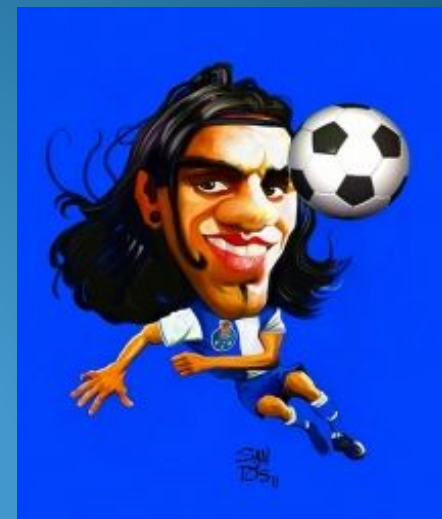


# ХИТМАН РАШЕ ОУТЕБОЛЪЩЫН ПЛОУ



ШТЕФАН НАТАЛЯ ЕВГЕНЬЕВНА  
Учитель физической культуры  
ДОШ «КОРН» Г. ДОНЕЦК

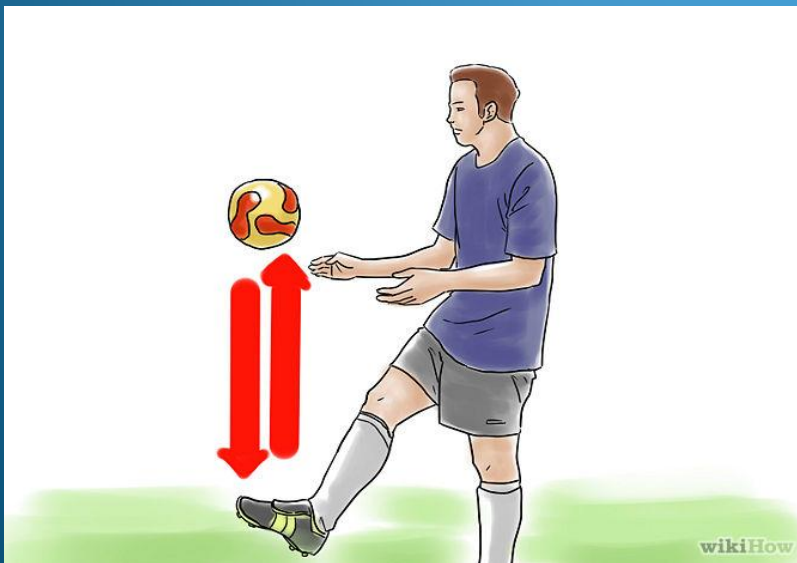
# Метод 1 из 5: Начните, ловя мяч руками

1

Слегка приспустите мяч. Приспустите из футбольного мяча немного воздуха, чтобы он меньше пружинил. Его так будет легче контролировать, и он не укатится далеко, если вы промахнетесь.



После того, как вы освоили технику жонглирования, полностью накачайте мяч.



2

**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.

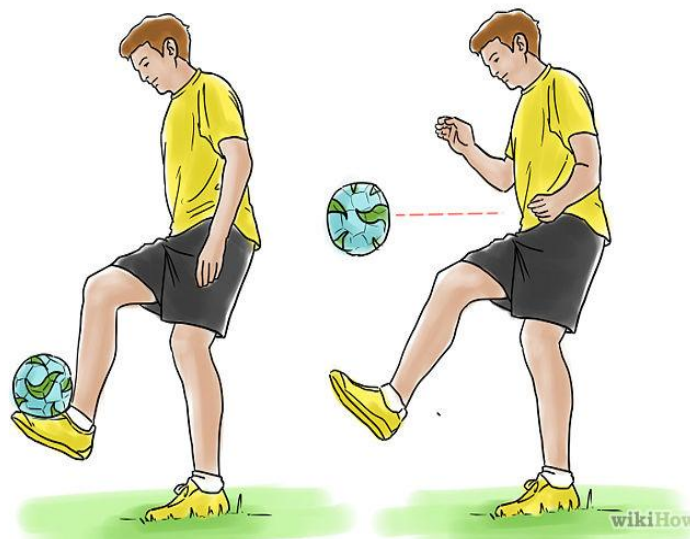
Ваша ступня не должна быть расслабленной. Держите ее под углом.



