

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»  
Октябрьского района г. Саратова  
410004, г. Саратов, ул. Дегтярная, д. 7, тел.: 8(8452)29-31-24,  
E-mail: [moudotsdodd@yandex.ru](mailto:moudotsdodd@yandex.ru)  
ОКПО: 43718558; ОГРН:1026403357793; ИНН/КПП:6454045910/645401001

---

**Учебно-методический комплект по теме  
«Индивидуальные упражнения с мячом»**

Составители:  
Фролов Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования  
Чепенко Людмила Алексеевна, методист

Для совершенствования техники владения мячом разработана подборка специальных упражнений.

«Переводы мяча с руки на руку вокруг шеи»



«Переводы мяча с руки на руку вокруг тела»



Направление движения менять. Голову держать прямо

«Переводы мяча с руки на руку вокруг ноги»



Менять направление движения.

«Восьмерка»



Стойка параллельная. Мяч проводить вокруг и между ног. Направление менять. Голову не опускать.

«Шагом марш2



В движении жонглировать мячом слева направо, справа налево, под ногой. Ноги высоко не поднимать. После освоения упражнения выполнять без зрительного контроля, с увеличением скорости движений.

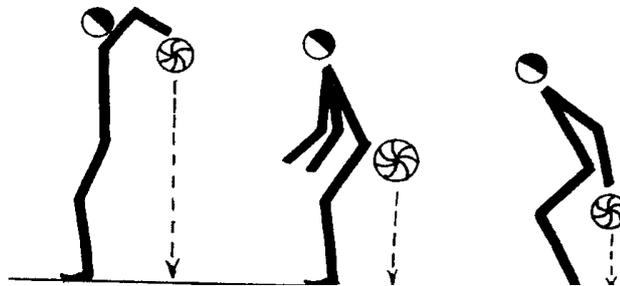
«Мяч между ногами»



Хлопок ладонями впереди – успеть поймать мяч до касания пола.

«Мяч за головой»

Мяч отпустить, хлопнуть в ладоши. Поймать за спиной, не позволив коснуться пола.

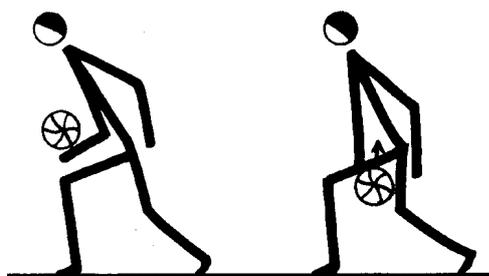


«Мяч сзади – внизу2»



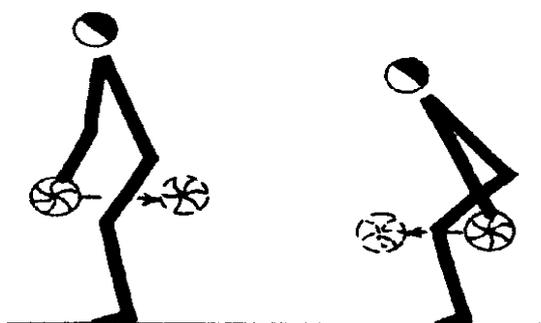
Хлопок ладонями спереди, поймать мяч до касания пола (не для начинающих).

«Ловкость рук»



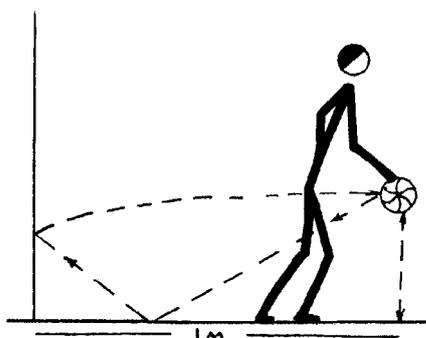
Мяч на ладони над бедром. Перевернуть ладонь, поймать мяч под бедром. На выпаде другой ногой выполнить другой рукой.

#### «Туннель»



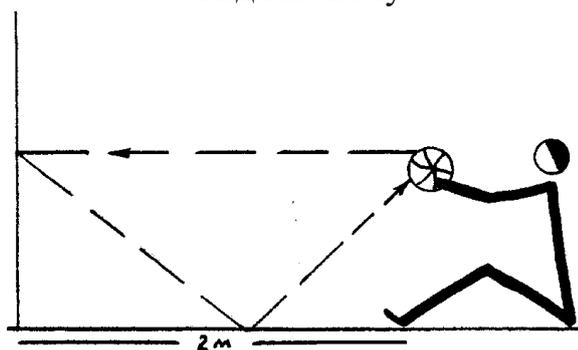
Стойка параллельная. Движением кистей послать мяч между ног поймать за спиной. Затем в обратном направлении.

