­вают и подбирают. Один атакует, второй защитник (после броска разворачиваются и под­бирают второй брошенный мяч который нужно положить на гимнастический мат в центре).
35. Два жёлтых игрока по краям с мячами, в центре два синих игрока. Жёлтые бегут прямо выполняя передачи синим. Синие игроки попеременно набегают к жёлтым: получают пас и возвращают, меняясь между собой скрестом в середине. Один синий атакует, второй про­сто оставляет мяч. Жёлтые бегут в отрыв (можно по свистку с центра), получают мяч от вратаря и атакуют на другие ворота, синие - защитники.
36. То же, но одна четвёрка справа и четвёрка слева.
37. Тройка игроков (два жёлтых и один синий) справа от центра и тройка игроков слева от центра на 6м. Каждая тройка бежит выполняя восьмёрку, кто из игроков бросает первым (второй мяч просто отдаётся вратарю или оставляется на месте), его команда бежит назад в защиту, а другая команда на центр по свистку разыгрывает с атакой.
38. Два игрока с мячом начинают движении от 6м с передачами, обыгрывают одного защитни­ка на 10м и второго на центре, продолжают движение с передачами к своим игровым мес­там и атакуют ворота.
39. Два игрока на 6м (один с мячом) выполняют выходы на 9м треугольником, по сигналу отдают передачу вратарю и убегают в отрыв, в центре стоит защитник которого нужно обыграть без ведения.
40. На 12м стоит скамейка, толчком двух ног перепрыгнуть ее и с места бросок по воротам.
41. То же, но приземлиться на одну, вертушка, бросок.
42. Защитник на 6м и второй на 9м, нападающие на 7м справа и слева, по сигналу нападающие с передачами убегают по прямой с атакой, защитники перехватывают.
43. Защитник справа и слева, между ними два нападающих с мячом, по сигналу защитники стараются догнать и перехватить.
44. Во вратарской зоне два нападающих и два защитника. Мяч подбрасывается вверх, воздухе игроки стараются завладеть мячом. Пара, которая с мячом, передаёт друг другу в зоне, а по сигналу убегает в отрыв, защитники стараются прервать атаку.
45. Игроки в колонне слева с мячами, тренер справа, В центре на 8м полупассивный защитник. Игрок набегает на ворота делает длинную передачу тренеру, набегает вдоль 9м к тренеру, получает и отдает ему мяч, уходит на противоходе влево, ловит мяч и атакует. То же с дру­гой стороны.
46. Тренер по центру на 10м. Игроки по очереди подбегают и перемещаются приставным шагом вправо и влево (2-3 шага), когда тренер касается сзади игрока, тот делает шаг и бросает по воротам.
47. Защитник на 8м с мячом в двух руках, нападающий так же с мячом в двух руках пытается обыграть вправо и влево, по сигналу бросает по воротам, а защитник блокирует.
48. То же, но нападающий делает прыжки на двух ногах вправо и влево, а защитник повторяет и уходит за спину с броском с 6м.
49. То же, но прыжки вперёд назад.
50. То же, но вертушку.
51. Игроки в колонне с мячами у ворот, набегают по прямой, дают пас стоящему игроку спра­ва, ловят, дают пас игроку стоящему слева за центром, ловят и атакуют (без ведения).
52. То же, но с набеганием на игроков стоящих справа и слева.
53. Игроки на левом краю в колонне с мячами, дают пас игроку на левом полусреднем бегут вправо, дают пас игроку, стоящему за центром справа, бегут влево, получают мяч и атаку­ют.
54. Игроки на углах в колонне с мячами, поочереди бегут с передачей к игроку стоящему на 15м в центре, получают мяч, пасуют игроку стоящему по диагонали на другой половине, становятся на его место, а тот атакует ворота и остается на углу.
55. То же, но пасует по диагонали, ловит от него бежит на другую сторону, даёт передачу, становится на его место, а тот атакует

**Броски в сочетании с упражнениями с поролоновыми брусками (6шт)**

1. Мяч в руке вверху, пробегая через бруски с броском под шаг.
2. То же, но на скорости.
3. Пробегая через 4 бруска, затем двумя ногами в квадрат, на одну вправо за квадрат, на одну в квадрат, вперёд и бросок.
4. То же, но после квадрата (стоят острым углом три фишки) шаг прямо, второй шаг к фишке, третий шаг в сторону к дальней фишке и бросок.
5. То же, но фишки острым углом к воротам, после квадрата шаг между фишками, шаг к фишке, бросок и нога переносится через фишку.
6. Пробегая через 4 бруска, затем двумя ногами в квадрат, на правую вправо за квадрат, в квадрат и на левую за квадрат, шаг вперёд и бросок.
7. По полусредним лежат бруски(вдоль площадки), игроки с мячами в колоннах. Два игрока оббегают бруски лицом на ворота, по сигналу бросает один, по сигналу следующий и т.д.
8. Так же, но бруски развёрнуты поперёк площадки и игроки прыгают в разножку меняя ноги.
9. То же, но забегая двумя ногами через брусок вперёд и назад.
10. Оббегая брусок лицом вперёд по кругу, по сигналу удар о пол и бросок по воротам.
11. То же, но по сигналу напрыжка, уход в противоположную сторону с броском.
12. Тренер в защите на 7м линии, перед ним на 10 м два бруска трапецией (узкий край направ­лен к центральной линии). Игрок подбегает между брусками с мячом, отдаёт его тренеру в руки отбегает назад спиной получает мяч и справа (слева ) от брусков набегает на ворота, удар, броск.
13. То же, но получив мяч, делает напрыжку с уходом в другую сторону.
14. Игроки сидят (лежат) на полу на 6м. По полусредним с двух сторон от Юм лежат 5-6 брусков в одну линию, на центре стоит фишка, на 15м тренер с мячами. По сигналу игроки бегут к брускам, перепрыгивают толчком двух ног, первый игрок пересекший цент ловит наброшенный мяч и атакует, второй оббегает тренера, возвращается к фишке с касанием, набегает, ловит мяч и атакует. Вариант: игрок проатакававший первым становится на 6м в защиту.
15. То же, но прыжки через бруски на одной ноге.
16. То же, но через 3 прыжка подбежать с касанием к фишке, находящейся в стороне на рас­стоянии 2-Зм.
17. То же но, бруски поперёк в шахматном порядке. Игрок оббегает их зигзагом.

**Ведение мяча с броском. Уход от защитника. Персональная защита.**

1. Игроки за боковой линией 15-20 м от лицевой. Игрок с ведением одной рукой бежит по лини, по сигналу поворачивает к воротам, продолжая ведение другой рукой с последующей атакой с 9-7м.
2. То же самое, но менять направление, когда впереди стоящий тренер поднимет руку.
3. То же самое, но менять направление к воротам по сигналу сделав поворот вправо (влево) на 360 градусов.
4. То же самое, но с игроком стартует в двух метрах сзади защитник, для которого сигнал является началом активной защиты.
5. То же самое, но защитник в двух метрах спереди двигается спиной вперёд. Игрок с мячом на ведении касается рукой защитника, поворачивает и уходит на ведении, а защитник старается помешать.
6. То же самое, старается догнать на ведении защитника, но поворачивает по сигналу тренера.
7. Игрок от семиметровой линии на ведении бежит к центру, оббегает фишку и возвращается к воротам с атакой, тренер рукой показывает в какую сторону поворачивать.
8. То же самое, но игрок с мячом на 9м, а защитник на 6м. По сигналу с мячом убегает, а за­щитник догоняет.
9. То же самое, игрок с мячом делает передачу тренеру на центр, ускоряется. Ловит мяч и уходит от защитника в любую сторону.
10. Защитник на 6м нападающий на 8м с мячом спиной к воротам, по сигналу бегут к центру. Игрок на ведении и даёт в сторону пас тренеру. Защитник занимает позицию в двух метрах. Игрок старается оторваться от защитника и получив пас атакует ворота.
11. Игроки на центральной линии за площадкой. Игрок даёт пас тренеру и бежит спиной верёд по центральной линии ловит (различные передачи) мяч и на ведении бежит с атакой на воро­та.
12. То же самое, но ловит мяч катящийся по полу с выходом на него (можно добавлять поворот вокруг себя).
13. То же, защитник стоит лицом к тренеру на центральной линии, за спиной стоит игрок и касается его плеча. По сигналу двигаются спиной вперёд, игрок ловит от тренера мяч и убе­гает на ведении от защитника.
14. Игроки в колонне на центре за боковой линией. Игрок дает пас тренеру и выполняет рывок до центра площадки. Поворачивается, ловит различно летящие мячи и бежит на ведении с атакой на ворота.
15. Два игрока взявшись за руку, бегут по центральной линии к центру площадки. По сигналу тренера поворачиваются и ловят мяч летящий различными способами. Игрок не поймавший мяч -защитник.
16. Два игрока. По центральной линии передают друг другу мяч. Один двигается вперёд спиной, другой лицом, расстояние 1,5 - 2м. на середине площадки поворачиваются, пас друг другу лицом веред бегут с атакой на ворота.
17. То же самое, но по сигналу тренера у кого мяч, тот атакует, второй защищается.
18. То же самое, но по сигналу тренера, игрок находящийся с мячом, кладет мяч на пол и зани­мает позицию защитника, второй игрок подбирает мяч и атакует ворота.
19. Тренер в центре площадки. Два игрока возле фишек находящихся в двух метрах от боковой линии и на расстоянии двух метрах друг от друга (одна на 20 м вторая на 18м). игрок стоя­щий на центре с мячом дает пас тренеру и оба игрока приставным шагом перемещаются к боковой с касанием рукой линии, затем игрок должен оторваться от защитника, получить мяч и атаковать ворота.
20. То же самое, но с другой стороны так же два игрока. Нападающий даёт тренеру передачу, все движутся с касанием к линии, нападающие получают мяч и в паре пытаются обыграть двух защитников.
21. То же самое, но добавляется ещё одна пара (защитник и нападающий) на девять метров, которая касается 6-ти метровой линии и бежит к центру для получения мяча.

**ВЫРОБОТКА КОНЦЕПЦИИ ИГРОКА. ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЯ.**

1. Две колонны по полусредним (смена в своих колоннах спиной вперёд.). Игрок набегает на 9м, ловит мяч, имитирует атаку и передает мяч набегающему из другой колонны.
2. Две колонны по полусредним (смена в своих колоннах спиной вперёд.). Игрок набегает на 9м, ловит мяч, без имитации атаки передаёт мяч набегающему из другой колонны.
3. Две колонны по полусредним (смена в своих колоннах спиной вперёд.). Игрок подбегает с касанием к тренеру стоящему между колоннами, набегает на 9м, ловит мяч, без имитации атаки передаёт мяч набегающему из другой колонны.
4. Две колонны по полусредним (смена в своих колоннах спиной вперёд.). Игрок набегает к центру, получает мяч, делает уход во внешнюю сторону с ударом о пол, передаёт мяч набе­гающему из другой колонны.
5. Две колонны по полусредним (смена в своих колоннах спиной вперёд.). Игрок набегает во внешнюю сторону, получает мяч, делает уход к центру с ударом о пол, передаёт мяч набе­гающему из другой колонны.
6. Два мяча. Крайние игроки делают выход из угла к 9м отдают мяч своему набегающему полусреднему и спиной возвращается на угол. Полусредние отдают передачу второму на­бегающему крайнему и спиной перемещается на другой полусредний по диагонали.
7. Без бросков. Полусредний набегает к углу, получает мяч, напрыжка уход с ударом к центру передача набегающему крайнему на 9м, который ловит мяч, делает напрыжку, уход в угол и возвращает мяч полусреднему...
8. Без бросков. Полусредний набегает к центру, получает мяч, напрыжка уход с ударом к углу, передача набегающему крайнему в угол, который ловит мяч, делает напрыжку, уход с ударом к центру и возвращает мяч полусреднему...
9. То же, но после передачи полусредние бегут в противоположную колонну.
10. Две колонны: правый край и левый угол. В центре между ними справа и слева два игрока. Работа двумя мячами. С угла набегает игрок даёт передачу игроку стоящему справа, ловит от него же и передаёт мяч набегающему полусреднему, становится в колонну полусредних. В это же время полусредний набегает даёт передачу стоящему другому игроку в центре, получает мяч, передаёт его набегающему крайнему и становится в колонну крайних.(менять передачу средним).
11. То же, но пас из колонны одному центральному, а набегать и получать от другого.
12. Четыре колонны (углы и полусредние, меняются между собой по диагонали), один мяч. Правый крайний набегает и даёт пас стоящему левому полусреднему, полусредний пере­даёт набегающему левому крайнему, который ловит и отдает пас стоящему правому полу­среднему, полусредний даёт пас набегающему правому крайнему и т.д.
13. Четыре колонны (углы и полусредние, меняются между собой по диагонали), два мяча. Левый полусредний даёт пас набегающему левому крайнему. В это же время правый край­ний даёт пас набегающему правому полусреднему. Левый крайний даёт пас стоящему пра­вому полусреднему, а правый полусредний передаёт стоящему левому крайнему. Правый полусредний даёт пас набегающему левому полусреднему, который ловит и передаёт пра­вому стоящему крайнему, в это же время левый крайний даёт пас набегающему правому крайнему, который передаёт стоящему левому полусреднему. И т.д. по кругу.
14. По центральной линии (или вдоль 6-ти м) две колонны, один мяч (игроки меняются в своих колоннах). Набегающий игрок ловит из противоположной колонны мяч разворачивается к своей колонне и даёт пас стоящему игроку, который передаёт набегающему игроку из дру­гой колонны и т.д. по кругу.
15. То же, но между колоннами в 3-4м справа и слева фишки. Игрок выбегает к фишке получа­ет мяч из противоположной колонны, возвращает мяч стоящему в свою колонну, игрок да­ёт пас набегающему из противоположной колонны к другой фишке, тот ловит, возвращает стоящему в своей колонне и т.д.(менять направление на беганий, к другой фишке).
16. Игроки равномерно стоят на полусредних, углах и два в линии под полусредними. Правый край набегает и передаёт мяч правому полусреднему, полусредний левому полусреднему, тот левому крайнему, крайний возвращает левому полусреднему, линейный из под правого полусреднего делает рывок с выходом на 9м к левому полусреднему получает мяч и отдаёт его левому крайнему, второй линейный делает рывок по 6м под правого полусреднего и получает мяч от левого крайнего, отдаёт мяч на правый угол. То же с другой стороны.
17. Две колонны игроков на углах с мячами, в центре стоит фишка. Игроки поочерёдно бегут вперёд получают длинные передачи из противоположных колонн и на ведении оббегают фишку бегут в другую колонну.
18. Игроки по четырём углам поочерёдно бегут вперёд получают длинные передачи из проти­воположных колонн и отдают в противоположные колонны пас и становятся в колонну, игрок получивший мяч бежит на ведении вдоль боковой в колонну на угол.
19. То же, но отдают передачу в колонну на одной линии, а бегут в колонну по диагонали.
20. То же. Но игрок получает мяч на центре, оббегает фишку стоящую за центром и отдаёт передачу игроку набегающему из колонны напротив и сам бежит в другую колонну.