3

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

Очень важно сохранять баланс тела, когда вы жонглируете мячом. В перерывах между подкидываниями постоянно корректируйте баланс, чтобы не потерять контроля над мячом. Держите колени согнутыми и не спускайте с мяча глаз.



4 **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 не доминантной ногой всегда сложнее. Не сдавайтесь!

5

## **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 его к голени.

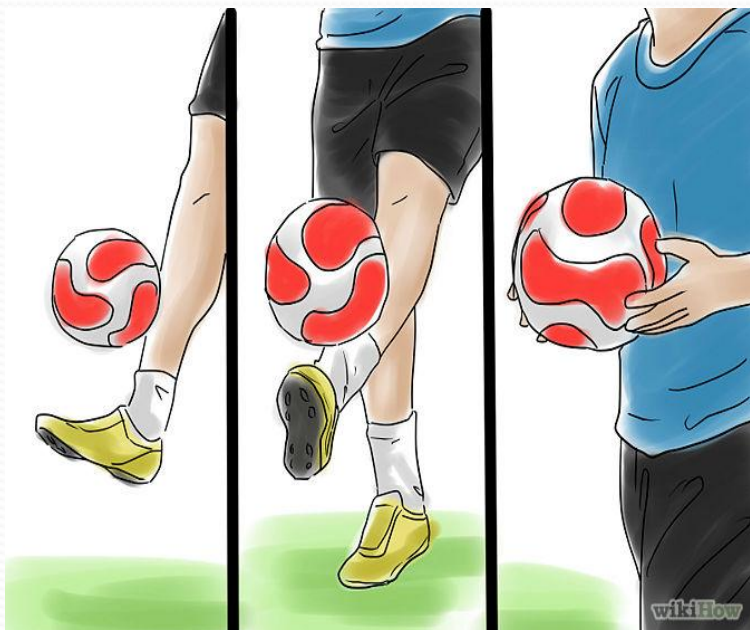
### **Метод 2 из 5: Чередуйте ноги**



wikiHow

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.**



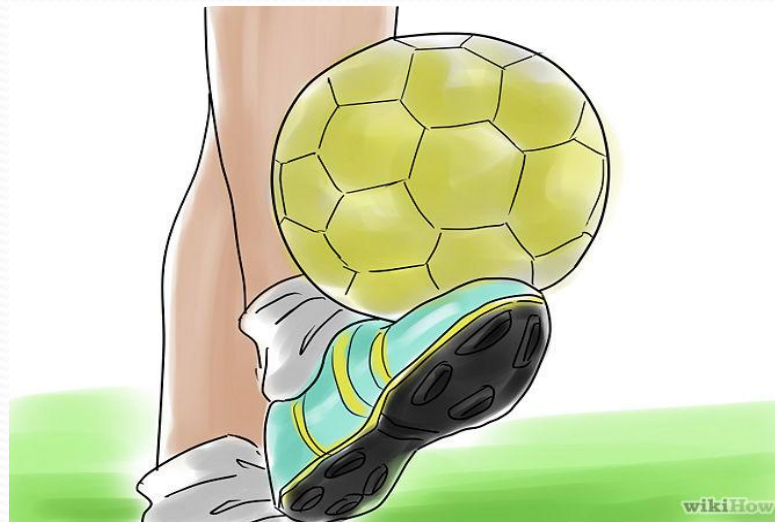
2

