**Занятие 12**

**Жонглирование мячом**

  Если в раннем возрасте жонглирование надо использовать как средство развития общей ловкости, то в более позднее время упражнения с мячом могут служить хорошим методом развития специальной ловкости, воспитания "чувства мяча".

 Жонглирование (держание мяча в воздухе) помогает развивать важные качества, которые пригодятся в игре. Жонглирование не самоцель. Когда игрок уверенно выполняет задания по жонглированию, он эту уверенность владения мячом переносит на игру и исполнение технических приемов.

 Жонглирование идеально подходит для дополнительных индивидуальных занятий. Всегда можно найти немного времени (20-30минут) и место для занятий.

 Но процессом жонглирования, следует управлять. Для управления процессом надо,
 - во-первых, создать механизм контроля развития двигательного качества (тестирование начального уровня и последующие замеры результатов выполнения упражнений через определенное время)

 - во-вторых, постоянно (на основании контроля роста результатов) усложнять упражнения и/или вводить новые

 - в-третьих, выбирать упражнения, наиболее полно отвечающие поставленным задачам.

 Несколько важных организационных моментов.

 Результаты выполнения упражнений надо фиксировать и отражать в таблице.
Надо стараться проводить тестирование регулярно, но не часто.

 Тестировать надо в стандартных условиях, и выполнять стандартные упражнения.
При определении уровня достижений, использовать усредненный результат.

 Например. Упражнение выполнить 5 раз. Лучший и худший результат отбросить. Вычислить среднее трех оставшихся результатов, и записать в таблицу.
Не стоит задача добиваться постоянно роста результатов в каком-то одном упражнении. Например, упражнение - держание мяча в воздухе без каких-либо ограничений. Как только становится видно, что задание выполняется стабильно и результат высокий, надо задание усложнить.

 Теперь о задачах.

 Главные задачи, которые надо преследовать при выполнении упражнений по держанию мяча в воздухе:

 - контроль и управление мячом. Упражнения надо подбирать таким образом, чтобы Игрок сознательно управлял движением мяча, а не наоборот.

 - отработка (при достижении уверенного уровня жонглирования) связок «жонглирование – технический прием»

 - развитие центрального и периферического зрения при работе с мячом

 Все эти задачи достигаются подбором упражнений по жонглированию с заданными параметрами выполнения.

 Варианты усложнения заданий:

 - ограничение площадки (например, жонглировать в квадрате 2х2 метра, выход за зону, остановка упражнения)

 - обязательное касание мяча в заданной последовательности разными частями ноги и разными ногами (вариантов много)

 - касание мяча с различной заданной траекторией (например, стопой правой ноги два касания мяча поднимая его не выше уровня пояса, одно, выше плеч)

 - использование мячей различного размера и материала (теннисные, резиновые, волейбольные и прочее)

 - жонглирование в движении

 - жонглирование с оценкой ситуации

 Вот несколько вариантов одного упражнений по жонглированию, которые можно считать подготовительными для обучения и совершенствования техники (как образец, для понимания проблемы).

Жонглирование в движении.

 Расстояние 20-50 метров. Задача, преодолеть это расстояние, не опуская мяч на землю (в самом начале, при трудностях выполнения, можно разрешить одно-два касания земли). Никаких ограничений в способах касания мяча. Далее идут варианты с усложнением задачи. Усложнения вводятся, после того как Игрок начинает уверенно преодолевать отмеренное расстояние (которое постепенно увеличивается до максимума).
 - касаться мяча только определенным способом (одной ногой, попеременно, стопа-бедро, бедро-стопа-голова и т.п.)

 - увеличить скорость (засекается скорость выполнения определенного задания и постоянно снижается разрешенное время прохождения дистанции)

 - усложнять начало и конец выполнения упражнения (Игрок начинает движение, на стартовой линии ему набрасывается мяч, не прерывая движение, мяч обрабатывается и в движении выполняется задание по жонглированию, на финише мяч останавливается указанным способом, на ограниченном пространстве, например с разворотом на 180 градусов)

 - ограничивается не только способ касания мяча, но и их общее количество на дистанции

 - по дистанции расставляются помехи в движении.

 Это упражнение можно считать, как подготовительное, для освоения техники обработки мяча. Оно вырабатывает тонкую координацию, из-за требований выполнения движения в строго определенной последовательности и высокой скорости.
 Так как перед нами стоит стратегическая задача сделать Игрока «двуногим», то надо использовать жонглирование и для её выполнения. Любые технические действия слабой ногой, её развивают. Значит, упор на слабую ногу, при жонглировании ОБЯЗАТЕЛЕН.

 Ещё одна стратегическая задача, научить игрока «видеть» поле, анализировать ситуацию и оперативно принимать верные тактические решения. Жонглирование может оказать помощь в выполнении этой задачи.

 Надо учиться контролировать мяч, держа его в сфере периферического зрения, стараясь центральным зрением оценивать ситуацию на поле. А когда внимание переходит на мяч, расширять периферическое зрение, ставя задачи "улавливать" изменение обстановки.

 Если в приведенном уже упражнении, при выполнении жонглирования ставить Игроку задачу контролировать периферическим зрением действий партнера (тренера) и реагировать каким-либо действием (например, остановка движения, передача мяча) на изменение ситуации (например, на визуальный сигнал рукой), то мы развиваем очень необходимое игроку тактическое качество.

 Другой вариант. Центральным зрением следить за перемещениями партнеров (тренера) по полю (поднятая голова), а периферическим зрением контролировать мяч (и опять таки реагировать движениями/техническими действиями на изменение обстановки).

 Способность двигаться с поднятой головой и контролировать при этом мяч, очень важное игровое качество футболиста. Умение футболиста переключать зрительные анализаторы от «общей картинки» до «концентрации на мяче» и наоборот, до начала выполнения технического действия и в момент исполнения технического приема надо обязательно тренировать. В том числе и используя упражнения на жонглирование. (см.ссылку) <https://youtu.be/QHt6efI59o0>