**Занятие 13**

**Жонглирование мяча**

**1**

**Держите мяч перед собой на уровне груди.** Бросьте его на землю, и пусть он отскочит от земли в воздух. Когда мяч начнет снижаться после отскока, подбросьте его ногой обратно в воздух и поймайте руками. Попробуйте подбрасывать его вашей доминирующей ногой до уровня живота или груди. Попробуйте бить по мячу верхней стороной ступни, держа ее под небольшим углом вверх.

* + Убедитесь, что ваши шнурки не завязаны двойным узлом. Мяч может отскочить от большого узла под кривым углом.
  + Если вы немного сдуете мяч, он будет отскакивать от вашей ноги медленнее, что упростит контроль и мяч не будет улетать в разные стороны, если вы ошибетесь.
  + Ваша ступня не должна быть расслабленной. Держите ее под углом, иначе мяч не будет отскакивать прямо вверх.

**2**

**Держите колени слегка согнутыми.** Это поможет вам лучше контролировать мяч. Ступня небьющей ноги должна устойчиво стоять на земле.

* + Очень важно сохранять баланс тела, когда вы жонглируете мячом. В перерывах между подкидываниями постоянно корректируйте баланс, чтобы не терять контроля над мячом. Оставайтесь на носках стопы, чтобы быть готовым к быстрым движениям. Держите колени согнутыми и не спускайте с мяча глаз.



**3**

**Тренируйтесь подбрасывать мяч, пока вы не сможете легко и последовательно ловить его руками на уровне живота.** Вы не должны наклоняться или вытягивать далеко руки, чтобы поймать его. Затем тренируйтесь делать это с другой ногой. Имейте в виду, что жонглирование недоминантной ногой всегда сложнее. Не сдавайтесь!

**4**

**Постепенно увеличивайте число отскоков мяча от вашей ступни.** Вместо того, чтобы ловить мяч руками после каждого удара по нему ногой, подбросьте его в воздух, и когда он начнет падать, подбросьте его снова, не давая ему упасть на землю. Старайтесь держать мяч под контролем. Практикуйтесь жонглировать одной ногой, пока у вас не начнет получаться, а затем переключитесь на другую ногу. Практикуйтесь, пока не начнете уверенно жонглировать обеими ногами.

* + Вы можете научиться ловить мяч ногой, смягчив его падение ступней и прижав ею мяч к голени

### Чередуйте ноги

**1**

**Бросьте мяч на землю и дайте ему отскочить.** Подбросьте его правой ногой. Старайтесь контролировать удар, и подбрасывайте мяч, пока он находится в воздухе. Старайтесь не подбрасывать его выше уровня талии.

**2**

**Дайте мячу упасть и отскочить от земли, а затем ударьте по нему левой ногой.** Опять же, старайтесь, чтобы удар не был сильным, и мяч подлетал не выше вашей талии. Легкие удары легче контролировать, и вам будет удобнее чередовать ноги. Будьте готовы к тому, что вам, вероятно, придется много подвигаться.



**3**

**Поймайте мяч руками, как только вы подбросите его один раз обеими ногами.** Затем подбросьте его обеими ногами дважды и поймайте мяч. Затем попробуйте поймать его после трех ударов ногами, а затем четыре раза и т.д. Будем считать, что вы освоили это упражнение, когда вы сможете стоять на одном месте и жонглировать мячом не переставая.тод3

### Начните с мячом на ступне ног

**1**

**Положите мяч у ваших ног.** Поставьте на него вашу доминирующую ногу. Крутаните мяч ногой так, чтобы он закатился на вашу ступню. Сразу подбросьте его вверх, как будто вы собираетесь поймать его руками.



**2 Приготовьтесь ударить по мячу другой ногой.** Сделайте это, когда мяч будет падать. Чередуйте ноги и продолжайте жонглировать так, как было описано выше. Если мяч упадет на землю, не поднимайте его руками. Используйте для этого ноги и начинайте жонглировать заново.

1. **3**

**Держите ногу, которой вы бьете, ближе к земле.** Если она будет слишком высоко в воздухе, то вам будет сложнее контролировать мяч. Сила удара по мячу идет от стопы, а не от ноги.