***Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча***.

*Ловля мяча* ОРУ, стретчинг

* Ловля мяча двумя руками;
* Ловля мяча одной рукой.

*Передачи мяча* ОРУ, стретчинг

* Передача двумя руками от груди;
* Передача двумя руками сверху;
* Передача двумя руками снизу;
* Передача одной рукой от плеча;
* Передача одной рукой сверху;
* Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку.

***Упражнения на развитие координации.***

1. ОРУ, стретчинг. Попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад).

2. Игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 мот стены, спиной к ней.

В прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Прыжки выполняются непрерывно, быстро.

1. Игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 мот нее. Второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 ми выполняет передачи, направляя
мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Последний перепрыгивает
мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру.
2. Один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на
расстоянии 2—3 м*.* Прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер
ловит и передает мяч второму.
3. Прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча партнеру при
приземлении и в безопорном положении.

 Игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновремен­но выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу.