### **Занятие 14.**

### **Жонглирование коленями**



**1 Поднимите одно колено так, чтобы оно было перпендикулярно вашему телу.** Это сделает ваши бедра плоскими. Мячом гораздо легче жонглировать, когда он отскакивает от плоской поверхности.

* + Попробуйте жонглировать коленями (или, вернее, бедрами) только после того, как вы освоили набивать мяч ступнями. Жонглирование коленями улучшит ваши навыки жонглирования. Это также позволит вам лучше управлять мячом.

**2 Держите мяч в руках над бедром.** Дайте мячу упасть на среднюю часть бедра. Если вы отобьете мяч коленной чашечкой, то он гарантированно улетит очень далеко.

**3 Жонглируйте коленями, как если бы вы жонглировали ступнями.** Начните ловить мяч руками. Практикуйтесь, пока не научитесь контролировать направление и высоту отскока мяча. Затем тренируйтесь с другим бедром.

**4 Чередуйте бедра.** Сделайте это, когда будете уверены, что вы сможете контролировать мяч бедрами.



**5 Чередуйте бедра и ступни.** Ударьте по мячу ступней правой ноги, подкиньте его правым бедром, затем левой ногой, а затем левым бедром. Когда вы сможете делать это, не роняя мяч, попытайтесь подбрасывать его каждой ногой и бедром два раза, потом три раза, и так далее.етод5

### Использование для жонглирования других частей вашего тела

**1 Используйте голову.** Подбросьте мяч над головой и отбейте его лбом. Мяч должен падать на верхнюю часть лба. Держите шею расслабленной, а ноги согнутыми в коленях. Согнутые в коленях ноги помогут вам держать баланс, в то время как ваше внимание сосредоточено на мяче над вами.

* + Вы можете отбивать мяч макушкой, но так у вас будет гораздо меньше контроля над мячом. И к тому же это может быть довольно болезненно.



**2 Используйте плечи.** Плечами трудно жонглировать, но вы можете использовать их чтобы направлять мяч в нужном направлении. Когда мяч окажется на уровне вашего плеча, то подбросьте его плечом вверх в том направлении, куда вы хотите его отправить. Например, вы можете подкинуть мяч правой ногой, а затем подбросить его правым плечом так, чтобы он образовал дугу над вами и упал на левую ногу.

* + Убедитесь в том, чтобы вы бьете по мячу только вашими плечами, а не предплечьями. Касания мяча любой частью руки кроме плеча в футболе запрещено.

**3 Используйте одновременно голову, плечи, и грудь.** Подбрасывайте мяч по схеме стопа - грудь - бедра – плечи – голова. Тренируйтесь, пока не научитесь.

* + Тренируйтесь с друзьями или товарищами по команде, чтобы создать атмосферу игры.

## Когда вам будет легко жонглировать мячом по этой схеме, то измените ее. Например, начните практиковаться по следующей схеме: голова - грудь – нога - плечо - бедро. Советы

* Избегайте жонглировать мячом доминирующей ногой в течение длительного времени. Важно тренировать обе ноги.
* Не напрягайтесь. Будьте расслабленными.
* Пытайтесь не пинать мяч слишком сильно.
* Попробуйте дать мячу обратное вращение когда подбрасываете его ступней.
* Помните, что вы можете использовать любую часть вашего тела во время игры в футбол, при условии, что вы не дотрагиваетесь до мяча руками.