**РАЗВИТИЕ ИГРОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.**

1. Пятнашки. На одной половине поля (на ограниченной площадке) две команды, один мяч. Команда передаёт между собой мяч (без ведения), вторая перехватывает. Игра заканчива­ется, когда команда набирает 15 передач. Потеря мяча: мяч касается ног, мяч уходит в аут, игрок выходит за ограниченную зону.
2. То же, но результативная передача считается переданная игроку сидящему на полу.
3. То же, но каждый игрок сделавший передачу, должен добежать до линии аута и коснуться её рукой.
4. То же, но площадка поделена на три сектора. Игрок получивший мяч, должен сделать передачу из другого сектора, добежав туда на ведении.
5. То же, но набрав (10)15 передач, команда должна добежать с передачами и положить мяч на гимнастический мат, находящийся на центре. Вторая команда догоняет и перехватыва­ет.
6. На одной стороне поля играют две команды (синие и жёлтые). У жёлтых на пару мяч. Передавая мяч друг другу без ведения и перемещаясь по площадке они должны выловить касанием мячом всех синих. Можно ограничить или засечь время.
7. На ограниченной площадке три игрока одной команды перемещаются с ведением и пере­дают друг другу мяч, четыре игрока другой команды стараются забрать мяч.
8. Игра в гандбол (можно без ведения). Гол защитывается, когда игрок, находясь во вратар­ской зоне стоя спиной к воротам, забивает его между ног.
9. Игра в гандбол (можно без ведения). Гол защитывается, когда игрок, находясь во вратар­ской зоне сидя на полу ловит мяч.
10. Игра в гандбол (можно без ведения). На одной стороне площадки и на другой, разложены обручи (на 1 или 2 больше чем игроков). Гол защитывается, когда игрок, положит мяч в обруч. Защитники перехватывают мяч, так же могут заходить в обруч, тогда в него нельзя класть мяч. Варианты: 1) обручи в центре. 2) обручи вдоль 6м. 3) обручи вдоль 9м.
11. Игра в гандбол (можно без ведения). Гол защитывается, когда игрок, положит мяч в 6м зону (9м зону).
12. Игра в гандбол (можно без ведения). Гол защитывается, когда игрок, находясь во вратарской зоне сидя на полу бросает мяч в ворота, или забивает его головой.
13. Игра в гандбол (можно без ведения). Гол защитывается, когда игрок, находясь во вратарской зоне головой забивает мяч в ворота.
14. На центральной линии справа и слева лежат два гимнастических мата. Две команды, в зоне от лицевой до 10м, передают между собой мяч различными способами: в прыжке, с ударом о пол, с ударом о пол между ног и т.д. По сигналу звуковому или поднятие руки, игроки бегут к заранее оговорённым гимнастическим матам, передавая между собой мячи и одновременно стараясь перехватить мяч у другой команды. Очко защитывается если мяч положили на мат или забежать с мячом на мат.
15. Игра в гандбол. На одной половине поля три нападающих и на другой, с ними по три защит­ника персонально. Нападающие не забегают за центральную линию со своей площадки, пе­редают только мяч на другую половину в продолжение атаки.
16. Игра в гандбол, ворота стоят на 6м развёрнутые в обратную сторону, можно с игроком •который становится вратарём при переходе.
17. Два нападающих взявшись за руку (один с мячом) стоят на 9м. а один защитник стоит на 6м. по сигналу игроки бегут (с ведением) к центру, где размыкают руки и разбегаются выполняя между собой передачи. Защитник старается перехватить мяч.
18. То же самое, но сзади два защитника взявшись за руки.
19. То же самое, но три (четыре) нападающих и три (четыре) защитника.
20. Игроки за лицевой линией(три нападающих и три защитника). Нападающий даёт пас врата­рю и все бегут к центру. Вратарь длинную передачу тренеру стоящему в центре. Нападаю­щие получают мяч и возвращаются с атакой на ворота. Защитники стараются перехватить.
21. На центральной линии три защитника и три нападающих. По сигналу двигаются приставным шагом к линиям находящимся в Зх метрах с касанием рукой и возвращаются к центру. Напа­дающие получают мяч и с помощью передач и ведения атакуют ворота, а защитники пере­хватывают.
22. Три синих игрока и три жёлтых на одной половине площадки, и так же на другой. Центр не переходить. На центре разыгрывается мяч по баскетбольному, какая команда завладела мячом - атакует. Если команда потеряла мяч или забила гол, то мячом владеют другая команда, которая бежит с передачами к центру и отдаёт пас своей команде на другой стороне.
23. То же самое, но вариант: три синих - два жёлтых, а на другой половине наоборот.
24. То же самое, но добавляется джокер ( игрок в манишке другого цвета). Джокер может пере­секать цент и играть только в нападении за любую команду (вариант: джокер не имеет права бросать по воротам).
25. Персонально с игроками, команда жёлтых должна с помощью передач и ведения положить мяч за боковую. Команда синих защищается, перехватив или разыграв мяч должна положить мяч за противоположную боковую линию.
26. То же самое, но возле линий лежат 3-5 обручей. Гол считается если мяч положить в обруч. Защитники могут забегать в обруч, тогда в него класть мяч нельзя.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ.**

1. Два крайних игрока с двух сторон на 7м., на 7м линии тренер, в нападении цент, полусред­ние, углы. Центральный передаёт набегающему полусреднему мяч, в этот момент крайний защитник касается тренера рукой и смещается на угол, стараясь прервать атаку крайнего. Полусредний даёт пас открывающемуся крайнему, который обыгрывает и атакует.
2. То же на полусредних (без крайних игроков), только броски через блок, только обыгрыш, чередуя.
3. То же, но в защите добавляется полусредний и линейный (играет и справа и слева после касания тренера), а в нападении на одной половине: крайний, полусредний, центральный и линейный.
4. То же, но тренер отходит и играют в защите 5, а в нападении 6 игроков.
5. Защитники: центральный на 10м. и два на 7м. Нападение: центральный, полусредние и линейный. Площадка ограничена до полусредних на краях игроки просто дают передачи по­лусредним.
6. То же, но после броска по воротам, от вратаря контратака на другие ворота.
7. То же, но на Юм играют два защитника, а линейный на 7м.
8. То же но в нападении 6 игроков, а в защите пять. Если мяч слева, то крайний защитник смещается к полусреднему, а полусредний выходит на центрального, завязывают; мяч пере­водится с другой стороны так же.
9. От угла до полусреднего две фишки, крайний в защите смещается по всей ограниченной зоне. В нападении угол и полусредний, атакует по ситуации, в зависимости от движений за­щитника.
10. То же, но зона шире, в нападении добавляется цент, а в защите два игрока.
11. На полусредних ближе к углу стоят фишки. В углах крайние игроки. В нападении цент, 2 полусредних и линия. В защите три игрока. Нападение гоняет мяч по ситуации атакует, вра­тарь отбивает, после атаки даёт мяч в отрыв любому из крайних, крайний без мяча старается догнать и прервать атаку.
12. У боковых или чуть ближе лежат гимнастические маты по краям фишки (шире на 50 см). Два игрока перед матами в центре с мячом даёт пас стоящему игроку набегает, получает мяч ста­рается обыграть и положить мяч на мат. Затем защитник с мячом нападает на другую сторо­ну и так по очереди.
13. То же, но фишки шире и три пары игроков.
14. То же, но фишки шире на задней линии гимнастических матов и три тройки игроков.
15. В центре лежит гимнастический мат, четыре защитника с разных сторон и четыре нападаю­щих с мячом, которые передают мяч только ближним и стараются положить мяч на мат.
16. То же, но добавляется линейный с защитником.
17. На 6м в центре стоит фишка, в защите три игрока. На местах полусредних на 12м стоят две фишки, в нападении три игрока с мячом. Нападение набегает по круговой с атакой на ворота, пере­дают друг другу мяч и по диагонали оббегают фишку с выходом, снова ловят мяч и переда­ют. Защитники выходят на игрока с мячом поочерёдно меняясь по круговой, замещаясь назад оббегая фишку.
18. То же, но защитники, оббегая фишку, выполняют отжимание.
19. У боковой линии лежит гимнастический мат, перед ним упор лёжа защитник. Напротив, у боковой, стоят 6-7 фишек в шахматном порядке на небольшом расстоянии. Игрок с мячом быстро перемещается обходя боком зигзагом фишки, затем набрасывает в любую сторону мяч, защитник вскакивает, догоняет мяч даёт передачу на ход и защищается, а нападающий старается положить мяч на мат.
20. От центральной линии коридор из фишек 3-4м, нападающий пытается на ведении обыграть защитника, который отступая спиной пытается ему помешать.
21. То же, но игрок даёт передачу в сторону тренеру и отрывается от защитника пытаясь полу­чить мяч и бросить по воротам.
22. То же, но игроку и продвигаясь к воротам делать несколько передач.
23. То же, но рядом такая же пара и игроки с двух сторон для передач.
24. То же, но средние фишки убираются и пары в ограниченном коридоре 5-6м продвигаются вперёд взаимодействуя.
25. Персональная защита. Три пары на одной половине поля и три на другой играют в гандбол одним мячом не пересекая центра.
26. То же, но вратарь отдает длинную передачу на другую половину.
27. На 8м защитник, на 1 Ом два нападающих на расстоянии 3-4м передают друг другу мяч с на беганиями и от беганиями. Защитник должен перемещаться к игроку с мячом стараясь его коснуться, по сигналу тренера бросок.
28. То же, но два защитника и три нападающих.
29. В нападении по центру два игрока на 10м и линейный на 6м, два защитника попеременно делают выходы на бьющих с блоком и замещение к линии, атакуют только полусредние (все).
30. На 9м в защите центр и полусредние, в нападении также тройка. Площадка ограничена.
31. То же, но добавляется линейный с защитником.
32. То же но 6 на 6, мяч гонять от угла до угла, защитники неактивных полусредних смещаются к линии, а линейный смещается к активному полусреднему, защитник неактивного крайнего смещается к полусреднему. Активные защитники находятся в пол оборота спиной к центру.
33. То же, но полусредние ещё и играют обратный пас с крайними.
34. В нападении 6 игроков - два линейных, в защите 5 игроков. Центральный защитник по 6м перемещается от линейного к линейному.
35. Активная защита центрального и полусредних на ограниченной площадке. Три нападающих гоняют мяч с атакой, на краях пассивные игроки для передач.
36. То же, но полусредние и линейный.
37. То же, но добавляются и центральные, защитник неактивного полусреднего смещается к линии.
38. То же, но центральный отдаёт пас полусреднему под которым стоит линейный и входит в линию.
39. То же, но два полусредних и два линейных.
40. На ограниченной зоне центральный нападающий на 10м и линейный на 6м, два защитника. По бокам игроки для паса. Центральный гоняет мяч, набегает и отбегает, делает напрыжку, линейный выходит на заслон с противоположной стороны, играют по ситуации.
41. То же, но полусредний.
42. От центра персональная защита.

**ТАКТИКА**

**Защита.**

1. При защите от 9-10м. Если мяч на правом краю, то линейный защитник смещается к левому полусреднему, правый полусредний защитник смещается к линии, а правый крайний на по­лусредний. Так же в другую сторону. Создают большинство в защите.

**Нападение.**

1. При защите от 9м. Стяжка от правого угла. Левый полусредний получает мяч от централь­ного и на противоходе движется к центру, в этот момент линейный делает выход и ставит его защитнику заслон. Полусредний прорывается сам, сбрасывает линии или возвращает цен­тральному.
2. Крайний игрок с мячом движется глубоко к полусреднему и отдаёт ему пас. Полусредний смещается к центру. У него из-за спины выбегает центральный с атакой и сбрасывает, отбе­жавшему в угол крайнему игроку.
3. При защите на 9-10м линейный стоит под правым полусредним, прогнать мяч справа на лево, получая от своего крайнего левый полусредний движется к центру, центральный ему за спину с атакой по полусреднему или сбросом на край, а линейный делает рывок к центру. То же с другой стороны.
4. Двойка. При активной защите линейный в центре. Мяч прогоняется от края до края, полу­средний получает от крайнего, линейный выходит с заслоном между вторым и третьим, по­лусредний врывается между ними и сбрасывает в линию.
5. То же, но полусредний передаёт центральному, линейный врывается в центр на 6м и получа­ет мяч от центрального.

**Групповая тактика.**

1. Игроки поделены на 3 команды по 3 (4,5) игроков. Одна команда нападает, две других за­щищаются на разных воротах. Команда забивает гол - продолжает нападать, а если теряет или не забивает мяч становится в защиту.

**ЭСТАФЕТЫ**

1. Перепрыгнуть линию двумя ногами: вперёд, назад, вперёд; перепрыгнуть стойку (препятст­вие высотой от 30см) двумя ногами; 4 удара баскетбольным мячом (из-за головы о пол двумя руками); в стойке защитника перемещаться вокруг фишек разложенных широким зигзагом; подпрыгнув коснуться подвешенного предмета.
2. Встречная эстафета. Команды поделены пополам и стоят друг напротив друга с разных сторон площадки. Игрок с палочкой в руках бежит и передаёт игроку стоящему на против и т.д.
3. К палочке привязана лента длиной 3-4м приблизительно на середине ленты укреплён лист бумаги. Игрок должен держать палочку и бежать с развевающейся лентой, оббежать фишку, вернуться, оббежать колонну участников и передать следующему.
4. Мячи лежат в корзине между двумя командами. Игрок берёт мяч, оббегает фишки лежащие квадратом (по кругу) бросает мяч в другую корзину, передаёт эстафету и так же бежит сле­дующий игрок.
5. Два игрока команды на двух сложенных гимнастических палках держа их за края, несут два мяча.
6. На старте стоят на боку две гимнастические скамейки образуя тоннель. Игрок сидя на доске с колесиками с помощью рук прокатывается между ними, затем ложиться животом на доску и объезжает фишки зигзагом, встает, берёт в руки доску и возвращается бегом к своей ко­манде.
7. То же, но лёжа между тоннелем и сидя между фишками.
8. Игроки переносят мячи для настольного тенниса на ракетках или на колпачках.
9. Возле команды лежит перевёрнутая картинка (фотография), такая же точно, но разрезанная на несколько произвольных частей лежит на расстоянии. Игрок идёт с ракеткой удерживая мяч, берёт один кусок картинки и возвращается. Когда все детали перенесены, собирают картинку.
10. Игроки бегут через обручи, выполняют кувырок на гимнастическом мате, берут мяч и бросают по воротам.

**РАЗЛИЧНЫЕ ИГРЫ**

1. Все движутся по кругу, в нутрии круга один игрок движется в противоположном направле­нии и выполняет (фантазирует) различные движения, остальные повторяют.
2. Две команды. У одной за шорты заправлены ленточки, игроки второй команды должны догнать и схватить ленту.
3. Тоже, но ленты заправлены в кроссовок.
4. По углам квадрата (5x5м) лежат обручи. Игроки стоят в обручах и передав теннисный мяч с привязанной к нему лентой, бегут в другой обруч.
5. Картонные квадраты (коврик), верёвка бельевая 5 шт. (3-4м). Сидя, стоя или лёжа на животе, спине на картоне держаться за верёвку, второй игрок держит за другой конец верёвки.
6. Доска 20x30 и 50-60см, снизу прибита округлая рейка 10 шт., игроки удерживая равновесие проходят лицом в перёд и спиной по досточкам.
7. Стоя на одной ногой на доске, удерживают равновесие.
8. Доска (30x40 см.) снизу прикручены колесики. Различные эстафеты, сидя лёжа, на коленках.
9. Обручи сложенные шаром, пролезть сквозь них.
10. Игроки прикладывают лист бумаги (А4) к животу и должны бежать чтобы лист не упал, стараться не придерживать.
11. Не поднимая фитбол от пола команда должна закатить фитбольный мяч за линию соперника, вторая команда сопротивляется.
12. То же, но два фитбола.
13. Морской бой. На центре площадки фитбол (баскетбольный, футбольный мяч) игроки не пересекая центральную линию должны попадать гандбольными мячами по фитболу. Гол защитывается, когда фитбол пересечёт обозначенную линию или игрок специально его остановит рукой или ногой.
14. Запускают бумажные самолётики.
15. Набивают ногой воздушные шары, не давая им упасть на пол.
16. То же головой.
17. То же рукой, сесть на пол, встать.
18. То же, но шары побольше и для груза в них лежит карамелька.
19. Игроки перемещаются по гимнастическим скамейкам, которые стоят боком, на полу, на возвышенность одним краем, с возвышенности....
20. Одна скамейка перевёрнута на полу, вторая перевёрнута на неё (качели). Игроки проходят от одного края к другому удерживая равновесие.
21. То же в парах.
22. Игроки перемещаются наступая ногами в обруч: лицом вперёд, боком.
23. Два игрока прокатывают по полу (гимнастической скамейке) фитбол. Игроки должны по­пасть в фитбол гандбольными мячами.
24. К ноге игрока привязана петелькой (за кольцо) верёвочка (1 -1,5м), на другом конце теннис­ный мяч. Игрок стоя на месте вращает верёвочку вокруг себя и перепрыгивает.
25. То же в движении.
26. Игроки стоят в колонну (в две колонны), тренер на 9м. игроки поочерёдно бегут к тренеру и берут мяч, который тренер держит в руке и бросает по воротам.
27. Две колонны. Игроки бегут оббегая фишки, тренер рукой показывает кто бежит на ворота, другой игрок возвращается на центр, берет мяч, на ведении подбегает к 9м и атакует.
28. Игроки в колонне с мячами. по сигналу игрок на ведении обводит по кругу три обруча и атакует ворота. Если много игроков можно разделить на две площадки.
29. Два игрока из одного угла бегут к центру передавая между собой мяч. По сигналу у кого мяч на ведении должен обвести защитника и проатакавать ворота.
30. К середине двух палочек, длинной около 30 см, привязывают концами верёвку, длинной 10-12м, к середине привязывается цветная ленточка. Два игрока расходятся на всю длину верёвки и по сигналу начинают наматывать верёвку на палочку, побеждает тот, кто раньше намотает верёвку до ленточки.
31. Группа разбивается на пары. Каждой га»ре отводится отдельное место. Игроки поворачива­ются лицом друг к другу» становятся на расстоянии 2м, кладут между собой небольшой предмет и принимают исходное положение (сидя, лёжа, в упоре лёжа). По сигналу, каждый игрок стремиться первым схватить предмет и убежать за свою линию 15-20м. Если за это время партнёр не успеет «осалить» убегающего, то тому игроку, который убежал засчитывается очко. Упражнение проводится до 10 очков.

**ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ ВРАТАРЯ**

**Разминка.**

**Бег от боковой до боковой.** Вперёд - лицом, назад - спиной.

1. Обычный бег.
2. Вращение рукой.
3. Высокое поднимание бедра.
4. Захлёст голени назад.
5. Высокое поднимание бедра, руки вверху.
6. Правым боком, скрестное движение ног и скручивание туловища.

 **На месте**.

1. Стойка вратаря. Ноги вместе - руки вниз, ноги в стороны - руки над головой.
2. Поднимать согнутую ногу: колено к локтю попеременно.
3. Попеременный выпад вниз: рука и нога.
4. Попеременные выпады в стороны руками с шагом ногой.
5. Потянуться руками вверх на носках - вдох. Опуститься, руки вниз ноги прямые (или присед) - выдох.
6. Движение на носочках, встряхивать ноги.
7. На скорость: руки над головой вместе - ноги шире, руки в стороны - ноги вместе.
8. На скорость: махи прямыми ногами в стороны попеременно, рука идёт к стопе.
9. Руки вверху. Мах согнутой ногой вперед (колено к груди), мах ногой в сторону с рукой.
10. Лёжа на животе поднимать попеременно разноимённые прямые руку и ногу по два раза.
11. То же, но лёжа на спине поднимать садясь.
12. Лёжа на животе поднимать туловище.
13. То же, но одновременно руками делать загребающее движение (кролем).
14. Лёжа на спине ноги на весу согнутые, поднимать туловище к ногам.
15. То же, но ноги в стороны прямые, садиться и тянуться к ним руками, ложиться - ноги вме­сте.
16. То же, но локтем попеременно тянуться к разноимённым коленям.
17. Упор лёжа - отжимания.
18. Выпады.
19. Перекаты.
20. Сидя на полу, одна нога прямая вторая согнута в колене и заведена назад. Тянуться, наклон вперёд к прямой ноге, поворот назад к согнутой.
21. Сидя, ноги согнуты перед собой. Попеременно класть ногу (колено) на пол.
22. Ноги прямые как можно шире: перебирать руками вперёд - лечь, назад как можно дальше назад между ног.
23. Стоя на одной ноге. Вторая согнута назад взяв её за голеностоп.
24. Лёжа на боку: сводить одновременно колено к плечу, поднимаясь от пола.