**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 определенное время.

**Метод 3 из 5: Начните с мячом на ступне ноги**



**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.



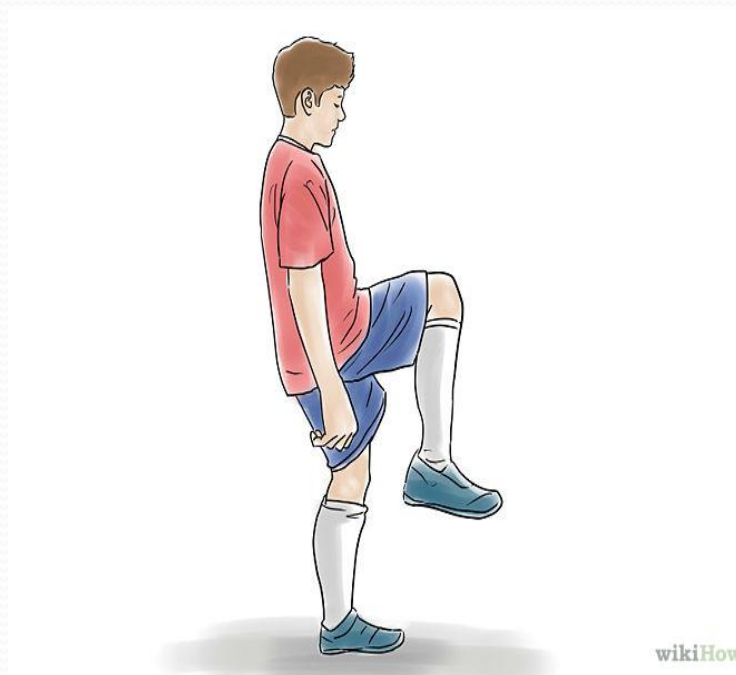
**2**  
Приготовьтесь ударить по мячу другой ногой. Сделайте это, когда мяч будет падать. Чередуйте ноги и продолжайте жонглировать так, как было описано выше. Если мяч упадет на землю, не поднимайте его руками. Используйте для этого ноги и начинайте жонглировать заново.

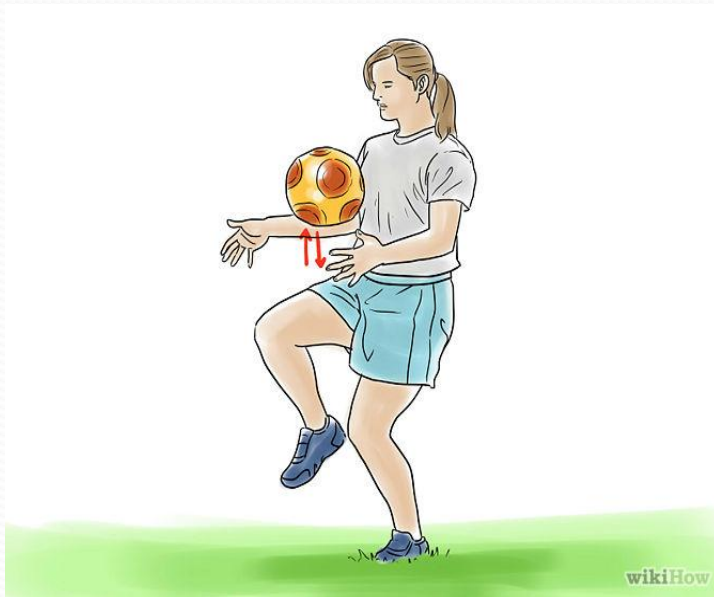


**3**  
**Держите ногу, которой вы бьете, ближе к земле. Если она будет слишком высоко в воздухе, то вам будет сложнее контролировать мяч. Сила удара по мячу идет от стопы, а не от ноги.**