#### «Спиной к стене»



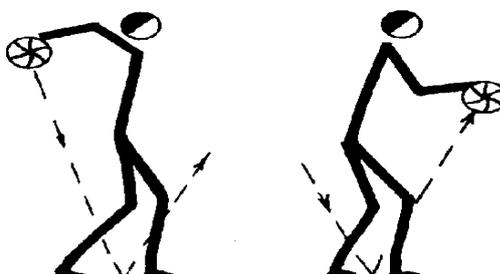
Несколько раз ударить мяч об пол, затем сильно в стену. Пол — стена — к игроку. Поймать мяч, не отрывая ног от пола. То же — между ног.

### «Сидя на полу»



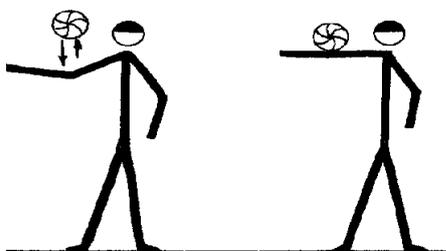
10 передач по прямой, стена – пол, пол – стена.

### «Мяч за головой»



Прогнуться, ударом об пол перевести мяч между ног вперед. По мере освоения увеличивать скорость выполнения. Можно использовать как элемент конкурса.

### «Автомат»



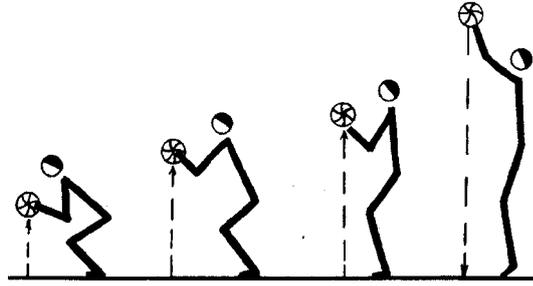
Толкать внутренней стороной предплечья и локтя. В момент удара рука прямая. Менять высоту подскока. После освоения выполнять в движении, с чередованием рук.

### «Кольцо»



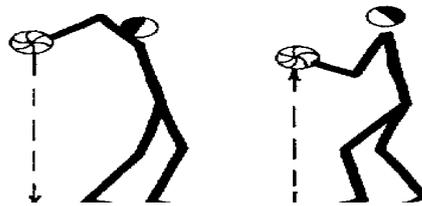
Мяч переводится с правой руки к груди, на левую руку. Направление менять.

### «Укрощения мяча»



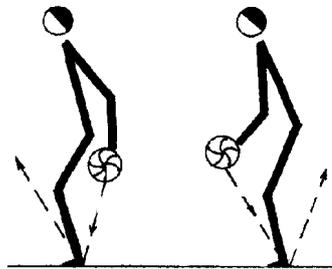
Удар в пол с силой перед собой. Серия – поймать у пояса, колена, пола.

### «Повороты»



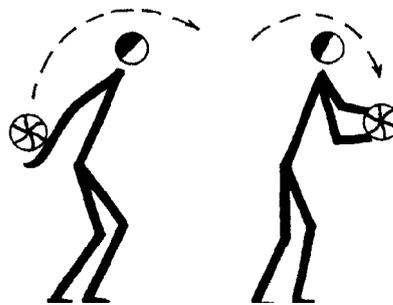
Удар в пол с поворотом на 180 градусов. Чередовать в левую, правую стороны.

### «Рикошет»



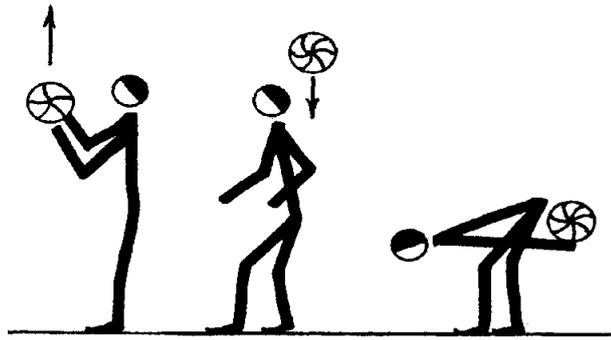
По мере освоения скорость увеличивается

### «Арка»



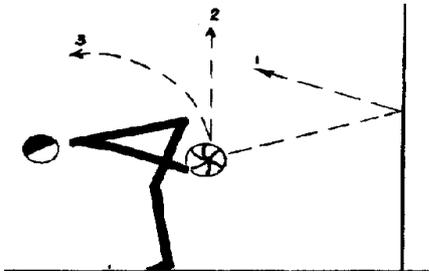
Вперед не наклоняться, мяч подбрасывать кистевым движением