**Упражнения со скакалкой.**

1.Прыжки толчком двух ног на носочках.

2. Прыжки на одной ноге (по 10-20прыжков).

3. В движении вперёд-назад, вправо-влево, попеременно правой - левой.

4. Прыжки попеременно высоко поднимая колени, на месте и в движении.

5. Прыжки: попеременно правая - в право, левая - влево.

6.Прыжки на гимнастических матах толчком двух ног.

7. Прыжки на одной.

8. Прыжки попеременно высоко поднимая колени перед собой.

9.Скакалка в руках в два сложения, прямые руки вперёд - назад за спину.

10. По кругу, прямые руки (правая вверху - лева внизу).

11.Прыжок через сложенную скакалку вперёд - назад.

**Упражнения на гимнастических матах (3 подряд).**

1. Кувырок вперёд - встать в стойку, кувырок - в стойку, кувырок - в стойку.
2. Кувырок вперёд - выпад с рукой вниз вправо, влево, кувырок - выпады и т.д.
3. Кувырок вперёд, выпад вправо вниз с рукой - выпад влево сесть (нога левая прямая, а правая согнута в колене); чередовать то же в другую сторону.
4. Продвижение вперёд ногами на руках и ногах, животом вверх.
5. То же, но спиной вперёд.
6. То же, но боком.
7. То же, но делая прямыми ногами махи вверх перед собой.
8. Упор лёжа, руками на край гимнастического мата продвигаться прямыми ногами и руками вправо, затем влево (спина прямая).
9. Прыгать лягушкой впрёд, отталкиваться ногами - отталкиваться руками.
10. Бежать руками и ногами на четвереньках.
11. Продвигаться прыжками вперёд в упоре лёжа (ноги прямые).
12. Гусиным шагом, руки вверху, спина прямая.
13. То же, но ноги выносить через стороны.
14. Стойка вратаря (руки вверху), согнутую ногу сзади за голеностоп держит партнёр. Продви­гаться вперёд прыжками вверх на одной ноге.
15. Продвижение вперёд: высокое поднимание бедра - руки работают над головой вправо-влево.
16. То же, но захлёст голени назад.
17. То же, но высоко поднимать ногу согнутую к плечу.
18. То же, но спиной вперёд с захлёстом голени назад.
19. То же, но с высоким подниманием бедра.
20. Два вратаря. На краю гимнастического мата один сидит (ноги прямые в стороны), второй перед ним упор лёжа. По сигналу резко встают и бегут (из упора лёжа - спиной вперёд) к другому краю гимнастических матов. И т.д. 20-30 сек.
21. Стоя на коленях на краю руки вверху выполнять попеременно мах прямой ногой в сторону на пол - рука вниз к ноге.
22. Лёжа на животе поднимать 2 раза туловище, кувырок вперёд, кувырок назад.
23. Лёжа на животе поднимать 2 раза туловище, кувырок вперёд, выпад вправо-влево вниз с руками.
24. Лёжа на боку (партнёр может лечь поперёк на бёдра), поднимать от пола туловище ловя и отдавая мяч наброшенный сверху тренером.

**Упражнения с барьерами (4-5 шт.).**

**Высокие.**

1. Стойка вратаря (руки вверху), переносить согнутую ногу (колено к локтю) над барьером продвигаясь вперёд.
2. То же, но с мячами в руках.
3. То же, но зигзагом между барьеров. Чередуя правую ногу - левую, один мяч перекладывать в руку к которой подтягивается колено.
4. Прыжки вперёд лицом, толчком двух ног (колени к груди).
5. То же, но чередовать: ноги в стороны - ноги к груди.
6. То же, но чередовать: перепрыгнуть - ноги к груди, подлезть под барьер.

**Низкие.**

1. Перепрыгивать лицом вперёд на одной ноге подряд без подскоков.
2. То же, но боком (барьеры чуть шире друг от друга).

**Упражнения с гимнастической скамейкой.**

1. Вратарь в основной стойке, скамейка между ног. Запрыгивать двумя ногами на скамейку -руки вверх над головой, спрыгивать на пол - руки вниз.
2. Лицом (боком) к скамейке. Руки работают вверх-вниз, попеременно ноги менять одна на полу вторая на скамейке.
3. Перепрыгнуть скамейку, сделать мах ногой согнутой и мах прямой, руки работают, то же в другую сторону.
4. Скамейка между ног, двумя ногами запрыгнуть на скамейку - руки вверх, спрыгнуть - руки вниз, и т.д. продвигаться по скамейки.
5. Стоя на скамейке в основной стойке, продвигаться вперёд на правой ноге, левой делать махи вверх -в сторону, то же на левой ноге.
6. Двумя ногами перепрыгнуть скамейку вправо и резко делать два выпада в сторону вниз вместе с рукой.
7. То же, но выпады вверх.
8. То же, но чередовать первый выпад в низ. Второй вверх.
9. Лицом к скамейке, перепрыгнуть двумя ногами (ноги в стороны прямые) и выполнить выпад в право вверх в лево вниз.
10. Вратарь сидит на скамейке, тренер перед ним набрасывает мяч в право - вверх, вратарь вскакивает ловит и возвращает, садится. Тренер набрасывает мяч в лево - вверх, вратарь вскакивает, ловит, возвращает, садится и т.д.
11. Вратарь сидя на скамейке отбивает ногами набрасываемые мячи тренером.
12. Вратарь в основной стойке, скамейка между ног. Два-три движения на носках продвигаясь впрёд, затем правая нога на скамейку, а левой прямой ногой мах вверх. Спина прямая. Смот­реть вперёд, рука резко идёт к ноге. Опускается на пол в движение и левая нога на скамейку - правой мах (выполнять до конца скамейки).
13. То же самое на месте (10-15 раз).
14. То же самое отбивая мячи (7-10 раз).
15. Стоя на скамейке (поперёк), ловить и отбивать только руками летящие вверх мячи (10-15 раз).
16. Стоя на скамейке отбивать мячи летящие вверх махом ноги и рукой( 10-15 раз).
17. Перемещаться по скамейке вправо-влево и отбивать мячи рукой и махом ноги (10-15 раз).
18. Два вратаря стоя на скамейке пытаются перетянуть, столкнуть друг друга с гимнастической скамейки на пол.
19. Скамейка между ног. Вратарь продвигается по полу в перед, одновременно сводя руки над головой и вниз.
20. Одна нога на скамейке, вторая нога на полу. Продвигаться вперёд, поочередно меняя ноги и одновременно работая руками вверх-вниз.
21. Скамейка между ног. Вратарь продвигается впрёд, одновременно отбива двумя руками мяч на резинке с одной стороны, затем с другой.
22. Правая нога на скамейке, левая на полу. Стать на скамейку, левой мах, отбивать мяч на резинке.
23. Вратарь с резинкой, привязанной между ног, перепрыгивает толчком двух ног скамейку, выпад вправо, касается лежащего напротив штанги мяча, выпад в другую сторону, отбивает двумя руками вверху мяч на резинке, снова перепрыгивает следующую скамейку, касается мяча отбивает от тренера и ещё раз.
24. Сидя на скамейке у вратаря за запястья привязана резинка к штангам (натяжение сред­нее), перед ним на скамейке сидит другой вратарь. В двух метрах перед ними тренер сидит с теннисными мячами, которые бросает их в голову вратарю. Вратарь опускает голову, а второй сводит руки и отбивает летящие мячи.
25. Вратарь упор лёжа, за запястья привязана резинка к штангам. Тренер набрасывает вверх (перед вратарём)теннисные мячи, которые вратарь отбивает одной рукой.
26. То же, но лёжа на спине, поднимает туловище и отбивает мяч.

**Упражнения с мячами.**

1. Два мяча. Вратарь правой - левой рукой (или двумя) набрасывает и ловит поочередно мячи от стены справа и слева (20-30 сек).
2. Вратарь сидя на полу ноги перед собой ловит одной рукой набрасываемые мячи и возвраща­ет. Игрок с мячами (10 шт.) сидит на корточках в двух метрах и набрасывает 20-30 сек.
3. Тоже самое, но лёжа.
4. Вратарь по дуге перемещается от штанги к штанге. В поднятых руках мчи, между коленками зажат мяч.
5. На полу гимнастический мат, с двух сторон игроки с мячами в 2х метрах. Вратарь с мячом в руках, продвигается вперёд прыжками - мат между ног. Допрыгав до края подбрасывает свой мяч над собой, ловит мяч от игрока и возвращает его, ловит свой, поворачивается, под­брасывает мяч вверх, выполняет кувырок, ловит мяч. И тоже выполняет с другим игроком.
6. То же, но кувырок спиной вперёд.
7. Вратарь выполняет 1-2 переката по мату, затем кувырок, резко встает и делает выпад вправо вниз отбивает мяч от игрока, выполняет резко выпад влево вниз отбивает мяч.
8. Вратарь сидит на полу с мячом, правая нога согнута левая прямая, выполняет перекат в лево, левая нога согнута правая прямая, меняется с игроком мячами, то же в другую сторону и т.д.
9. Вратарь сидя на полу с мячом, ноги прямые в стороны, выполняет перекат. Меняется мячами и отбивает летящий в ногу мяч и т.д.
10. Мат на полу, игроки с мячами с двух сторон, вратарь с мячом выполняет кувырок вперёд, свой мяч над собой ловит и возвращает игроку, ловит свой мяч, кувырок спиной, мяч над со­бой, ловит и возвращает игроку и т. Д.
11. То же, но без мяча выполняет кувырки и ловит мячи (не дав упасть на пол) которые игроки выпускают прямой рукой параллельно полу.
12. Вратарь выполняет кувырок назад. Затем вперёд и выпрыгивает вверх ноги в стороны. И т.д.
13. Вратарь лежит на полу на животе, отбивает два мяча руками. Переворачивается на спину и отбивает два мяча ногами, и т.д.
14. Игрок на линии ворот с мячами, вратарь перед воротами, перед ним в 1м стоит игрок со­гнувшись. Вратарь перепрыгивает через игрока и отбивает ногой мяч наброшенный трене­ром. Поворачивается и проползает под ногами стоящего игрока, встаёт и отбивает летящий мяч от игрока вверх в лево, затем в право, и т.д.
15. Вратарь сидит на полу, ноги в стороны прямые. Резко переворачивается в упор лёжа выпол­
няет отжимание и снова садится и отбивает руками мяч.
16. Вратари в тройке у каждого мяч. Четвёртый мяч передают по кругу, а свой в это время набрасывая перед собой.
17. Два вратаря передают мяч ногами, а второй руками.
18. Два вратаря предают третий мяч между собой, а свой мяч ударяют о пол.
19. У вратаря два мяча, подбрасывает одновременно вверх, ловит третий и возвращает игроку, ловит свои, и т.д.
20. То же, но свои мячи ударяет о пол.
21. Вратарь отбивает мяч ногой к себе, ловит руками, отдает игроку и т.д.
22. Три вратаря с мячами по кругу вправо (влево) перемещаются. Необходимо подбросить мяч над собой и переместиться на место партнёра поймав его мяч.
23. То же, но мячи ударяются о пол.
24. Вратарь с двумя мячами. Один мяч набрасывает справа вверх, второй лева удар о пол.
25. Вратарь свой мяч подбрасывает вверх в это время отбивает мяч ногой от игрока ему же в руки и ловит свой.
26. То же, но ловит от игрока мяч руками справа вверху и слева вверху.
27. Вратарь свой мяч бросает на пол вперёд справа (слева), ловит и возвращает мяч игроку и с помощью выпада ловит свой.
28. Вратарь с мячом. Два игрока стоят перед воротами напротив штанг с мячами. Вратарь делает выпад в сторону игрока ловит от него мяч, а свой отдает.
29. Вратарь в воротах, игрок с мячами впереди, попеременно набрасывает вратарю мячи вправо и влево, которые он ловит и возвращает.
30. Вратарь с мячом у штанги, выполняет удар о пол, делает выпад с касанием противоположной штанги и возвращается ловит свой мяч (только один удар!)
31. Вратарь свой мяч набрасывает на ногу и отбивает его игроку в руки одновременно ловит от него мяч (вниз, в сторону в карман, вверх).
32. Вратарь в воротах выполняет кувырок вперёд и назад, затем ловит и возвращает наброшенные мячи игроками по диагоналям.
33. Вратарь из положения присед в центре ворот встаёт с движением вправо - вверх ловит и возвращает мяч игроку, в присед влево ловит и возвращает мяч.
34. Вратарь выполняет два пружинистых приседа. Затем выпад вправо (влево) вниз отбивает мяч, выпад в противоположный верх отбивает.
35. Вратарь отбивает стоя у штанги мяч с угла, выполняет глубокий выпад к мячу. Который держит ногой игрок в метре перед другой штангой. После касания вратарь выполняет кувы­рок и снова к штанге отбивать мяч с угла. И т.д.
36. Три вратаря по кругу вокруг ворот, от штанги приставным шагом ловит и возвращает на­брошенный мяч тренером к противоположной штанге (вверх, вниз.
37. Вратарь выполняет кувырок (можно на гимнастическом мате поперёк), отбивает два мяча подряд: вниз, вверх, диагональ.Перед штангой (1м) стоит барьер.
38. Вратарь перепрыгивает толчком двух ног и отражает мяч летящий к дальней штанге.
39. То же, но добавляется ещё один барьер. Перепрыгнуть, подлезть, отбить.
40. Вратарь стоит за штангой, выполняет три подскока на одной ноге, на третьем отбивает махом согнутой ногой дальний - верхний мяч.
41. Вратарь, сидя на полу пред воротами (2м), встаёт, спиной возвращается попеременно к штан­ге и отбивает мяч, летящий к дальней штанге.
42. То же, но из упора лёжа.
43. Вратарь делает выход с касанием к вытянутой руке с мячом стоящего на 6м тренера и на отходе отбивает мяч: с переброса, с отскока, вниз, верх...
44. Вратарь в двух метрах сидит на полу перед воротами, отбивает мяч вскакивает отбивает второй, ловит его и даёт длинную передачу на центр.
45. Вратарь лёжа на животе вдоль ворот (голова у штанги), вскакивает и отбивает подряд два мяча: вверх, вниз, диагональ.
46. Вратарь в стойке стоит у штанги резко делает выпад и отражает летящий мяч: вверх; вниз; карман; с отскока.
47. Лёжа на животе перед воротами (голова на 4м), резко встать и отбить мяч летящий перебро­сом с навесом.
48. Вратарь спиной по центру ворот (касается руками перекладины). По сигналу поворачивается и отбивает мяч.
49. Сидя на линии ворот ноги перед собой. Резко вскакивает и отбивает мяч.
50. То же, но из положения сидя закидывает ноги за голову и вскакивает.
51. Повиснуть на перекладине, колени подтянуть к груди. Двумя руками коснуться пола и отбить мяч.
52. Три прыжка в разножу (правая вперёд - левая назад), отбить мяч.
53. Стопа касается штанги, отбить дальний мяч.
54. Перед вратарём стоит игрок, согнувшись к коленям. Вратарь перепрыгивает его и одновре­менно отбивает мяч (верх).
55. Вратарь касается перекладины выходит с касанием отметки 4м и отбивает ближние мячи справа, затем слева.
56. Из положения сидя встает и ловит над собой высокие мячи.
57. Поочерёдно вратарь ловит мячи брошенные на 2-Зм вправо и влево от штанг.
58. Вратарь по цетру ворот в стойке, по команде касается правого верхнего угла, левого верх­него, правого нижнего и отбивает мяч летящий в левый низ. И т. д.
59. Перед воротами (1 -1,5м) стоит тумба, вратарь запрыгивает на неё двумя ногами и выпрыги­вая отбивает мячи с помощью ног.(5-10 раз).
60. То же, но без тумбы, вратарь делает выход и отбивает мяч ногой.
61. Вратарь возле штанги делает выход к углу и на отходе отбивает перебрасываемые через него мячи.
62. Вратарь в упоре лёжа, его за ноги (бёдра) держит сзади игрок.
63. Вратарь руками отбивает мячи (6-8 шт).
64. Вратарь от штанги перебирается на руках и ногах к другой штанге резко встаёт и отбивает мяч.
65. Вратарь в стойке перебирая ногами на месте отбивает нижние и в центр летящие мячи.
66. Два вратаря. Один в шаге от линии ворот, второй перед ним в 2-х метрах. Тренер бросает с 6-тим они должны отбивать.
67. Вратарь делает выход из ворот вперёд на 2-3 м с касанием рукой пола и на отходе отбивает мяч с полусреднего.
68. То же, но должен сесть на пол, встать и отбить.
69. Вратарь отбивает мячи после удара с 7-8 м ногой.
70. Вратарь стоит спиной на 4м отметки, и догоняет мячи, которые сзади тренер набрасывает (накатывает).
71. Вратарь сидит на полу прислонившись спиной к штанге, по команде вскакивает и отбивает летящий в дальние углы мяч.
72. Два теннисных мяча с ленточками набрасываются вратарю.
73. Вратарь отбивает их поочерёдно правой - левой рукой двигаясь(ЗО-40 сек).
74. Два вратаря отбивают правой и левой рукой теннисный мяч с ленточкой (30-40 сек).
75. Вратарь возле штанги в стойке. Тренер с волейбольным мячом в сетке. Тренер выполняет различные удары: вниз в бок и т.д., а вратарь отбивает различными способами: махи, выпа­ды, двумя ногами и т.д. (имитация бросков в ближний угол, дальний).
76. То же, но вратарь в стойке в центре ворот, касается штанги рукой и делает противоположный выпад нога-рука, отражая нижний мяч.
77. Вратарь в центре руки вверху отбивает верхний мяч двумя руками.
78. Два вратаря и тренер. Вратари подбивают над собой каждый два воздушных шара, не давая им упасть на пол. Одновременно ловят и передают в различных направлениях и различными способами два гандбольных мяча в тройке (30-50 сек).
79. Два вратаря в стойке, руки вверху, передают стопами мяч друг другу по полу.
80. Мячи на полу в линию 2 перед штангой в воротах и три дальше за воротами. Вратарь пооче­редно откатывает мяч, делает противоположный выпад, двумя руками отбивает верхний мяч на резинке.
81. Игрок стоит за штангой с мячом над головой. Вратарь касается мяча двумя руками, переме­щается с выпадом к дальней штанге и отражает нижний мяч на резинке, рука-нога.
82. Три игрока с мячами, (по центру и за штангами). Вратарь перемещается по дуге, ловит и возвращает им мячи.
83. То же самое, только передачи ногами (руки вверху).
84. Два мяч у штанг, следующие два на метр вперёд и шире на 40-50 см, следующие на метр вперёд и ещё шире на 40-50 см.
85. Вратарь делает выпад влево - касается мяча, выпад вправо - касается мяча, следующий выпад шире- касается мяча и т.д.
86. Два игрока в двух метрах впереди ворот и шире на 60 -70 см предают друг другу мяч.
87. Вра­тарь в воротах отбивает мячи брошенные тренером стоящим впереди.
88. То же, игроки 2-3 передачи и бросок, затем сразу бросает тренер в то же место.
89. Вратарь перемещается по мячу, руки вверху.
90. То же самое, но игроки передают мяч ногами и ударяют в ворота ногами.
91. С резинкой привязанной к ногам вратаря. Игрок держит подвешенный предмет возле штанги, за другой штангой тренер с мячом на резинке.
92. Вратарь из центра ворот делает мах ногой к предмету затем выпад вниз - отбивает нижний мяч от тренера, выпад с рукой.
93. То же, но тренер стоит на 5м , после маха к предмету вратарь отбивает мяч летящий от тренера
94. Вратарь с резинкой привязанной между ног стоит спиной вперёд, по сигналу поворачива­ется и отбивает один потом второй теннисный мяч от стоящего впереди на 5 м тренера.
95. Вратарь с резинкой привязанной между ног стоит в центре ворот в стойке. Тренер пооче­рёдно бьёт мяч на резинке между ног и в голову.
96. Вратарь сводит руки или ноги вместе отра­жая мяч.
97. Три невысоких барьера 20-30 см. Вратарь боком перемещается перешагивая барьеры вправо и влево с передачами мяча тренеру.
98. Тренер с мячами стоит перед вратарём. Тренер показывает мяч в разных направлениях вратарь соответственно выполняет отражающие движения руками и ногами.