### **Метод 4 из 5: 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.**



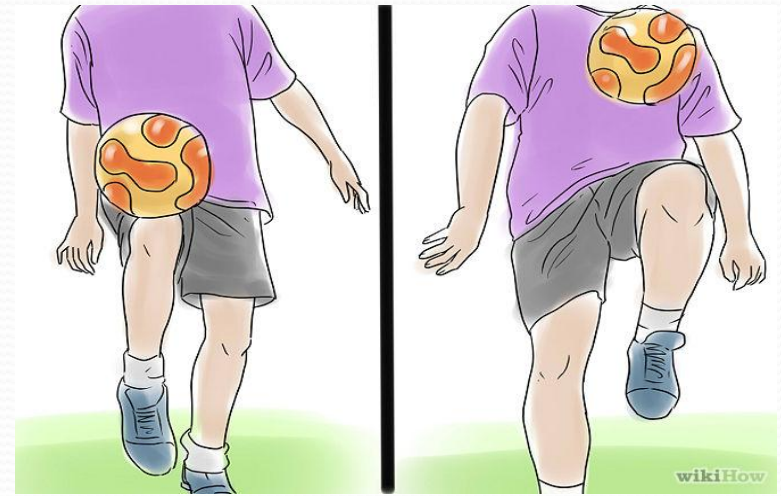
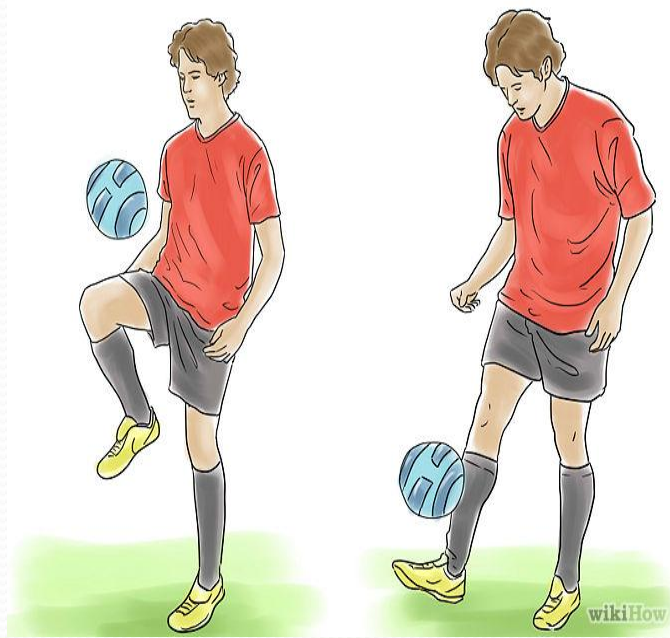


Попробуйте жонглировать коленями (или, вернее, бедрами) только после того, как вы освоили набивать мяч ступнями. Жонглирование коленями улучшит ваши навыки жонглирования. Это также позволит вам лучше управлять мячом.

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.

**Метод 5 из 5: Использование для жонглирования других частей вашего тела**





1

**Подключите к жонглированию другие части вашего тела.** Помните, что вы можете использовать любую часть вашего тела во время игры в футбол, при условии, что вы не дотрагиваетесь до мяча руками.

2

**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.



3

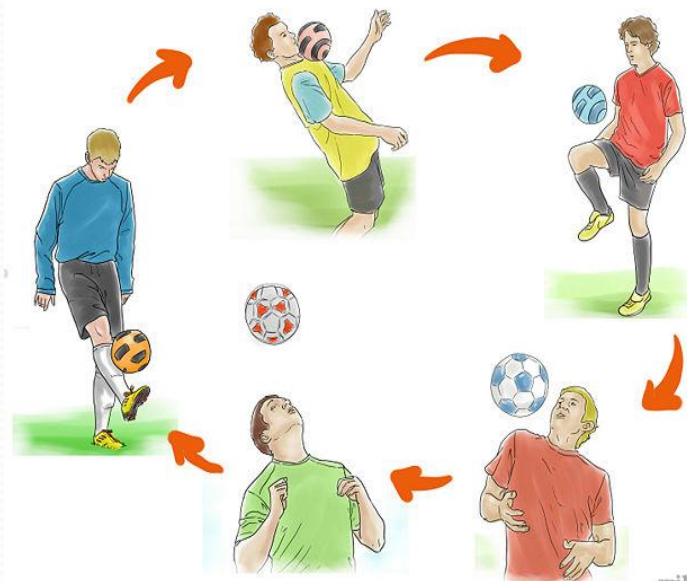
**Используйте плечи.** Плечами трудно жонглировать, но вы можете использовать их, чтобы направлять мяч в нужном направлении. Когда мяч окажется на уровне вашего плеча, то подбросьте его плечом вверх в том направлении, куда вы хотите его отправить. Например, вы можете подкинуть мяч правой ногой, а затем 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.

4

**Используйте грудь.** Когда используете при жонглировании грудь, то наклоняйтесь корпусом назад. Грудью жонглировать нельзя, но вы можете использовать ее для смягчения падения мяча и направления его к другой части тела.



5

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



обои, поле, зрители, барселона, игро

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

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ В ДОСТИЖЕНИИ