### «Невероятная ловля»



Мяч подбрасывать двумя руками вверх, сделать быстрый шаг вперед и поймать сзади, руки между ног.

### «Невероятная передача»



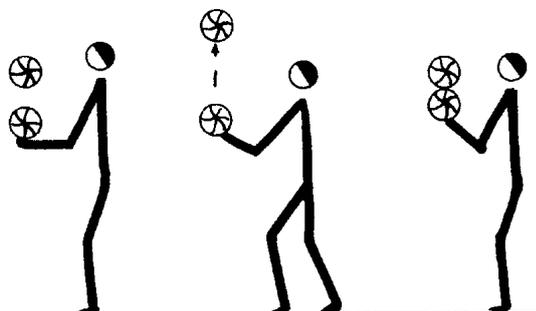
Пас только кистевым движением. Вверх, через себя, в стену. Вначале разучить одной рукой.

### «Поймай сзади»



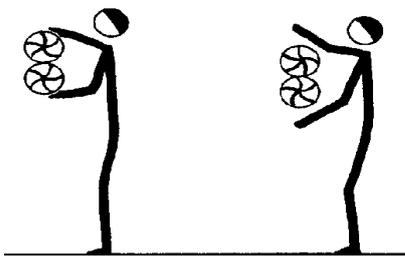
Подбросить мяч над головой, сделать шаг вперед, поймать мяч за спиной у пола.

### «Подбивание мяча»



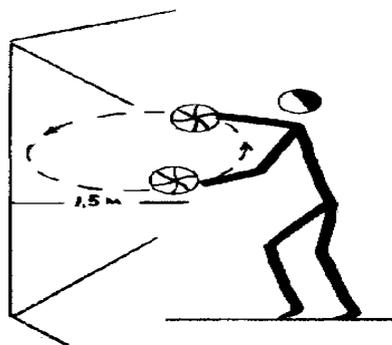
На месте, в движении, со сменой высоты подброса.

«Ловля пирамиды»

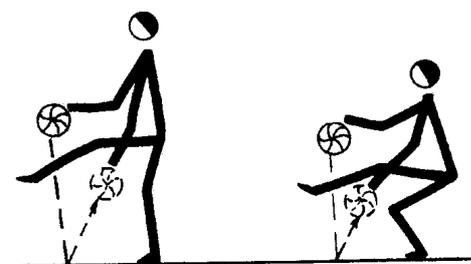


Держать два мяча один на другом хватом сверху и снизу. Быстро менять руки местами без изменения положения мячей.

«Передачи двух мячей о стену с руки на руку»

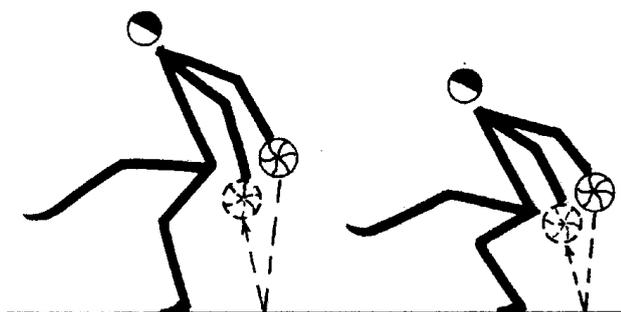


«Пистолет»



Передача мяча под ногой об пол. Присесть и поднимать медленно. Опорную ногу менять.

«Пистолет – 2»



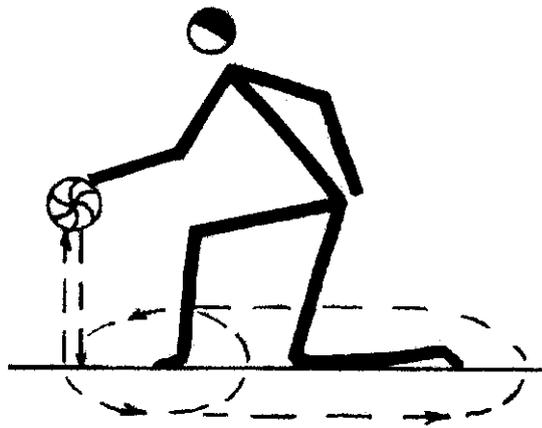
Присесть и подниматься возможно медленнее. Менять опорную ногу.