**Упражнения без предметов.**

1. Вратарь лежит на полу на спине. Попеременно тянет ногу вверх к руке, одну, затем другую.
2. То же, но лёжа на животе.
3. Вратарь сидит на полу, группировка, колени обхватить руками, затем резко ноги и руки в стороны.
4. Вратарь стоя на коленях на линии ворот, выполняет движение прямой ногой влево с рукой затем вправо и т.д.
5. То же, но из стойки на коленях сесть в присед, выпад вправо - в низ, затем влево - вниз, и т.д.
6. То же, но выпады право, влево - вверх.
7. Из положения присед выпрыгивать вверх - ноги и руки в стороны.
8. Вратарь перед воротами выполняет с помощью рук и ног круг перебирая ими по полу (цир­куль), затем выполняет выпады по диагонали: правый низ - левый верх и левый низ - правый верх.
9. В шахматном порядке стоят фишки, между параллелями 1,5-2м. Вратарь приставными шага­ми в стойке перемещается вперёд вправо и влево к фишкам у которых делает мах ногой во внешнюю (внутреннюю) сторону.
10. Три невысоких барьера 20-30 см. Вратарь боком перемещается перешагивая барьеры вправо и влево по команде (показу) тренера, руки вверху.
11. Один вратарь в воротах, второй набрасывает:
12. Два мяча, один вверх вправо, второй влево в карман.
13. Вратарь выполняет выпады и ловит мяч одной рукой (10-15 раз, в другую сторону).
14. Вратарь подбрасывает один мяч над собой и ловит двумя руками летящий вправо (влево) мяч от партнёра, возвращает его и ловит свой (15-20 раз).
15. Вратарь толчком двух ног перепрыгивает препятствие, выполняет резкий выпад отражая мяч летящий вправо - вниз, затем выпад отражая влево - вверх (5-10 раз).
16. Вратарь стоит в стойке в левом углу, левая нога на тумбе. Выполняет резкий соскок и выпад вправо, отражая летящий вниз мяч (5-10 раз).
17. Перед воротами стоит перевёрнутая скамейка. Вратарь в стойке, правая нога на скамейке, левая на полу, отбивает летящий мяч вниз. Прыжком меняет ноги: левая на скамейке, правая на полу (10-15 раз).
18. Возле левой штанги вратаря держит за руку игрок. Вырывая (3-4 сек.) вратарь отражает мя­чи, летящие в дальний угол (5-7 раз).
19. Вратарь стоит в воротах спиной к площадке. За штангами справа и слева стоят игроки с мя­чами. По сигналу вратарь поворачивается, ловит и возвращает одной рукой мяч наброшен­ный одним затем другим игроком и отбивает мяч летящий в ворота (7-10раз).

**Упражнения у стены.**

1. Стойка вратаря - руки вверху. От стены 50-60 см. мяч отбивать поочерёдно пятками.
2. То же, но мяч отбивать только одной ногой.

**Разминка вратарей игроками**.

1. Игроки в колонне с мячами: набегают с броском из-за головы двумя руками.
2. Выполнив 2-3 удара о пол, набегает с ведением, бросок под шаг вверх.
3. Выполнив 2-3 удара о пол, набегает с ведением, бросок под шаг вверх.
4. В движении правым боком с ведением бросок под шаг в правый верх.
5. В движении левым боком с ведением бросок под шаг в левый верх.
6. Игроки в колонне с мячами набегают с несильным броском с 5-ти м вниз.
7. Игроки вдоль 9м с мячами. Броски от угла до угла поочереди, вратарь перемещается по дуге.
8. Броски поочерёдно: справа и слева.
9. То же, но мяч лежит на 10 м игроки на стоят на 12. Набежать. Подобрать мяч, 2-3 шага, бро­сок в прыжке.
10. Броски в колонне один за другим.
11. Броски в колонне в правый низ. Вратарь стоит возле левой штанги. Делает шаг и выпад с рукой к мячу. И наоборот.
12. То же, но вверх.
13. То же, но вратарь стоит у штанги на коленках. По сигналу резко встаёт и отражает мяч.
14. То же, но лёжа на животе, вскакивает и отражает верхние мячи.
15. Вратарь стоит спиной, по сигналу поворачивается и отражает мяч.
16. Игроки в двух колоннах. Пас центру, набегает. Ловит, толчком двух ног с 7м бросает двумя руками в любое место.
17. Игроки в трёх колоннах. Попеременно полусредние бросают в ближний верх, затем цент бросает (накатывает) вниз (чередуя вправо - влево).
18. Игроки в трёх колоннах. Правый полусредний бросает в ближний низ, центр - вверх (чере­дует), левый полусредний ближний низ.
19. Вратарь упор лёжа. Две колонны поочерёдно бросают мячи. Вратарь делает выпад ногой в сторону летящего мяча и отбивает мяч одной рукой, опираясь на одноимённые руку и ногу (10-15 раз).
20. Игроки в колонне справа (слева). Первый игрок бросает ближний низ - вратарь у штанги, второй игрок бросает дальний кар­ман - вратарь выходит на 4м. и т.д.

**ФИЗПОДГОТОВКА**

1. Упражнения без предметов и с мячами.
2. Стоя правая нога вперёд - согнута в колене, левая сзади - прямая. Правая нога на месте, разворачивая туловище на 180 градусов, переносить левую ногу (пружинистое движение вы­пад в полуприсед пружинисто).
3. Лежа на спине. Ноги на весу, согнуты в коленях. Поочерёдно класть на пол справа и слева.
4. Лёжа на животе. Ноги прямые, подняты над полом. Туловище приподнять и перекладывать мяч из руки в руку, широко разводя руки,
5. То же, но мяч перекладывать по кругу за спиной.
6. То же, но выполнять ведение вправо и влево поочерёдно меняя руки.
7. Лёжа на спине, упор на плечи и согнутую ногу. Таз приподнят. Вторая нога выпрямлена и образует одну прямую с туловищем. Перекладывать мяч из руки в руку вокруг туловища
8. То же, но руки прямые движутся над полом и перекладывать мяч под туловищем и за голо­вой.
9. Лёжа на боку. Туловище и ноги напряжены и образуют одну линию. Упор на стопы и руку согнутую в локте. Выполнять ведение мяча свободной рукой.
10. Лёжа на спине. Стойка на лопатках ногами вращать «велосипед».
11. То же, ноги разводить в стороны и сводить.
12. То же, но ноги класть за голову.
13. Удерживать туловище и ногу на весу в одной линии, вторая нога согнута в колени на полу, руки упор сзади, спина прямая (можно коленками зажать мяч.
14. То же, но одна рука вверх, ноги на полу, спина прямая.
15. Отжимание от пола.
16. Отжимание от пола: руки вместе немного впереди.
17. Отжимание от пола: правая рука впереди плеча - левая рука на уровне пояса. Чередовать с каждым отжиманием.
18. Отжимание от пола, кисти развернуты пальцами назад.
19. Отжимание от пола кисти развернуты вовнутрь.
20. Отжимание от пола, плечи вращаются по кругу.
21. Отжимание от пола волной (как бы пролезая под забором).
22. Отжимание от пола, при подъёме тянуться вверх макушкой, прогибаясь в позвоночнике.
23. Отжимание от пола, при опускании плечей к полу, поочерёдно заносить одну ногу в сторону над другой.
24. Отжимание от пола, стоя у стены вверх ногами.
25. Лёжа на боку: сгибание ног к локтям.
26. Лёжа на боку: ноги сгибаются и заносятся вперёд и назад.
27. Лёжа на животе: руки вытянуты вперёд ноги вместе. Необходимо перевернуться на з60 градусов, всё время находясь в одной прямой.
28. То же, но перевернувшись на живот выполнить «скобку»: колени притянуть к локтям.
29. Упор лежа на согнутые руки в локтях. Поочерёдно перекладывать мяч под туловищем за опорную руку.
30. Упор на стопу и руку. Второй рукой ведение перед собой.
31. То же, но одновременно с ведением держать на весу разноимённую ногу.
32. Упор лёжа, ведение мяча перед собой попеременно правой и левой рукой.

**Упражнения с набивными мячами и обручами.**

1. Два игрока лицом друг к другу на расстоянии 2-3м. передают мяч прямыми руками справа и слева.
2. Сидя на полу, зажать набивной мяч стопами и сгибать и выпрямлять ноги подтягивая их к груди, не касаясь руками пола,
3. Лёжа на полу, зажать мяч стопами и поочерёдно класть ноги вправо и влево.
4. Лёжа на полу, ноги согнуты в коленях, набивной мяч в руках за головой. Поднимать туло­вище от пола и класть мяч справа от колен, лечь - мяч за головой, подняться - мяч слева и т.д.
5. Сидя на полу, руки скрещены на груди, под ногами лежит набивной мяч. Прямые ноги вместе переносить над мячом вправо и влево не касаясь пола.
6. Сидя на полу, набивной мяч зажат стопами. Руки не касаются пола, притягивать колени к груди и выпрямлять.
7. Лёжа на животе, партнёр держит стопы прижатыми к полу. В руках перед собой набивной мяч поочередно переносим вправо и влево держа, туловище приподнятым над полом.
8. Лёжа на животе, в прямых руках перед собой набивной мяч. По сигналу оторвать прямые ноги и туловище от пола и удерживать на весу.
9. Стоя мяч всё время зажат стопам. Выполнить группировку, перекат на спину, мяч за голову и обратно в исходное положение встать.
10. Лёжа на спине ноги согнуты в коленях. Зажать мяч стопами, лечь на спину и поднимая ноги бросить мяч стоящему сзади партнёру.
11. Лёжа на боку, мяч зажат стопами. Сгибать и выпрямлять ноги вперед.
12. Упор на набивной мяч, ноги на месте. Выполнять отжимание и отталкиваясь вместе с мячом перемещаться по кругу.
13. Упор на набивной мяч, ноги на месте. Выполнять отжимание и отталкиваясь от мяча притя­гивать его в воздухе к груди.
14. Упор на набивной мяч, прямые ноги держит партнер за колени. Выполнять отжимание и отталкиваясь от мяча притягивать его в воздухе к груди.
15. Стоя зажав набивной мяч стопами выпрыгнуть вверх и прямыми ногами бросить мяч стоя­щему впереди партнёру.
16. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая из руки в руку, на уровне бёдер или коленей 20-25 кругов.
17. Руки в стороны, мяч в одной руке. Руки вверх, переложить мяч в другую руку и опустить руки в стороны 15-20 раз.
18. Руки в стороны, мяч в одной руке. Перебрасывание мяча из руки в руку над головой 10-15 раз.
19. Мяч в опущенных руках. Бросок мяча прямыми руками снизу вверх, поймать перед грудью 10-15 раз.
20. Броски мяча вверх двумя руками от груди, поймать перед грудью. 15-20раз.
21. Броски мяча вверх двумя руками из-за головы, поймать мяч перед грудью. 15-20 раз.
22. Мяч в руках за спиной. Бросок вверх двумя руками, поймать перед грудью. 15-20 раз.
23. Толчок мяча одной рукой от плеча вверх, поймать другой рукой у плеча. 10-15 раз.
24. Мяч в опущенных руках. Движение прямых рук через сторону бросить мяч вверх, поймать с другой стороны.
25. Наклоны вперёд, ноги значительно шире плеч, мяч в опущенных руках. Передавать мяч из руки в руку описывая «восьмёрку» вокруг ног. 20-25 раз.
26. Наклон вперёд, мяч в опущенных руках. Бросок между ногами назад - вверх, поймать перед грудью. 15-20 раз.
27. Стоя (сидя). Броски мяча двумя руками из-за головы (обратить внимание на прогиб назад и расслабление рук после броска). 1)поочерёдно каждой рукой, 2) стоя боком к партнёру. 15-20 раз.
28. Стоя (сидя) толчок мяча двумя руками от груди, 1) стоя боком к партнёру, 2) поочередно каждой рукой. 15-20 раз.
29. Стоя спиной к партнёру. Бросок мяча двумя руками между ногами назад, двумя руками сбоку назад. 15-20 раз.
30. Стоя, мяч в опущенных руках, бросок мяча прямыми руками снизу 1) стоя боком к партнёру, 2) из наклона 15-20 раз.
31. Стоя боком к партнёру, руки вверх. Перебрасывание мяча толчком кистями. 15-20 раз.
32. Стоя спиной к партнёру, мяч в опущенных руках, бросок двумя руками через спину (обра­тить внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением). 1) поочерёдно через каждое плечо, поворачивая туловище, 2) из наклона 10-12 раз.
33. В группе из 3-5 человек перебрасывание одного- трёх мячей. 1-2 минуты.
34. Лёжа на спине, бросок мяча прямыми руками из-за головы с одновременным переходом в упор сидя. Поймать мяч с последующим переходом в положение лёжа.
35. Из разных исходных положений (стоя, лёжа, на коленях и т.д.) поднимание и опускание мяча согнутыми руками и прямыми, одной.
36. Броски набивных мячей двумя руками снизу (вперёд, вверх, назад через себя) от груди, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперёд.
37. Броски набивных мячей одной рукой снизу, сбоку, от плеча, из-за спины через плечо, из-за спины сбоку.
38. Броски набивных мячей разными способами из положения стоя на коленях, сидя, лёжа
39. Толчки набивного мяча одной рукой.
40. Ловля мяча двумя руками перед собой, сбоку, над головой.
41. Перебрасывание мяча из руки в руку.
42. Удержание мяча в течение нескольких секунд двумя руками, одной в положениях перед собой, руки в стороны, вверх....
43. Из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях) лицом друг к другу борьба за овладение мячом (вырывание мяча).
44. Балансирование мячом, лежащим на голове, на месте, в движении.
45. Лёжа на спине, ноги врозь, опираясь затылком о мяч и стопами прямых ног о пол, прогиба­ние (поднимание таза и опускание)
46. Из разных исходных положений (стоя ноги вместе, ноги врозь) наклоны вперёд, назад, в стороны, удерживая мяч руками за головой или над головой.
47. Лёжа на животе, держась руками за опору, поднимание мяча прямыми ногами.
48. Лёжа на животе с закреплёнными ногами, удерживая мяч руками за головой, прогибание.
49. Сидя на пятках (спина прямая), удерживая мяч за головой или прямыми руками над головой, наклоны вперёд с прогнутой спиной.
50. Из стойки на лопатках, удерживая мяч стопами прямых ног, опускание ног до касания пола за головой и возвращение в и.п.
51. Лёжа на спине, удерживая мяч стопами поднимание и опускание согнутых и прямых ног.
52. Из упора лёжа сзади на преплечьях удерживая мяч стопами не изменяя положения туловища и ног, различные движения руками.
53. Лёжа на спине, удерживая мяч стопами прямых ног, сгибая ноги, сесть (положение группи­ровки), вернуться в исходное положение.
54. Броски партнёру толчком от груди стоя и в прыжке.
55. Броски партнёру из-за головы.
56. Бросок партнёру из положения в наклоне, мяч между ног, со взмахом бросок из-за головы вперёд.
57. Жонглирование двумя мячами. Один бросает сверху, другой снизу, сближаясь и удаляясь.
58. Стоя спиной друг к другу, броски назад с поворотом туловища, не сдвигаясь с места
59. Наклоняясь бросить мяч между ног назад партнёру.
60. Сидя на полу, положив ноги на скамейку, бросать друг другу мяч.
61. В глубоком приседе бросать и ловить мяч.
62. В глубоком приседе бросать и ловить мяч.
63. На небольшом расстоянии друг от друга лежат подряд 5-6 обручей параллельно в два ряда Игроки в парах продвигаясь вперёд боком передают из-за головы (от груди) друг другу мяч. При этом забегая двумя ногами в обруч и выбегая назад.
64. То же, но продвигаются лицом (спиной) вперед, запрыгивая в обруч боком.
65. То же, но продвигаются лицом вперёд, запрыгивая в каждый обруч двумя ногами.
66. То же, но продвигаются лицом вперёд, запрыгивая в каждый обруч одной ногой.
67. То же, но продвигаются лицом вперёд, запрыгивая в каждый обруч двумя ногами ловить и
68. отдавать мяч в воздухе.
69. То же, но продвигаются боком вперёд, запрыгивая в каждый обруч двумя ногами ловить и
70. отдавать мяч в воздухе.
71. То же. Но отодвинуть обручи, чтобы партнёры были дальше друг от друга
72. Упражнение с резиновыми амортизаторами и блочными устройствами.
73. Целесообразно проводить в максимальном темпе повторным методом (30-45 сек - работа, 15-30 - отдых).
74. Стоя лицом к шнурам: 1) тяга двумя руками в сторону-назад с энергичным поворотом туло­вища; 2) тяга двумя руками вверх; 3) тяга двумя руками вверх сбоку от головы; 4) тяга двумя руками вверх в стороны; 5) тяга вверх попеременно; 6) вращение прямыми руками над голо­вой ( «метание молота» двумя и одной рукой); 7) тяга к груди, сгибание руки (локти вниз, в стороны вверх).
75. Стоя лицом к шнурам. Шнуры закреплены на 50-60 см выше уровня головы. Имитация одновременного и попеременного отталкивания палками лыжника Стоя спиной к шнурам: 1) движение руками кролем на спине (серии по 20 раз в быстром темпе, с лёгкими шнурами); 2 руки в стороны - руки вперёд; 3) руки вверх - тяга двумя ру­ками вперёд над головой (одновременно, попеременно); 4) руки вверх - тяга двумя руками вперёд над плечом (одновременно, попеременно); 5) вращение прямыми руками над головой - метание молота (двумя и одной рукой); 6)тяга двумя руками в сторону с активным поворо­том туловища
76. Стоя боком к шнурам, руки вперёд. Круги руками перед грудью, (серии по 20 раз с тяжёлы­ми шнурами): 1) резкие и энергичные повороты туловища вправо и влево; 2) вращение пря­мыми руками над головой - метание молота (двумя и одной рукой).
77. Лёжа на животе ногами к шнурам, попеременная и одновременная тяга руками через сторо­ны вперёд.
78. Лёжа на спине ногами к шнурам: 1) тяга руками за голову (с одной стороны) над плечом; 2) тяга руками через стороны за голову.
79. Два игрока на 10 метрах (расстояние 2,5-Зм) передают друг другу мяч с имитацией броска на 6м игрок держит за бинтрезину, которая опоясывает игрока делающего попеременно смещение на игрока с мячом.
80. То же, но три игрока передают друг другу мяч. Игрок с бинтризиной преодолевая сопротив­ление делает выход на центрального и смещение к другим.
81. То же, но выход на центрального: рука в плечо с мячом, вторая в корпус. Игрок с мячом пытается обыграть или продавить.
82. То же, смещается и выпрыгивает с блоком на центрального.
83. То же, но привязан (обхватывает жгут) к жгуту полусредний нападающий двигается к углу и центру с передачами.
84. Бинтрезина на поясе у линейного стоящего на 6м, который на сопротивление движется к мячу, ловит мяч и атакует ворота

