

Комплекс ЗРВ для рук

1. В.п. — о.с.

1—2. Крок лівою вперед, руки вгору.

3—4. В.п.

Те ж з другої ноги.

2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1—2. два пружинячих нахила вправо, ліву руку вгору.

3—4. В.п.

5—8. Те ж в другу сторону.

3. В.п. — руки вперед.

1. Коло руками до низу.

2. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.

3. Не розгинаючись, ривком руки назад.

4. В.п.

4. В.п. — упор сидячи ззаду.

1—2. Упор _____ лежачи ззаду.

3—4. В.п.

5. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.

1. Упор лежачи на стегнах.

2. Упор лежачи.

3—4. В.п.

6. В.п. — упор лежачи.

1. Зігнути руки, ліву назад.

2. В.п.

3—4. Те ж з другої ноги.

7. В.п. — упор лежачи, ліва рука зігнута, права в сторону пряма.

1—2. Розгинаючи ліву руку, зігнути праву.

3—4. Те ж в другу сторону.

8. В.п. — руки в сторони.

1. Мах правою вперед, хлопок в долоні під ногою.

2. В.п.

3—4. Те ж другою ногою.

9. В.п. — упор присівши позаду на правій, ліву вперед.

1. Поштовхом правої змінити положення ніг.

2. Поштовхом лівої в.п.

10. В.п. — руки в сторони.

1. Стрибок з хлопком в долоні перед собою.

2. Стрибок з хлопком за спиною.

Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ для м'язів ніг

1. В.п. — о.с.

1—2. Крок правою вперед, руки вгору.

3—4. В.п.

2. В.п. — руки назад.

1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки вперед.

2. В.п.

3. В.п. — руки в сторони.

1. Випад вправо з нахилом вліво, руки вгору.

2. В.п.

3—4. Те ж в другу сторону.

4. В.п. — основна стійка.

1—2. Присід на правій, ліву вперед, руки вперед.

3—4. В.п.

5—8. Те ж на лівій нозі.

5. В.п. — упор сидячи.

1. Упор сидячи зігнувши ноги, не торкаючись носками підлоги.

2. Упор сидячи кутом.

3—4. В.п.

6. В.п. — основна стійка.

1. Мах правою в сторону, хлопок руками над головою.

2. В.п.

3—4. Те ж з лівої ноги.

7. В.п. — руки в сторони.

1. Мах лівою вперед, праву руку вперед, торкнутися руки ногою.

2. В.п.

11

3—4. Те ж з другої ноги.

8. В.п. — руки на поясі.

1—2. Два стрибки на лівій, праву вперед-вниз.

3—4. Два стрибки на правій, ліву вперед-вниз.

Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ без предметів

1. В.п — о. с.

1 Стійка на носках, руки дугами назовні вгору.

2. Опускаючись на всю ступню, руки дугами назовні і в.п.

3—4. Те ж .

2. В.п. — руки назад, пальці з'єднані.

1. Стійка на носках, руки назадвгору.

2. В.п.

3—4. Те ж .

3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1. Зігнути ліву на носок.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

4. В.п. — стійка ноги нарізно.

1. Присід, руки в сторони.

2. В.п.

3 — 4. Те ж .

5. В.п. — о.с.

1. Присід.

2. Упор стоячи зігнувшись.

3. Присід.

4. В.п.

6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1—3. Пружні нахили тулуба вліво.

4. В.п.

5—8 Те ж вправо.

7. В.п. — упор лежачи.

1. Зігнути руки, повернути голову вліво.

2. В.п.

3—4. Те ж .

8. В.п. — лежачи на спині, руки навхрест на грудях.

1. Підняти голову і верхню частину тулуба, не відділяючи

12

поперек від підлоги.

2. В.п.

3. Підняти ноги до прямого кута.

4. В.п.

9. В.п. — о.с.

1. Мах лівою вперед, руки назад.

2. Мах лівою назад, руки вгору.

3. Мах лівою вперед, руки назад.

4. В.п.

10. В.п. — руки унизу схрещені.

1. Мах лівою в сторону, руки в сторони.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

11. В.п. — ліву в сторону на носок, руки на поясі.

1—16. Стрибки з ноги на ногу, приземлення на одному і тому ж

місці.

Комплекс ЗРВ в упорах, сідах, лежачи

1. В.п.—о.с.

1. Упор присівши.

2. Упор лежачи.

3. Переставляючи руки до ніг, встати з прямими ногами.

4. Стрибком поворот наліво кругом.

5—8. Те ж з поворотом направо.

2. В.п. — упор присівши на лівій, права позаду на носку.

1—32. Стрибком зміна положення ніг.

3. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони.

1. Сід на лівому стегні, руки вправо.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

4. В.п. — стійка на колінах, руки вгору.