«Дриблинг с переводом мяча между ногами»



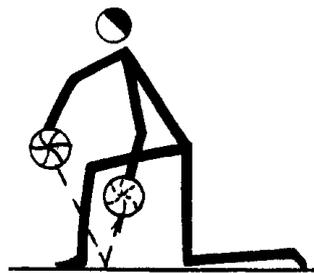
На месте, в движении. Высоту отскока менять.

«Мост – 1»



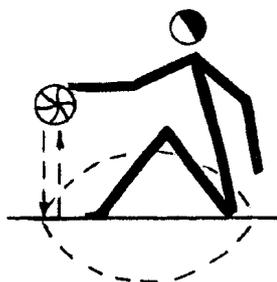
Дриблинг вокруг тела, не меняя исходного положения. Затем опора на другое колено.

«Мост – 2»



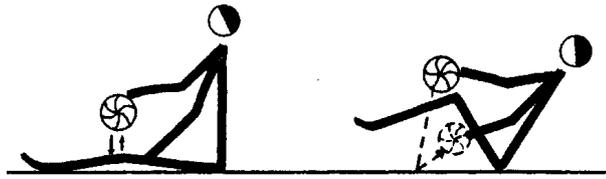
Перевод мяча с руки на руку под коленом.

«Круговорот»



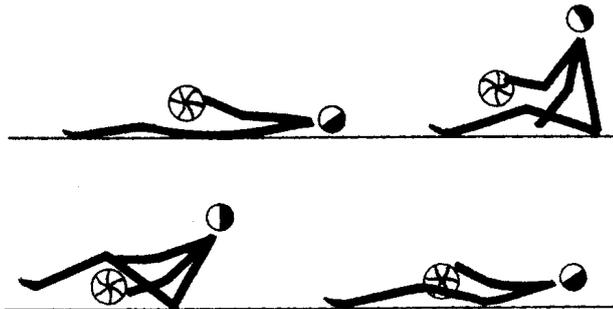
Перевод с руки на руку сидя. Направление ведения мяча менять.

«Ведение под ногами»



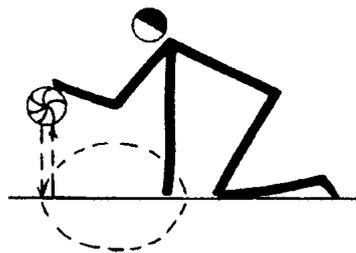
Вначале правой рукой сидя. По команде поднять ноги и перевести мяч для ведения левой рукой.

«Ведение мяча лежа одной рукой»



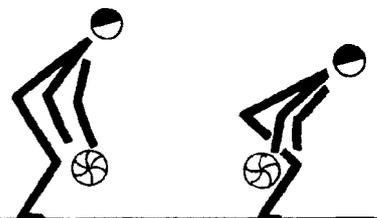
По команде сесть, перевести мяч под ногами на правую руку, лечь и т.д.

«Дриблинг стоя на коленях»



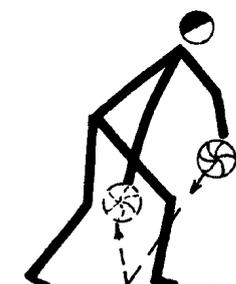
С одной опорной рукой. Менять направление и опорную руку.

«Мельница»



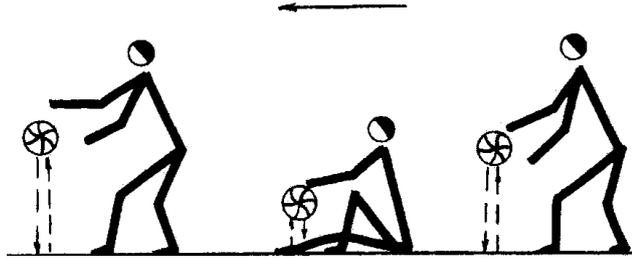
Перевод мяча спереди – назад между ног правой и левой рукой. Затем сзади – вперед также между ног.