**Упражнения с фитболом**

1. Лёжа животом на фитболе, ноги упираются в пол, поднимать к груди штангу.
2. То же, но поднимать прямые руки вверх.
3. То же, но в прямых руках блин от штанги, повороты вправо и влево.
4. Отжимание от фитбола
5. Ноги на фитболе, отжимание от пола
6. Стопы на фитболе, упор руками в пол. Плавно смещать ноги вправо и влево.
7. Лечь животом на фитбол и расслабить спину.
8. Стопы на фитболе, упор руками в пол. Плавно стараться повернуть нижнюю часть туловища на бок.
9. Ноги на полу согнуты в коленях, спина на фитболе, прямые руки за головой. Плавно продви­гать спину вперёд и назад.
10. Лечь на пол, руки вдоль туловища (на груди), стопы на фитболе. Поднять таз и вытянуться в одну прямую удерживая равновесие (можно плавно ногами перемещаться вправо и влево.)
11. Сидя на фитболе ноги на полу согнуты в коленях перед собой. Гандбольный мяч переклады­вать вокруг туловища из руки в руку.
12. То же, но подняв одну ногу выпрямив в колене.
13. То же, но два игрока друг напротив друга передают два мяча одной рукой (двумя руками), удерживая ногу на весу.
14. То же, но каждый подбрасывает воздушный шар и передают между собой гандбольный мяч.
15. То же, но подбрасывают воздушный и выполняют ведение гандбольного.
16. То же, но выполняют ведение и передают воздушный шар.
17. Стоя коленями на фитболе держать равновесие (можно возле какой-нибудь опоры иногда придерживаясь).

**Упражнения в парах.**

1. Два игрока взявшись за правую руку друг друга (кистью обхватив руку) стараются перетя­нуть друг друга.
2. Два игрока правой рукой упираются друг другу в левое плечо и стараются вытолкнуть друг друга.
3. То же двумя руками.
4. То же одной рукой обхватив корпус.
5. Сидя на полу друг к другу спиной, сцепившись руками в локтях, стараются перетянуть друг друга на себя.
6. На гимнастическом мате один игрок стоит на четвереньках. Второй рядом на коленях стара­ется перевернуть его на спину.
7. Два игрока стоя прижавшись спиной друг к другу (можно держась руками) сесть (присесть) на пол и встать.
8. Два игрока боком упираясь друг в друга, свободной рукой выполняют ведение мяча перед собой.
9. Два игрока в полуприседе упираются друг в друга спиной и одновременно выполняют веде­ние.
10. То же но вращаются по кругу.
11. Две фишки на расстоянии 3-4м справа и слева. По команде от фишек бегут пары игроков друг к другу, обхватывают друг друга за талию и на сопротивлении останавливаются, затем спиной возвращаются назад и сразу начинают набегать вторые пары.
12. То же, но игроки возвращаются спиной, оббегают фишки и набегают к другим (скрестно).
13. Две фишки на расстоянии 2,5-Зм, впереди два игрока: один нападающий должен коснуться фишки, второй защитник его не пускает.
14. То же, но игроки впереди на 8-10 м.

**Упражнения с прямой линией.**

1. Продвигаться вперёд лицом на одной ноге быстро перепрыгивая через линию.
2. Линия между ног. Продвигаться лицом вперёд прыжками чередуя на правую и левую ногу (можно вращать мяч вокруг туловища).
3. Продвигаться лицом вперёд прыжками скрестно: правая с лева от линии, левая справа от линии.
4. Продвигаться спиной вперёд толчком двух ног через линию.
5. На месте перепрыгивая линию толчком двух ног в право и влево, максимально быстро, ноги в полуприседе. 3 подхода по 10 повторов.
6. То же но на одной ноге.
7. То же, но перепрыгивая двумя ногами вперёд - назад. Отталкиваться от поверхности, но не втыкаться в неё. То же, на одной ноге.
8. Лыжные прыжки. Толчком двух ног быстро отталкиваясь справа и слева от линии с продви­жением вперёд. 2 подхода, 1 повтор вперёд и назад, 10-15 метров. То же, но спиной вперёд. То же на одной ноге.

**Упражнение с паралоновыми брусками.**

1. Бруски лежат на полу на расстоянии 40-50 см. (7-10 шт.). Воспитанники (голову не опускать, работают руки) в колонну по одному выполняют: Быстрый бег через бруски.
2. Высокое поднимание бедра (обе ноги через брусок). Левым боком вперёд (поднимая колени) приставным шагом через бруски. Правым боком вперёд (поднимая колени) приставным шагом через бруски. Левым боком вперёд (поднимая колени) приставным шагом через бруски, руки вверх - вниз (попеременно одна вверх - вторая вниз).
3. Правым боком вперёд (поднимая колени) приставным шагом через бруски, руки вверх -вниз (попеременно одна вверх - вторая вниз). Перемещение зигзагом между брусками лицом вперёд. Лицом вперёд забегание за один брус и назад на один.
4. Лицом вперёд толчком двух ног прыгнуть через один, вернуться прыжком назад на один. Лицом вперёд зигзагом оббегать бруски, на поворотах разворачивая плечи. Лицом вперёд напрыжку вправо на край бруска - уход влево, напрыжка влево - уход вправо (с каждым бруском).
5. Перемещения левым боком вперёд зигзагом между брусками, выход впрёд - замещение назад.
6. Перемещения правым вперёд боком зигзагом между брусками, выход впрёд - замещение назад.
7. Лицом вперёд высокое поднимание колен на месте (2-3 раза), толчок одной ногой через брус. Забегания за два брус вперёд, возвращение назад за один брус. Лицом вперёд перепрыгивать двумя ногами каждый брус с подскоком между ними. Правым боком вперёд поднимая колени приставным шагом через бруски одновременно ловить и отдавать мяч партнёру.
8. Левым боком вперёд поднимая колени приставным шагом через бруски одновременно ловить и отдавать мяч партнёру.
9. Лицом вперёд пробегать через бруски разной высоты и на разном расстоянии левой ногой вперёд.
10. Лицом вперёд пробегать через бруски разной высоты и на разном расстоянии правой ногой вперёд.
11. Лицом вперёд пробегать через бруски разной высоты и на разном расстоянии, двумя ногами перебегая через каждый брус.
12. Два бруска параллельно на расстоянии 50-60 см. игрок выполняет перемещения вправо-влево за бруски, при этом одна нога постоянно меняется в центре.

 **Упражнение по одному**

1. Бруски лежат восьмиугольником. Толчком двух ног прыгать по кругу к каждому бруску и назад в центр.
2. То же на одной ноге.
3. Справа, слева и перед игроком лежат по три бруска на расстоянии 40-60 см. перемещения через бруски: вправо, влево, вперёд, назад.
4. Упражнения со скакалкой. 3 подхода по 10 повторов.
5. Прыжки через скакалку толчком двух ног по 6м линии лицом вперёд.
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног по боком вперёд.
7. Два игрока присев вращают (вибрируют) скакалку над полом волной вверх-вниз 10-15см., игроки друг за другом перебегают через неё.
8. То же но высота волны 40-60 см.
9. То же, но вправо-влево по полу.
10. Два игрока стоя вращают скакалку на игроков. Игроки пробегают под ней.
11. То же, но парой взявшись за руки.
12. То же, но игрок заскакивает в цент, два раза перепрыгивает и выбегает.
13. То же, но выполняет 4-5 прыжка с разворотом на 180 градусов.
14. Вращают скакалку от игроков и выполняются все те же упражнения.
15. Два игрока вращают скакалку. Игрок запрыгивает и выполняет прыжки:
16. а) на одной ноге;
17. б) на двух;
18. в) выполняя повороты;
19. г) боком.
20. Запрыгивает один игрок. Затем к нему присоединяется второй.
21. Один игрок прыгает через скакалку, второй стоит рядом. Игроки передают друг другу мяч.
22. Два игрока прыгают через скакалку и передают друг другу мяч.

**Упражнения со скакалкой**.

1. Ускорения в сочетании с прыжками через скакалку.
2. Прыжки через качающуюся скакалку с передачей и ловлей одного или двух мячей на уро­вень груди или вверх во время прыжка.
3. Пробегание под вращающейся скакалкой, оббежать стойку, и сделать один прыжок и выбе­жать.
4. Пробегание через вращающуюся скакалку с ведением мяча и одним прыжком и передачей.
5. Неоднократные прыжки через вращающуюся скакалку с выполнением: 1)перевод мяча с оной руки в другую за спиной, 2)удар мяча слева и справа от себя с ловлей и без, 3)ведение мяча на месте, 4)передачей над собой во время прыжка.
6. Неоднократные прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча партнёру: 1)при приземлении, 2)в прыжке, 3)с поворотом.
7. То же, одновременно передачи с двумя мячами.
8. То же, через скакалку выполняют одновременно два партнёра.
9. Игрок пробегает (прыгает) через вращающуюся скакалку, получает мяч и выполняет бросок поворотам.
10. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за мячом, подброшенным вверх или пере­данным партнёром на ориентир. Сигнал на ускорение даётся в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения - быстрый.
11. То же, но прыжки и ускорение за мячом выполняют одновременно два игрока.
12. Прыжки с переводами мяча вокруг туловища, под ногой, с подбрасыванием вверх. По сигна­лу выполняется передача на ориентир и последующий рывок за ним. Упр. выполняется ин­дивидуально и на соревнование. Каждый игрок в последнем случае выполняет прыжки как через свою скакалку, так и через общую.
13. Прыжки через скакалку с ловлей и передачей партнёру и последующий рывок за мячом, переданным на ориентир через скакалку.
14. То же, но при участии двух игроков, прыгающих одновременно. Передача мяча партнёром выполняется поочерёдно одному и другому игроку. Рывок осуществляется обоими игроками за одним мячом.
15. То же, но игроки, выполняющие прыжки, передают партнёру поочерёдно два мяча. Переда­вать мяч на ориентир может любой из 3-х игроков, если при начале ускорения второй мяч окажется у одного из бегущих партнёров, он передаёт его назад.
16. Два игрока, прыгая через скакалку, передают мяч друг другу. Через несколько передач один из партнёров направляет мяч на ориентир, второй выполняет рывок за ним.
17. То же, но игроки одновременно передают два мяча. По сигналу игроки направляют свой мяч на ориентир и выполняют рывок за мячом, переданным партнёром.
18. Два игрока, прыгая через скакалку, передают друг другу мяч, который они затем по сигналу направляют партнёру, стоящему в стороне и выполняют рывок за мячом, посланным третьим партнёром на ориентир.
19. В др. варианте игрок, ловящий мяч, начинает бег вперёд, что служит сигналом для передачи, и ловит мяч в движении.
20. То же, но с двумя мячами. Сигналом для передач и ускорений служит условный номер партнёров, партнёр, номер которого назван, при начале ускорения направляет мяч игроку, стоящему в стороне, а второй игрок передаёт другой мяч назад, следующей паре.
21. То же, но помогающий партнёр, находясь на более далёком расстоянии от первых двух игроков, имеет третий мяч.
22. По сигналу до ловли мяча от одного из игроков, выполняющих прыжки, помогающий игрок передаёт свой мяч на ориентир. Передачу можно направлять и на встречу, бегущим партнёрам.
23. Игрок , выполняя прыжки, выбирает момент для рывка для перехватывания мяча. То же, но рывки для перехватывания мяча осуществляют два игрока бегущих навстречу. Они прыгают через разные скакалки, лицом друг к другу. Партнёры передающие им мяч, распо­лагаются между скакалками.