1. Упор стоячи на лівому коліні боком, права рука та нога в сторону.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

5. Упор сидячи позаду ноги нарізно.

1—3. Пружинні нахили вперед-вліво, вперед, вперед-вправо.

4. В.п.

5—7. Упор сидячи позаду кутом.

13

8. В.п.

6. В.п. — упор сидячи позаду.

1. Упор лежачи позаду.

2. Мах лівою ногою вперед.

3—4. В.п.

5—8. Те ж правою ногою.

7. В.п. — упор сидячи позаду ноги нарізно.

1. Упор лежачи лівим боком, праву руку вгору.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

8. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.

1. Розгинаючи руки, мах лівою ногою назад.

2. В.п.

3—4. Те ж махом правої ноги.

9. В.п. — упор лежачи.

1—2. Поштовхом рук та ніг стрибки вліво.

3. Упор присівши.

4. Упор лежачи.

5—8. Те ж у другу сторону.

Ходьба на місці.

1.3.4. Вправи для розучування ведення м'яча

1. Ведення м'яча різними способами по прямій лінії.
2. Ведення м'яча по коридору шириною 50—60 см зі зміною способу ведення, ведучої ноги (лівої і правої) і темпу.
3. Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне доторкання до м'яча.
4. Ведення м'яча по прямій із прискоренням.
5. 7—8 гравців з м'ячами здійснюють ведення в центральному колі, змінюючи напрямок і темп руху. Завдання — уникнути зіткнення.
6. Естафета. Дві команди в колонах знаходяться на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими по 2—м. Перша стійка ;— за 5 м від старту.

1.3.5. Вправи на розучування відволікаючих дій (фінтів)

1. Гравець веде м'яч, довільно виконуючи рухи, що вивчаються

2. Гравець веде м'яч, перед стійкою виконує фінт і продовжує рух з м'ячем.
3. Один гравець веде м'яч перед іншим, котрий діє пасивно, робить фінт і продовжує рух.
4. Один гравець виконує фінт проти іншого гравця, котрий повільно наближається і діє пасивно. Потім, у міру засвоєння прийому, другий протидіє першому, перепиняючи йому шлях ногами.

1.3.6. Вправи на розучування відбирання м'яча

1. З розбігу гравець виконує відбирання м'яча в пасивного суперника.
2. Гравець відбирає м'яч у суперника, котрий здійснює ведення в повільному темпі.
3. Гравець зустрічає суперника, котрий веде м'яч, і намагається відібрати його.

1.3.7. Вправи на розучування вкидання м'яча

1. Гравці кидають м'яч двома руками через голову в стінку, знаходячись від неї за 2—3 м.
2. Кидки м'яча двома руками з-за голови один одному.
3. Два гравці вкидають один одному м'яч, зробивши два-три кроку і з розбігу.
4. Два гравці вкидають м'яч один одному по коридору на відстані 10 — 15 м.
5. Вкидання м'яча на точність у кола, які знаходяться на полі.

1.3.8. Вправи для розучування техніки гри воротаря

Один із факторів готовності воротаря до дії — правильний вибір вихідного положення. При навчанні стійці використовують вправи, пов'язані зі стартовими рухами, виконуваними в різних напрямках з вихідного положення звичайним, приставним і перехресним кроком, стрибками, падіннями, перекидами, перекатами.

Техніку володіння м'ячем починають вивчати з ловлення м'яча двома руками на місці, у русі, стрибку. Виконується серія ударів чи кидків рукою з відстані 6—8 м по заданій траєкторії на воротаря чи убік від нього (1—2,5 м). Поступово збільшується сила ударів (кидків), а потім відстань, змінюються параметри траєкторії. Паралельно з ловленням засвоюються кидки м'яча рукою. На початку навчання подаються вправи, основна мета яких — розвиток техніки і формування точності кидків, а потім — збільшення дальності, ускладнення траєкторії польоту м'яча і зростання точності.

Засвоєнню техніки ловлення і кидків м'яча сприяє широке використання рухливих (з елементами кидків і ловлення) і спортивних ігор (баскетболу і гандболу).

У підготовці воротарів велику увагу слід приділити навчанню ловлення м'яча в падінні. Після ознайомлення з технікою падіння "перекатом" у сторони розучується техніка ловлення м'ячів, котрі котяться і низько летять, на відстані 1,5—2 м від воротаря. Щоб освоїти ловлення м'яча в падінні з фазою польоту, на початку навчання використовуються вправи на засвоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловлення у фазі польоту, групування, приземлення). Потім ідуть завдання — ловити м'ячі, котрі котяться і летять по різних траєкторіях на відстані 2—2,5 м від воротаря.

Для вивчення переведення і відбивання рекомендуються вправи, що використовуються при вивченні ловлення м'яча.