«Перевод в выпаде»



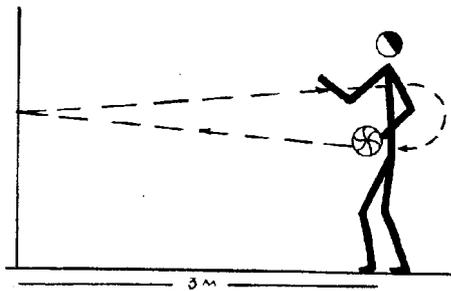
Ведение в движении, остановка, 2 -3 перевода мяча с правой на левую руку и обратно ударом об пол между ног.

«Сесть – встать»



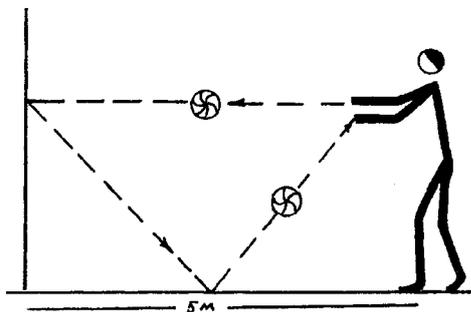
5 – 6 шагов, сесть не прекращая ведения, затем встать, опять сесть и т.д.

«Обруч»



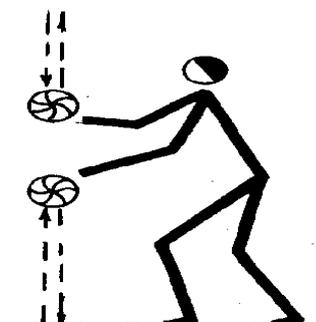
Левы боком вперед, передача правой рукой. Ловить мяч левой с переводом за спиной.

«Треугольник»



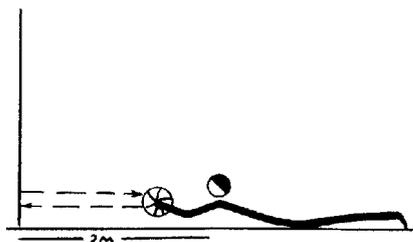
Передачи от груди в стену с ловлей мяча от пола. Следующая серия – двумя мячами.

«Ведение с жонглированием»



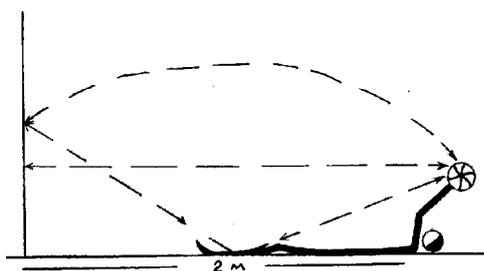
Смену рук производить без остановки

### «Лёжа на груди»



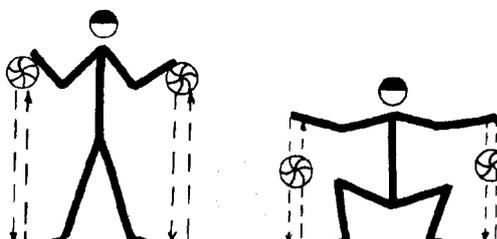
Сделать 10 передач в стену

### «Лёжа на спине»



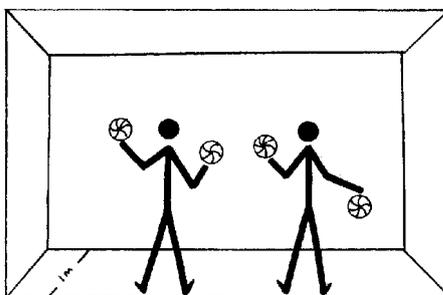
10 передач по прямой, стена – пол, затем пол – стена.

### «Ведение двумя мячами»



По команде сесть, снизить отскок до минимума и снова встать

### «Два мяча в стену»

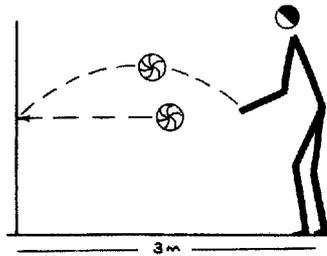


Ведение двумя мячами с передачей в стену одновременно, приседая и поднимаясь.

«Ведение вперед и назад двумя мячами поочередно».



На дриблинге постепенно правый мяч вперед, левый назад и наоборот.



Передача двумя мячами в стену.

Как можно быстрее. Можно использовать как соревнование. Два мяча – две стены.