**Упражнения с обручами.**

1. Игрок катит одной правой (левой) рукой обруч лицом (спиной, боком приставным и скручи­вающим шагом) вперёд.
2. Катнуть вперёд, ускориться и оббегать обруч вокруг пока он катится: лицом вперёд- назад спиной. Всё время поворачиваясь лицом к обручу.
3. Катнуть и пока он катится бежать рядом и переносить правую (левую)ногу назад над обру­чем.
4. То же, но вперёд.
5. То же, но чередовать правую - левую назад. То же, но вперёд.
6. Катнуть обруч и пока он катится обгонять его и лицом к нему перепрыгивать, пропуская его между ног под собой. То же, но спиной к нему.
7. Катнуть и пока катится бежать рядом и забегать правой (левой) ногой в него. То же, но чередовать справа - слева. Все эти упражнения выполнять одновременно с ведением мча.
8. Упражнения с обручами или кругами начерченными мелом (13 шт. в шахматном по­рядке: 1-2-1-2...)
9. Лицом вперёд пробегать каждый круг одной ногой.
10. Лицом вперёд пробегать каждый в каждый круг двумя ногами.
11. Лицом вперёд запрыгивать в каждый круг двумя ногами.
12. Лицом вперёд запрыгивать: в один круг - две ноги, в два круга - по одной ноге.
13. Лицом вперёд запрыгивать: в один круг - две ноги, в два круга правой ногой.
14. Лицом вперёд запрыгивать: в один круг - де ноги, в два круга левой ногой.
15. Лицом вперёд запрыгивать: в один крут - две ноги, в два круга чередовать левой - правой.
16. Лицом вперёд запрыгивать: в один круг - две ноги, в два круга по одной, подпрыгнуть развернуться на 180 спиной, подпрыгнуть развернуться на 180 лицом и т.д.
17. Лицом вперёд запрыгивать: в один круг - две ноги вместе, в следующий один - две ноги вместе, назад в двойной — две ноги в стороны.
18. Лицом вперёд запрыгивать: в один круг - две ноги, в два круга по одной, подпрыгнуть развернуться на 360 градусов.
19. Обручи лежат друг за другом на расстоянии 2-2,5м в два ряда по 6-8 шт. игроки бегут друг за другом: оббегая змейкой;
20. Наступая в круг только правой ногой;
21. Наступая в круг только левой ногой;
22. Чередуя то правой, то левой;
23. Запрыгивая двумя ногами в круг;
24. Перепрыгивая через круг;
25. Запрыгивая двумя ногами в центр, выпрыгивая влево, в центр, выпрыгивая вправо, в цент, продолжать бег;
26. Одна нога в обруч другая зь, в одну и другую сторону;
27. Оббегать круг полностью находясь веб время лицом вперёд;

**Упражнения с верёвочной лестницей (10-15 квадратов 20x30см).**

Следить за ритмом ног и работой рук, с последующим рывком (рывок перед лестницей, с резинкой между ног) на 5-10м.

1. Бег одной ногой. Лицом вперёд пробегать каждой ногой в один квадрат.
2. Бег двумя ногами. Лицом вперёд пробегать двумя ногами в каждый квадрат.
3. Ломаный бег. Чередовать бег одной ногой и бег двумя ногами.
4. Подскакивание с высоким подниманием колен (бедра). Шаг ногой в каждый квадрат, вторая нога согнута, колено вверх.
5. Подскоки ножницы. Подпрыгивая вверх, попеременно меняя ноги: правая впереди - левая впереди.
6. Подскоки вверх махом. Лестница между ног, шагая тянуть попеременно колени вверх.
7. Неподвижная нога. Левая нога прямая за лестницей немного сзади, правая в каждый квадрат, высоко поднимая колено.
8. Боковой бег с продвижением вперёд боком, поднимая колени, наступая ногами в каждый квадрат.
9. Боковой бег с продвижением вперёд боком широкими шагами, одна нога в квадрате.
10. Горнолыжник. Правым (левым) боком вперёд перед лестницей, запрыгивать (ножницы) попеременно одной ногой в каждый квадрат.
11. То же, но каждый подскок в новый квадрат.
12. Лицом вперёд двумя ногами запрыгивать в каждый квадрат.
13. Лицом вперёд двумя ногами запрыгивать в каждый квадрат и выпрыгивать из него влево.
14. То же, но запрыгивать через квадрат.
15. Прыжки в широкой стойке вперёд лицом. Попеременно: правая нога за лестницей - левая в квадрате и влево: правая в квадрате - левая за лестницей.
16. Прыжки в широкой стойке вперёд спиной.
17. То же но с разворотом на 180 градусов с последующим ускорением на 5-7 м.
18. Прыжки в трубу. Толчком двух ног прыгать высоко вверх через квадрат, подтягивая колени к груди.
19. То же, но боком.
20. Сумасшедший скалолаз. Продвигаться вперёд лицом, чередуя прыжки: одна нога в квадрате - вторая за или в другом (с разворотом на 180).
21. То же, но спиной вперёд.
22. Кроличьи прыжки. Лицом вперёд двумя ногами запрыгивать в каждый квадрат. Ноги прямые толкаться вверх.
23. Лицом вперёд двумя ногами запрыгивать: два квадрата вперёд - один назад.
24. Лицом вперёд двумя ногами запрыгивать: один квадрат вперёд - один назад.
25. Лицом вперёд двумя ногами запрыгивать во внутрь и обратно (в квадрат и в разные сторо­ны).
26. То же, но через квадрат.
27. То же но спиной вперёд.
28. То же, но боком вперёд.
29. То же, но с разворотом на 360 градусов в движении
30. С изменением направления движения. Правым боком вперёд. Шаг левой ногой в следующий квадрат перед правой ногой, правую ногу приставить в этот же квадрат и т.д.
31. То же, но левым боком вперёд.
32. Лицом вперёд двумя ногами запрыгивать : в квадрат, вправо от него, в квадрат и влево от него.
33. Лицом вперёд запрыгивать попеременно чередуя одной ногой в квадрат, а вторая сбоку.
34. Правым (левым) боком вперёд, лестница перед игроком, забегать двумя ногами:, в квадрат и обратно.
35. Правым (левым) боком вперёд, лестница перед игроком, забегать двумя ногами: перед кьад-ратом, в квадрат, за ним, в него и т.д.
36. То же, но забегать широкими шагами, одна нога в каждый квадрат.
37. То же. но лицом вперёд, в каждый квадрат и за него.
38. То же. но широко отставляя ногу в сторону от лестницы.
39. То же, но спиной вперёд.
40. То же, но с продвижением разворачиваясь на 360 градусов.
41. То же, но выбегая двумя ногами за лестницу.
42. То же, но скрещивая ноги за лестницу
43. То же, но боковая смена ног. Правая нога за лестницу вперёд.
44. То же, но левая нога за лестницу вперёд.
45. Кнут. Лицом вперёд, левая нога в каждый квадрат а правая сзади то вправо, то влево.
46. То же, но правая нога вперёд, а левая сзади.
47. Кнут, но нога левая (правая) впереди.
48. Кнут спиной вперёд.
49. Кнут правым (левым) боком.
50. Кнут лицом вперёд но на максимальной скорости.
51. Обратная смена ног. Лицом вперёд максимальная скорость. Вправо - влево от лестницы, менять ноги в квадрате.
52. То же, но спиной вперёд.
53. То же боком.
54. То же с поворотом на 360.
55. Упражнения с гимнастической скамейкой.
56. Наступать каждой ногой на скамейку и на пол (бегом).
57. То же, но правым (левым) боком.
58. Одновременно одна нога на скамейке, вторая на полу, прыжком передвигаться правым (левым) боком.
59. Между двумя скамейками: правая нога на правой скамейке, левая на полу, перемещаться прыжками со сменой ног.
60. Тоже, спиной вперёд.
61. Скамейка между ног, прыжки подтягивая колени к груди, над скамейкой ноги вместе.
62. Одна нога на скамейке, толчком от пола выпрыгивать в верх со сменой ног.
63. Стоя на краю скамейки на на сочках, подниматься вверх-вниз.
64. Один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2-Зм. Прыгаявправо и влево через скамейку, первый партнёр ловит и передает мяч второму. Передачи вы­полняются: 1)при приземлении с одной стороны; 2) с двух сторон; 3)в полёте.
65. То же, но мячи у каждого. Одновременно в полёте меняются мячами.
66. Прыжки через скамейку с ловлей от разных партнёров.
67. Игрок идёт по гимнастической скамейке, чуть приседая на одной ноге. Нога свободная на весу опускается ниже скамейки, затем прыжком меняет ноги.
68. Игрок стоит левой ногой на скамейке - правая на полу. Разворачиваясь небольшим прыжком вверх на 180 градусов меняет ноги: правая на скамейку - левая на пол.
69. Скамейка между ног, правая нога на скамейке, левая на полу. Выпрыгивая вверх меняет ноги: левая на скамейку, правая на полу.
70. На расстоянии50-60 см стоят две параллельно скамейки. Игрок между ними, правая нога на скамейке, левая на полу. Прыжком менять ноги: одна на полу, вторая на скамейке, то справа, то слева (добавить работу рук вверху).
71. То же, но с ведением мяча правой и левой рукой.
72. То же, но с вращением мяча вокруг туловища из руки в руку.
73. То же, но игрок в стойке защитника перемещается прыжками из внешней стороны скамейки к внешней стороне скамейки и обратно. При этом всё время одна нога на полу, вторая на скамейке.
74. То же, но с вращением мяча вокруг туловища.
75. Две гимнастические скамейки параллельно друг другу на расстоянии 1,5 — 2 м. Два игрока передают друг другу мяч и перемещаются боком приставным шагом между скамейками, на скамейку, за скамейку и обратно.
76. То же, но без мяча. Один игрок произвольно перемещается, а второй повторяет.
77. Перевёрнутая гимнастическая скамейка, игрок выполняет ведение мяча по скамейке и меня­ет ноги: одна на полу - вторая на скамейке. Можно в движении и чередуя ведение разными руками.
78. Две скамейки друг за другом в линию между ног у игрока с мячом, продвигаться вперёд с ведением: правой рукой, левой рукой о пол, о скамейку.
79. То же. Но одной ногой бежит по скамейке, другой по полу. С ведением мяча с права и слева.
80. Бежать слева от скамейки, а вести справа.
81. Бежать по скамейке лицом вперёд спиной, боком и вести мяч ударами о пол с лева и справа, с разворотом на середине на 360 градусов.
82. Эти же упражнения, но с передачами с стоящим рядом игроком.
83. Два игрока друг к другу лицом передают мяч и выполняют многоскоки: одна нога на ска­мейке - другая на полу.
84. Ускорения в сочетании с прыжками через гимнастическую скамейку.
85. Неоднократные прыжки через гимн, скамейку вправо-влево, вперёд-назад, на одном месте с рывками за падающим мячом: а)по свистку, б)в момент подбрасывания мяча партнёром, в)в момент отскока мяча от пола. Выполняется в форме соревнования.
86. То же, но игроки выполняют прыжки с мячом в руках. В начале рывка игроки передают свой мяч партнёру и стараются поймать второй мяч.
87. То же, но игроки, поймав мяч после рывка, выполняют бросок по воротам.
88. Прыжки через гимн, скамейку в парах, взявшись за руки, лицом друг к другу. По сигналу выполняют рывок к мячу (бросок третьим партнёрам в ориентир) стараясь овладеть им.
89. То же, но во время прыжков игроки передают мяч друг другу. По сигналу на рывок партнёр, в руках у которого оказался мяч, начиная рывок, должен сделать точную передачу третьему игроку.
90. То же, но игрок, не овладевший мячом после рывка, выполняет повторное ускорение в обратном направлении за вторым мячом, переданным третьим партнёром на ориентир перед скамейкой. Передача выполняется в тот момент, когда один из бегущих игроков овладевает подброшенным мячом.
91. Прыжки через скамейку вправо и влево с продвижением вперёд и ускорением за подброшен­ным мячом по звуковому и зрительному сигналу.
92. То же, но прыжки одновременно выполняют два партнёра. Они располагаются друг за дру­гом на расстоянии 1м и начинают прыжки в разные стороны. Каждый игрок осуществляет рывок по той стороне площадки, на которой его застал сигнал. Завершается упр. ловлей мяча на своей стороне; ловлей одного и того же мяча, подброшенного по середине.
93. То же, но игроки выполняют прыжки, взявшись за руки, лицом друг к другу. Первый игрок перемещается спиной вперёд. По сигналу оба начинают рывок за одним мячом. Через опре­делённое количество попыток меняются местами.
94. То же, но во время прыжков игроки передают мяч друг другу. В начале ускорения партнёр, в руках у которого во время сигнала оказался мяч, должен передать его третьему игроку. Пе­редачи можно сочетать с переводами мяча за спиной.

**Упражнения на координацию и равновесие.**

1. Стоя на полу (можно босиком) руки в стороны. Наклонить туловище вперёд, поднять пря­мую ногу назад. Стоять, удерживая равновесие (ласточка).
2. То же, но поднять прямую ногу перед собой параллельно полу.
3. Один игрок стоит на одной ноге «ласточка», партнёр перед ним и с небольшим усилием притягивает опорную ногу за колено к себе и от себя. Создавая помехи, которым стоящий должен сопротивляться и удерживать равновесие.
4. То же, но партнёр тянет стоящего за правую и левую руку (нога может быть просто на весу).
5. То же, но партнёр толкает стоящего в любые места,
6. Два игрока лицом друг другу подпрыгивая и попеременно касаются внутренней стороной стоп.
7. То же, но одной ногой внутренней стороной, другой ногой - внешней.
8. Два игрока, между ними третий, которого наклоняют и ловят то спереди то сзади за плечи. Средний игрок держит туловище и ноги в одной ровной линии.
9. То же, но игроки по бокам, тянут за руки, которые средний игрок держит согнутыми в лок­тях в напряжении.
10. Два игрока несут третьего держа за колени, средний на весу держится за плечи партнеров, туловище и ноги в одной прямой.
11. Два игрока держат друг друга за руки стоя лицом приседают попеременно.
12. То же, но не расцепляя рук, поворачиваются на 360 градусов.
13. То же, не расцепляя рук должны перешагнуть поочерёдно через ноги.
14. Два игрока лицом друг к другу в стойке защитника. Один игрок пританцовывая на ногах в различных направлениях второй копирует, т.е. повторяет.
15. Два игрока лицом друг к другу, ноги вместе. Упираясь в ладони партнёра, игрок пытается столкнуть его с места, но устоять самому.
16. То же, но ноги в стойке защитника на одном месте, толкать можно в плечи, туловище.
17. Перемещаясь в стойке на ограниченной площадке, пытаться вытолкнуть партнёра за линию.
18. Два игрока упираются друг в друга спиной и пытаются вытолкнуть за линию партнёра.
19. Два игрока держат друг друга за руку и пытаются перетянуть партнёра за линию на свою сторону.
20. Два игрока держаться за мяч и стараются забрать его себе.
21. Два игрока держаться за руки и стараются наступить друг другу на ногу.
22. Упражнения с грифом (штангой).
23. Стоя ноги на ширине плеч. Гриф на груди руки держат у плечей, спина прямая. Сесть в полный присед и встать (бёдра параллельны полу).
24. То же, гриф (или фиксированная штанга) на плечах сзади, руки шире плеч.
25. Рывок на грудь. Из положения приседа встать и поднять рывком гриф на грудь. Спина пря­мая, ноги на ширине плеч.
26. То же, но вверх над головой, руки шире плеч.
27. Лёжа на скамейке спиной, ноги в упоре на пол. Грив поднимать от груди на прямые руки вверх и опускать.
28. Развитие прыгучести. Подбородок смотрит вперёд, спина прямая, работают руки, мягко приземляться на носки.
29. По линии. На правой ноге прыгнуть широко вправо, назад на левую ногу и широко левой ногой вправо, назад на правую ногу и т.д.
30. Квадрат. На правой ноге прыгнуть вперёд - назад, на левой вперёд - назад.
31. Вперёд - назад. Прыжок назад и вперёд, ноги широко в стороны при приземлении, в полёте соединять ноги вместе.
32. То же, но приземлившись, подпрыгнуть вверх и повернуться на 360 градусов.
33. Коленные прыжки. Продвигаясь лицом вперёд, ноги прямые, поочерёдно отталкиваясь правой и левой ногой, сгибая ногу в колене и полностью выпрямляя, пятки не касаются зем­ли. В верх на 10-25см..2 подхода, 1 повтор вперёд и назад, 10-15 метров.
34. То же, но два - три прыжка одной, затем другой ногой.
35. То же, но двумя йогами вместе.
36. То же, но на одной ноге как можно выше, при этом удерживая ногу прямо, минимально сгибая колено. Руки работают.
37. Прыжки вверх на месте толчком двух ног, колени подтягивая к груди.
38. Прыжки вверх толчком двух ног вверх с касанием руками вверху предмета.
39. Прыжки толчком одной ногой продвигаясь лицом вперёд. Выпрыгивая вверх - вперёд по два прыжка каждой ногой.
40. Лягушка. Прыжки толчком двух ног лицом вперёд - вверх из глубокого приседа. Толкаться носками, тянуться пятками вперёд. Работают руки, 3 подхода по 5-10 прыжков.
41. Прыжки вперёд лицом с продвижением способом ножницы. Толкаясь одной ногой, вторая работает маховым движением вынося колено вперёд и назад. Работают руки.
42. Прыжки в шаге в продвижении вперёд. Выпрыгивая вверх, поднимать ногу вверх и резко делать шаг вперёд, локти работают, держать осанку.
43. Прыжки с продвижением в перёд как можно выше: правой, правой - левой, левой.
44. Мелкие и быстрые прыжки. Толчком на одной ноге в продвижении вперёд.
45. На месте. Прыжки из положения выпад. Левая нога вперёд согнута в колене, правая сзади прямая. Отталкиваясь ногами и с помощью маха руками (как можно выше) выпрыгивать вверх, одновременно всем телом.
46. То же, но со сменой ног поочерёдно.
47. Игрок выпрыгивает вверх, партнёр сзади руками нажимает на его плечи сверху и отпускает.
48. То же, но партнёр сзади ногой наступив на бинтрезину, которая привязана к пояснице пры­гающего, создаёт сопротивление. Чередовать с обычными выпрыгиваниями.
49. Прыжки на препятствие (30-80 см). 2-3 подхода по 10 повторов.
50. Стоя на полу: ноги согнуты, бёдра параллельно полу, руки перед собой. Резко вытолкнуться, руки работают и запрыгнуть на тумбу, приняв ту же позу. Спокойно спуститься.
51. Спокойно стать на тумбу (чередуя ноги) и спрыгнуть (падать) вниз, замерев в положении ноги согнуты параллельно полу - руки перед собой.
52. Толчком двух ног запрыгнуть на тумбу, задержаться, чтобы восстановить контроль над телом. Спрыгнуть и снова взрывной прыжок на тумбу.
53. Правой ногой на тумбу, оттолкнуться высоко вверх от тумбы с махом левой ногой, призем­литься мягко на две. Ноги поочерёдно менять.
54. Быстро запрыгивать двумя ногами не полной стопой на носочки и быстро спрыгивать. Коле­ни максимально прямые.
55. То же но на одной ноге.
56. Спрыгнуть (падать) с неё на две ноги и после касания с полом
57. Спокойно стать на тумбу. Спрыгнуть (падать) с неё на две ноги и после касания с полом сразу же взрывное запрыгивание на тумбу пониже.
58. То же, но с низкой тумбы на высокую.
59. Бег на месте. Поочерёдно ногами касаться поверхности коробки, руки в движении. Толчком двух ног запрыгивать на тумбу, мягко спрыгивать и резко запрыгивать (можно с отягощением, чередуя с обычными).
60. Подряд стоят 3-4 тумбы. Запрыгивать и спрыгивать толчком двух ног. Приземляться мягки­ми и взрывными движениями. Быстро спрыгивать и быстро запрыгивать.
61. Шаги вверх. Левая нога на тумбе, в руках гантели. Выпрямляя левую ногу, поднимать пра­вую ногу, согнутую в колене вверх. Руки работают вдоль туловища. Бедро параллельно полу. Стоя на тумбе боком спрыгнуть на две ноги и выполнить перемещение приставным шагом в стойке защитника 4-5м.
62. Стоя лицом вперёд выполнить спрыгивание на две ноги и выполнить рывок вперёд, старт резкий, выносить бедро, руки работают.
63. Препятствие 20-30 см. толчком двух ног быстро спрыгивать в право, на тумбу и влево. Движение контролировать с помощью бёдер.
64. То же, но одна нога на полу одна на препятствии, менять ноги на верху короба попеременно. Колени полусогнуты.
65. Прыжки через фишки (любое препятствие высотой 20-25 см.) 3 подхода по 10 повторов.
66. Стоя боком перепрыгивать вправо и влево на скорость. То же на одной ноге.
67. Стоя лицом к препятствию толчком двух ног перепрыгивать вперёд и назад, ноги вместе. То же, но на одной ноге.
68. Лыжные прыжки. Боком к препятствию, ноги вместе. Толчком двух ног перепрыгивать вправо и влево.

**Прыжки через барьеры.**

1. Толчком двух ног, подтягивая колени к груди, перепрыгивать без подскоков подряд 6 барье­ров высотой 50-70 см.
2. Барьеры стоят в шахматном порядке. Толчком двух ног, подтягивая колени к груди, пере­прыгивать барьер, прыжок вправо, перепрыгнуть барьер, прыжок влево, и т.д. То же но, перепрыгивать барьеры, толкаясь, чередуя правой и левой ногой с имитацией бро­ска так же чередуя руки.
3. Продвигаясь боком впред перенося прямые ноги через барьеры, руки вверху. Продвигаясь лицом вперёд возле барьеров, перенося через него только одну ногу. Продвигаясь лицом вперёд широко перешагивая барьеры. Правая через барьер, через сле­дующий барьер — левая.
4. Продвигаясь лицом вперёд прыжки толчком двух ног. Барьеры высотой 20-30см.
5. Продвигаясь лицом вперёд прыжки на одной ноге. Барьеры высотой 20-30см.
6. Продвигаясь лицом вперёд, прыжки толчком двух ног. Барьеры высотой 20-30см. 3-4 барье­ра. Резкий рывок, ускорение на 10-15м.
7. Упражнения с гимнастическим мостиком и матом.
8. Упражнения с выполнением кувырков.
9. Игроки выполняют кувырок на мате, ловят мяч и возвращают обратно.
10. Игроки выполняют передачу, рывок, ловлю, передачу, кувырок, ловлю и передачу.
11. То же, но с броском по воротам.
12. Неоднократные кувырки на одном мате в противоположных направлениях с поочерёдной ловлей и передачей двух мячей партнёрам.
13. Отталкиваясь от гимнастического мостика (батута), выполнить сальто (кувырок в воздухе) и приземлиться на гимнастический мат на ноги.
14. Отталкиваясь от гимнастического мостика (батута), выполнить поворот в воздухе на 360 градусов с хлопком под ногами.
15. Бег по мягкому гимнастическому мату, высоко поднимая колени (можно в парах, кто быст­рей).
16. Бег по мягкому гимнастическому мату, высоко поднимая колени, на середине застыв на одной ноге (ласточкой).
17. Упражнения в сочетании с прыжками на гимнастическом мостике.
18. Прыжки вверх - вперёд после разбега и толчка с мостика и выполнении приёмов с мячом в момент полета: 1)перевод мяча за спиной, 2)передачи партнёру, 3)подбрасывание мяча вверх в момент толчка и ловли в полёте.
19. Прыжки с ловлей мяча, переданного партнёрам в момент отталкивания от мостика и выпол­нение обратной передачи в полёте.
20. В момент прыжка передача партнёру и в полёте ловля второго мяча.
21. Неоднократные прыжки на гимнастическом мостике с переводами мяча за спиной, под ногой, с подбра­сыванием вверх. По сигналу осуществляется передача мяча партнёру, располагающемуся впереди, и рывок за вторым мячом, переданным им на ориентир. Приземление после сигнала во всех случаях должно быть на пол, после чего должен быть рывок.
22. Прыжки на мостике с передачами двух мячей между прыгающим игроком и партнёром. По сигналу игрок, выполняющий прыжки, передает мяч бегущему вперёд партнёру и начинает рывок за мячом, переданным им на ориентир.
23. Прыжки на мостике с передачей мяча в стену. По сигналу игрок с поворотом направляет мяч партнёру, стоящему на месте или бегущему вперёд, и выполняет рывок, стремясь догнать партнёра и овладеть мячом, переданным им на ориентир.
24. Два игрока выполняют прыжки на мостиках лицом друг к другу и передают мяч друг к другу. Через несколько передач один из партнёров направляет мяч на ориентир, а второй вы­полняет рывок за ним.
25. То же, но рывок выполняет за мячом, неожиданно переданным третьим игроком. Ускорение делают оба партнёра. Первый мяч оставляют следующей паре или передаётся партнёру.
26. То же, но с двумя мячами. По сигналу оба игрока передают мячи на ориентир и выполняют рывки за мячом партнёра
27. То же, но выполняют за мячом, переданным третьим игроком. Свои мячи перед ускорением игроки отдают следующей паре.
28. Два игрока прыгают на мостиках и передают мяч друг другу. По сигналу, партнёр владею­щий мячом, передает его на ориентир и второй игрок выполняет рывок.

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ.**

**Ускорения в сочетании с действиями с мячом.**

1. Игрок с мячом в руках, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчётом, чтобы мяч отскакивал на 3-4 метра назад. Приземлившись игрок, выполняет рывок за мячом, стараясь поймать его в полёте.
2. То же, но два игрока располагаются на расстоянии 6-8 метров, спиной друг к другу. Прыжки выполняют одновременно по сигналу, ускорение осуществляется за мячом, летящим на встречу.
3. То же, но игроки располагаются на одной линии, лицом в разные стороны.
4. То же, но с бросками в ворота. Поймав мяч после рывка, игрок выполняет бросок в прыжке или после остановки. Проводится в форме соревнования между ними.
5. Передачи мяча на уровне груди двумя партнёрами, стоящими лицом друг к другу: по сигналу игрок, к которому летит мяч, не ловит его, а пропустив его, выполняет рывок за ним.
6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними партнёра. Последний прыгает в верх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мя­чом. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом.
7. Ускорения в сочетании с кувырками
8. Кувырок на мате с последующим рывком за мячом, подброшенным вверх или переданным на ориентир партнёром, стоящим на расстоянии 5-10м впереди мата. Поймав мяч после ус­корения, игроки меняются. Мяч можно подбрасывать или передавать на ориентир перед на­чалом кувырка или в момент завершения его.
9. То же, но с поочередными кувырками и последующими ускорениями за двумя мячами в противоположных направлениях. Игроки, передающие мяч, располагаются один впереди, другой сзади мата
10. То же, но в момент разбега перед кувырком игроки выполняют ловлю и передачу мяча
11. То же, но ловлю и передачу мяча, выполняют после кувырка в момент старта за вторым мячом.
12. То же, но обратную передачу мяча перед кувырком или после него направляют партнёру, бегущего вперед. Поймав мяч, он передаёт его на ориентир.
13. Игрок, находящийся в 2-4 м от мата, передаёт мяч через него на ориентир, бежит к мату, выполняет кувырок, затем рывок за мячом. Движение может начинаться сразу после переда­чи; по сигналу; после касания мячом пола
14. Игрок подбрасывает мяч не высоко над матом и во время полёта выполняет кувырок, Встав, он ловит мяч, передаёт на ориентир и начинает ускорение за ним.
15. То же, но поймав мяч после кувырка, он передаёт его движущемуся вперед партнёру и выполняет рывок за вторым мячом, переданным им на ориентир.
16. Одновременные кувырки с последующими рывками двух партнёров за одним мячом: 1) подброшенным вверх; 2) переданным вперёд на ориентир; 3) переданным на встречу.
17. То же, но с ускорением игроков после кувырка навстречу друг другу. Сигналом для начала движения служит передача мяча
18. Два партнёра, передавая мяч друг другу, бегут к матам. По сигналу они выполняют передачу мяча вперёд, кувырки и последующий рывок за мячом, переданным на ориентир игроком, получившим от них мяч. Сигнал на передачу подаётся при приближении партнёров к матам. Упражнение можно выполнять с двумя мячами. Второй мяч передают друг другу до сигнала игроки, расположенные около матов (6 и 7). По сигналу они направляют его на ориентир.

**Упражнения для развития скорости.**

1. Сидя на полу, лицом друг к другу, прямые ноги почти касаются стопами. Когда игрок, сидя­щий вперёд спиной, касается рукой о стопу партнёра убегает, а партнёр догоняет с касанием.
2. Игроки (2- 4) стоят спиной вперёд в стойке защитника и быстро двигаются на носках на месте. По сигналу поворачиваются, толчком двух ног перепрыгивают барьер и ускоряются.
3. Продвигаясь лицом вперёд, прыжки толчком двух ног. Барьеры высотой 20-30см. (40-60см) 3-4 прыжка, резкий рывок, ускорение на 10- 15м., старт резкий, выносить бедро, руки рабо­тают.
4. Продвигаясь лицом вперёд, прыжки на одной ноге. Барьеры высотой 20-30 (40-60) см. 3-4 прыжка, резкий рывок, ускорение на 10-15м., старт резкий, выносить бедро, руки работают.
5. Стоя на высоте 40-60 см боком спрыгнуть на две ноги и выполнить перемещение пристав­ным шагом в стойке защитника 10-15м.
6. Стоя лицом вперёд на высоте 40-60 см спрыгнуть на две ноги и выполнить рывок вперёд, старт резкий, выносить бедро, руки работают, 15-20м.
7. Два игрока на центре лицом друг ругу на расстоянии 2-3 м, третий игрок (посередине шаг назад) с мячом, по сигналу игроки одновременно бегут друг к другу и выпрыгивают вверх касаясь рунами, игрок ударяет мяч о пол и бежит в отрыв. Один из игроков оставшийся без мяча - защитник. Двое переходят в нападение.
8. На 6м 4 игрока, один мяч. На 12м два защитника и на центре ещё два защитника. По сигналу быстрый прорыв до противоположной 6м линии все четверо должны забежать за 6м) и об­ратно с атакой. Быстрый прорыв, защита в полную силу.
9. Квадрат из фишек 3x3, рядом такой же. Два игрока лицом друг к другу. Один игрок в раз­личном направлении перемещается с касанием к фишкам - второй повторяет.
10. Два игрока стоят на расстоянии 2-2,5м рядом (боком друг к другу), впереди 3-4м тренер с мячом, по сигналу тренер даёт поочередно им передачи. Третий игрок должен оббежать од­ного игрока и успеть перехватить мяч, летящий к другому стоящему игроку.
11. На старте два игрока, перед ними набивной мяч. На расстоянии двух метров перед одним в линию стоят фишки: 5 жёлтых, 5 оранжевых, набивной мяч. Перед другим 5 оранжевых, 5 жёлтых, набивной мяч. Один игрок касается только жёлтых, второй игрок только оранжевых. По сигналу игроки бегут с касанием фишек названых тренером номеров. Варианты разнооб­разные с касанием набивных мячей.
12. Игроки на боковых лицом друг к другу. Игрок подбегает к обозначенному месту и сразу разворачивается и бежит назад по прямой, другой старается его догнать.
13. То же, но игрок стоит спиной и как только его касаются он разворачивается и догоняет убегающего.
14. То же, но одновременно подбегают друг к другу и кого называет тренер - тот убегает.
15. Три фишки стоят треугольником, другие три фишки напротив так же расположены. С одним треугольником игрок выполняет перемещения в различных направлениях с отжиманиями, приседаниями и т.д. на втором треугольнике игрок в точности должен повторять все движе­ния.

**Упражнения для развития быстроты (10-12 лет)**

1. специальные беговые упражнения
2. бег на месте и в движении с энергичной работай руками
3. бег с высоким подниманием бёдер
4. бег на прямых ногах
5. бег с захлёстом голени
6. семенящий бег
7. бег с ускорением на месте в движении по сигналу
8. быстрая смена ног без подпрыгивания
9. Быстрое приседание и вставание
10. Повторный бег 2x60м, 3-6х40м, 3-6х30м
11. Рывки с места (высокого старта) 10-15м
12. Бег с максимальной скоростью на 30м и 60м
13. Бег с различных исходных положений в различных направлениях (сидя, лёжа, упор при­сев...)
14. Бег с ходу на 10,20,30м
15. Бег с переменной скоростью
16. Ведение мяча с максимальной скоростью до 30 м по прямой, по дуге, ломаной линии и с изменением направления бег с имитацией одношажного и двушажного отвлекающего действия.
17. Игры: «Пятнашки», «Салки», «Третий лишний»
18. Ускорение за мячом, брошенным вперёд-вверх, лежащим впереди на полу
19. Бег с поворотом на 360 градусов.
20. Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты движений.
21. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий, 2-3 серии по 10-25 раз под­счет на одну ногу. Варианты: держа руки за спиной, расставляя пошире ноги
22. Бег из различных стартовых положений (темп быстрый, 2 раза по 10-20м. Варианты: сидя со скрещенными ногами, спиной по направлению бега, вставая без помощи рук, и т.д.)
23. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону (темп быстрый, 2-3 раза по 10-20м. Варианты: без опоры руками)
24. Бег после доставания мячом подвешенного мяча (2-3 раза по 10-15м. Варианты: в прыжке, бег на лево, направо, назад)
25. Бег приставными шагами, продвигаясь боком (темп быстрый, 2-3 раза по 10-15м).
26. Бег скрестными шагами (темп средний 2-3 раза по 10-15м)
27. Бег по малому кругу, диаметр 15м с наклоном туловища внутрь круга. Догнать партнёра, стартующего на 2-3 м впереди (2-3 раза)
28. Из упора присев кувырок вперёд, быстро встать и пробежать 10-15м (темп быстрый, 6-8 раз, отдых 15-20 сек) Бег прыжками (темп быстрый, 2-3x8-12 прыжков каждой ногой, отдых 1,5-2мин)

**Игровые упражнения**

1. Две команды становятся в колонну по одному на расстоянии 3-5м друг от друга. Первым даётся по 2 гантели. Произведя «раскачку», игроки прыгают в длину с места толчком обеих ног. С места приземления прыгает следующий, и т.д. Побеждает команда дальше всех прыг­нувшая.
2. Двое игроков стоят рядом на расстоянии 0,5м один от другого и в 14м от начерченной линии шириной 30см. По сигналу бегут вперёд, побеждает тот, кто первым, точно наступив на ли­нию, подпрыгнет вверх-вперёд.(8-10 раз)
3. Игроки рассчитываются на два, ноги рядом стоящих связаны за голени. По команде, каждая пара бежит на трёх ногах 15-20м (2-4 раза)
4. Две команды игроков выстраиваются у стартовой линии в колонны с интервалом 3-5м между колоннами. По сигналу направляющие поворачиваются на 360 градусов, затем стоящие сза­ди берут за пояс направляющих и вдвоём делают поворот на 360 градусов, и т.д. Участники должны крепко держаться друг за друга, не разрывая колонну.
5. На старте стоят трое, взявшись за руки, средний вперёд спиной. По сигналу все трое бегут отрезок в 15-20 м, чередуясь местами, каждая тройка стартует 5-7 раз.
6. Бег спиной вперёд, взявшись под руки, по команде «марш», по команде «гоп» назад.
7. Двое (трое, четверо) принимают положение низкого старта. На расстоянии 20-25м против каждого мяч. По сигналу бегут вперёд, побеждает тот, кто первым поднимет мяч над головой (5-6 раз)
8. Подбросить мяч повыше, выбежать из круга, положить как можно дальше кубик, вернуться, поймать мяч. Побеждает тот, кто даль всех положит кубик.
9. При воспитании быстроты в младшем (особенно) и среднем школьном возрасте воздейст­вуют преимущественно на такие скоростные способности, как быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений и способность увеличивать в короткое время темп движений, не осложнённых отягощениями. Главный упор делается на развитие быст­роты и ловкости, и особенно быстроты реакции и сообразительности.

**Упражнения для развития быстроты отдельного движения.**

Используется соревновательный метод.

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
2. В прыжке вверх выполнить двойное касание нагой о ногу.
3. Из и.п. лёжа на спине на расстоянии 1-Зм от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добе­жать до стены.
4. Из и.п. лёжа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упор лёжа.
5. Стоя (па полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.
6. Варианты: 1-мяч сзади пяток, 2-мяч впереди на расстоянии.
7. Стоя бросить мяч вверх па высоту 1-1,5м, повернуться на 360 градусов и поймать его.
8. Из в.п. лёжа (набивной мяч зажат между ступнями), по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.
9. Лёжа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.
10. В прыжке поймать мяч брошенный партнёром и до приземления бросить его обратно.
11. Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать её на уровне бёдер (с наклоном вперёд, с приседанием, с хлопком руками)
12. Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать повернувшись на 180 градусов.
13. Стоя на расстоянии 1,5-2м от партнёра (гимн, палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнёра.
14. Стоя лицом к партнёру на расстоянии 1,5-2м, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и поймать палку партнёра.
15. Прыжки (с места, небольшого разбега, с небольшой высоты) с различными движениями руками и ногами в фазе полёта (с двойной и тройной сменой ног, со сгибанием и разгибани­ем ног в коленях, согнувшись с последующим разгибанием, с двумя-тремя круговыми дви­жениями руками, с различными хлопками и т.д.)
16. Быстрая передача мяча в парах (расстояние между партнёрами 2-Зм) в виде соревнований на количество передач.
17. Метание мяча (теннисного, хоккейного) с места и разбега.
18. Толкание ядра (для девушек и подростков2-Зкг., для юношей 3-5кг).
19. Броски ядра двумя руками вперёд и через себя назад.
20. Быстрые передачи двух мячей в парах.
21. Броски в ворота с вратарём нескольких мячей подряд.
22. Передачи в стену на быстроту.
23. Упражнения для развития быстроты реакции.
24. Может бить до некоторой степени развита с помощью простых упражнений, выполняемых под ожидаемую или не ожидаемую короткую и резкую команду.
25. В ходьбе по кругу на неожиданный резкий, короткий сигнал тренера, выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание и т.п.
26. Стоя, по ожидаемому сигналу тренера выполнить прыжок вверх из и.п. «низкий старт».
27. По ожидаемому сигналу тренера выполнить простой бросок (от груди, из-за головы) набив­ного мяча.
28. Во время игры в футбол, баскетбол, гандбол, пятнашки, по неожиданному, но специально оговорённому сигналу тренера принять положение упор лежа. После каждого сигнала выбы­вает спортсмен, выполнивший упр. последним
29. Во время бега внезапные остановки, изменение направления по сигналу.
30. Из разных исходных положений по заранее обусловленному сигналу, быстрое выполнение не сложных движений и действий (из положения лёжа на спине быстро сесть или сгруппиро­ваться, из упора присев быстро встать или в упор лёжа).
31. Различные упражнения в игровой форме, требующих быстрых ответных действий (остановка по сигналу во время быстрой ходьбы, бега, прыжков; то же, но по сигналу принять опреде­лённую позу; во время бега по сигналу повороты на 180 и 360 градусов).

**Упражнения для развития реакции на движущийся объект.**

Основу реакции на движущийся объект (например, полёт мяча) составляет умение его ви­деть.

1. Использование мячей уменьшенного размера.
2. Игровая тренировка на площадках уменьшенного размера
3. Упражнения для развития реакции выбора.
4. Тренируется в процессе длительной спортивной подготовки при помощи специально подобранных, постепенно усложняющихся упражнений, а так же в процессе соревнований.
5. Упражнения для развития способности к высокому темпу движений.
6. Специализированные упражнения для развития темпа движений могут выполняться:
7. в заданном темпе и с постоянным увеличением его; темп движений задаётся ритмичной музыкой или звуковыми сигналами тренера (свистки, хлопки)
8. в форме соревнования: кто быстрее выполнит заданное число повторений или большее число повторений за заданный отрезок времени.
9. Бег на 10-15 м
10. Прыжки вперёд-назад через какой либо предмет
11. Прыжки со скакалкой
12. Передвижение на четвереньках
13. Вращение прямых рук
14. Попеременное или одновременное поднимание лёгких гантелей (1-3 кг) от бёдер вверх
15. Вращение набивного мяча вокруг туловища
16. Броски набивного мяча различными способами
17. Из разных и.п. движения согнутыми и прямыми руками (однонаправленные, разнонаправ­ленные, одновременные и поочерёдные) в максимально быстром темпе в течение 5-6 секунд
18. То же, но с постепенным ускорением и последующим замедлением в течение 10-12сек
19. Бег на месте в максимально быстром темпе в течение 5-6 сек
20. То же, но с опорой руками
21. То же, но с высоким подниманием бедра
22. бег с ускорением до 60 м
23. Бег на скорость (10-12 лет-30м, 13-15 лет -50м, 16-17 лет-100м)
24. Бег под уклон (2-3 градуса). То же с выбеганием на горизонтальную поверхность
25. Прыжки через короткую и длинную скакалку (виде соревнований за 10-15 сек)
26. Быстрое ведение мяча одной рукой.

К среднему школьному возрасту всё более значительное место в составе средств вос­питания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, спрыгиваний и выпрыгиваний в темпе, переменных ускорений в беге. Опреде­лённое место занимает и повторение преодоление коротких дистанций с максимальной скоростью. Развитие быстроты и ловкости остаётся главной задачей и в средней возрас­тной группе. Но теперь оно осуществляется главным образом посредством упражнений с мячом, что позволяет приобрести специальные навыки, необходимые при объединении дви­жений с техникой владения мячом.

Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны проводится часто, но в относительно небольшом объёме.

В занятиях со старшеклассниками применяется комплекс собственно скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости, в том числе в формах, характерных для спринтерских видов спорта.

В старшем юношеском возрасте (с16лет) быстрота движений без мяча и с мячом всё больше объединяется с техническими навыками.

 **Специальные упражнения гандболиста.**

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости

1. Рывок за мячом, переданным по кругу - ориентир. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока Скорость старта и рывка - мак­симальная.
2. То же, но с двумя мячами. Как только игрок 5 поймает мяч, его партнёр 4 посылает второй мяч в противоположную сторону. Игрок 5 выполняет передачу первого мяча партнёру и по­вторный рывок за вторым
3. Рывок за мячом вместе с догоняющим игрока защитником. Игрок 5 старается поймать мяч, защитник - выбить его.
4. Два партнёра выполняют в прыжке передачи друг другу. По сигналу игрок, владеющий мячом, передаёт его в перёд на ориентир, игрок без мяча делает рывок.

Рывки двух партнёров за мячом, переданным на ориентир.

1. Один партнёр находится впереди второго в положении высокого старта и смотрят вверх. Игрок стоящий сзади, передаёт мяч через второго игрока с таким расчётом чтобы мяч падал в 3-4м впереди него. Первый игрок выполняет рывок, как только увидит мяч, старается пой­мать его после отскока.
2. Тоже, но мяч передаётся по полу справа или слева от игрока.
3. То же, но с выполнением ускорения за вторым мячом. Игрок 5 после взаимодействия с игроком 6 выполняет ускорение в обратном направлении, стараясь в полёте овладеть мячом, подброшенным игроком 7.
4. То же, но с завершающими бросками в ворота.
5. То же, но с догоняющим защитником.
6. То же, но из и.п. стоя спиной к направлению движения. Рывок можно начинать при выпуске мяча из рук или по зрительному сигналу.
7. Рывки за мячом, летящим навстречу после передачи партнёра. Мяч направляется в пол с большой силой. Ускорение начинается после того, как мяч отскочит от пола.
8. То же, но за иг­роком 5, принимающим мяч, находятся второй ориентир и партнёр с мячом. Рывки выпол­няют с противоположных направлениях.
9. Рывки двух партнёров за мячом, летящим навстречу: движение начинается в момент, когда мяч, переданный на ориентир третьим игроком, коснётся пола. После овладения мячом од­ним из партнёров ускорения завершаются:

а) возвращением мяча передающему; игрок, не овладеющий мячом, оказывает сопротивление;

б) ведение мяча; игрок, не овладеющий мячом, старается перегнать ведущего;

в) броском в ворота после ведения; игрок, не овладеющий мячом, становится защитником.

1. То же, но рывок партнёры выполняют по звуковому сигналу, стараясь опередить друг друга при движении к мячу. Мяч передают игроку, вышедшему вперёд.
2. То же, но мяч после сигнала сразу передают навстречу игрокам между ними. Игроки в ходе движения к летящему мячу должны опередить друг друга и овладеть мячом.
3. То же, но мяч может быть переброшен через бегущих партнёров. В этом случае игроки должны изменить направление движения, выполняя повторный рывок и последующие действия в обратном на­ правлении. Передачу мяча следует производить, когда игроки перебегут некоторое расстояние.
4. Рывки партнёров навстречу друг другу за падающим мячом: оба партнёра стараются овладеть мячом; один старается завладеть мячом, другой выбить его. Действия завершаются передачей игро­ку, стоящему в стороне, или броском по воротам после ведения при сопротивлении второго партнёра

**Упражнения для развития быстроты передвижения с одновременным выполнением игровых приёмов**.

1. Игрок выполняет неоднократные рывки в сочетании с остановками, поворотами, ловлей, и передачей мяча па ориентир так, чтобы он опережал первого игрока, заставляя его сделать максимальное ускорение к концу рывка. Обратная передача выполняется во время поворотов точно в руки передающему партнёру.
2. То же, ко во время ускорений игрок взаимодействует с двумя партнёрами, поочерёдно пере­дающими мячами.
3. То же, но во время ускорения за одним из двух мячей, игрок дополнительно получает и передаёт третий мяч. Эта передача выполняется третьим игроком бегущему игроку, точно ему в руки.
4. То же, но рывки в сочетании с остановками, поворотами, ловлей и передачами мяча выпол­няют одновременно два игрока, двигающиеся навстречу друг другу.
5. То же, но два игрока выполняют рывки в одном направлении, стараясь опередить друг друга и овладеть мячом. Игрок, не сумевший завладеть мячом, должен забежать в квадрат и только после этого начинать рывок в обратном направлении. Победитель определяется по количест­ву перехваченных мячей.
6. Рывки в противоположных направлениях с ловлей мяча, летящего на встречу от партнёра и обратной передачей.
7. То же, но передав мяч партнёру, игрок, начиная рывок в обратном направлении, обегает его.
8. То же, но получив обратную передачу от партнёра, игрок ведением перемещается вокруг него до линии, от которой направляет мяч второму партнёру, начинает рывок в его сторону.
9. То же, но с предварительным оббеганием перед ловлей мяча игрока, располагающегося на пути передвижения. Передача следует в тот момент, когда игрок выбегает из-за партнёра. Последний, не перемещаясь, может выбивать мяч при ловле двигающимся игроком, если он снизит при этом скорость бега

Примечание. В упражнениях 6-10 могут участвовать и два игрока, начинающие ускорения с противоположных ориентиров и неоднократно передвигающиеся навстречу друг другу для взаимодействий с разными партнёрами. Пары составляют из игроков, имеющих примерно одинаковую скорость передвижения.

Действия, описанные в упражнении 6-9, могут выполнять и два игрока, двигающиеся в одном направлении. В первом варианте игроки стремятся опередить друг друга при ловле. Мяч каждый раз передаётся игроку, вышедшему вперёд. Во втором варианте мяч направляют определённому игроку (нападающему), партнёр (защитник) старается перехватить мяч.

1. Рывки в противоположных направлениях начинают после обратной передачи одновременно обоими партнёрами.
2. То же, но с оббеганием игрока, располагающегося на пути передвижения, и с последующим ведением вокруг передающего партнёра. Мяч в начале ускорения в обратном направлении возвращается ему за спиной снизу назад.
3. Рывки с поочерёдным выполнением передач и бросков по воротам. Игрок 5 движется к партнеру 6 и ловит мяч за ориентиром, с остановкой возвращает его, обратно и после пово­рота начинает рывок в сторону ворот для броска Выполнив бросок, он вновь бежит к парт­нёру 6. Игрок 5 ловит мяч после броска и готовится к повторной передаче. Передачи осуще­ствляются навстречу на ориентир, отскоком от пола, подбрасыванием в верх для ловли после первого отскока или в прыжке. Во всех случаях полёт мяча должен варьироваться так, что бы игрок для овладения мячом выполнял максимально быстрые рывки. Бросок в ворота осуще­ствляется после 3-х шагов с остановкой или в прыжке.
4. Тоже, но с оббеганием вокруг препятствий (защитника) при ловле мяча перед броском по воротам. Передача мяча должна следовать в момент выхода из-за препятствия.
5. То же, но с противодействием защитника.
6. То же, но с бросками в ворота с разных сторон. Игрок 4 меняет места вдоль линии вратаря.
7. То же, но получив мяч от партнёра 6 игрок 5 обводит его, а затем возвращает ему мяч снизу назад.
8. Рывки по дуге в противоположных направлениях с бросками в ворота. Игрок 5 выполняет рывок к партнеру 4; овладев мячом, бросает его в ворота, перемещается в обратном направ­лении вдоль линии вратаря и снова выполняет бросок, получив мяч от партнёра
9. Упражне­ние выполняется на время, с установленным количеством точных бросков.
10. Два партнёра, быстро предавая мяч друг другу, двигаются от ворот по середине площадки. По сигналу игрок, оказывающийся с мячом, передает его в сторону ворот, от которых игроки начали движение, третьему игроку и вместе с партнёром выполняет рывок для ловли мяча и броска по воротам. Мяч передают: а) игроку, передавшему мяч; б) игроку, опередившему партнёру. Игрок, не получивший мяч, становится защитником.
11. То же, но игрок, владеющий мячом, во время сигнала с ведением атакует ворота. Партнёр без мяча становится защитником, стараясь опередить первого игрока и оказать ему сопротивле­ние при броске в ворота.
12. То же, но передача мяча производится по сигналу в направлении движения игроков партнё­ру, располагающемуся перед линией ворот.
13. То же, но помогающие партнёры располагаются перед обеими линиями ворот. По сигналу игрок, владеющий мячом в этот момент, может передать его любому из партнёров. Ускоре­ния и завершающие действия выполняют в сторону партнёра, которому передан мяч.
14. Ускорение по всей длине площадки с передачами мяча и завершающим броском в ворота. Игрок 5 по сигналу начинает рывок по прямой от ворот к воротам, поочерёдно передавая мяч партнёрам 4,6,7 и 8 и получая обратную передачу на выход. Завершается упражнение бро­ском в ворота.
15. Ускорение двух партнёров от одних ворот к другим с длинной передачей и завершающим броском в ворота. Игрок 5 передаёт мяч игроку 6 и начинает рывок к воротам. Игрок 6 пере­даёт мяч игроку 4, а тот выполняет длинную передачу бегущему партнёру 5 и старается догнать его.
16. То же, но с обратным движением партнёров.
17. Игрок начинает максимально быстрое передвижение с ведением мяча к другим воротам, непрерывно наблюдая за партнёром находящимся близ линии вратаря. Как только последний неожиданно выпрямит руки для ловли, игрок, ведущий мяч, выполняет передачу, затем ры­вок и, овладев мячом, переданным на выход, производит бросок в ворота.
18. То же, но сигналом для передачи мяча служит рывок партнёра к линии вратаря.
19. Два игрока выполняют передачи друг другу. У противоположных ворот по обе стороны располагаются 2 партнёра. По сигналу игрок с мячом переходит на ведение, наблюдая за партнёрами, стоящими спереди. Как только один из них выпрямит руки, тут же следует пе­редача, рывок и завершающий бросок. Партнёр, не получивший мяч, оказывает сопротивление. Но сигналом для передачи служат поочерёдные рывки игроков 6 и 7 к середине. После обратной передачи они быстро возвращаются или оказывают сопротивление партнёру при броске по воротам.
20. То же, но рывок за мячом, переданным к воротам, выполняет и защитник. Игрок, овладевающий мячом, бросает его в ворота, второй игрок оказывает ему сопротивление.
21. То же, но игрока, ведущего мяч, последовательно атакуют два защитника, передвигающиеся в определённых зонах. После того, как нападающий передает мяч одному из стоящих парт­нёров и начинает рывок для ловли обратной передачи, защитник вместе с ним пытается ов­ладеть мячом. Игрок поймавший мяч, продолжает ведение, или выполняет бросок, второй игрок возвращается на позицию защитника.

**Примечание.** При выполнении упражнений главное внимание следует уделять сочетанию чередованию: с высокой скорости передвижения с максимальной быстротой и точностью выполнения приёмов. Все попытки осуществляются игроками на время и результат. Уско­рения на малые расстояния повторяются неоднократно, без перерыва, с выполнением в те­чении установленного времени определённого количества действий. При ускорениях по всей площадке игроки участвуют в упражнении поочерёдно. Проходя дистанцию, они должны уложиться в своё контрольное время. При этом зачитываются лишь те попытки, в кото­рых безошибочно выполнены все игровые приёмы.