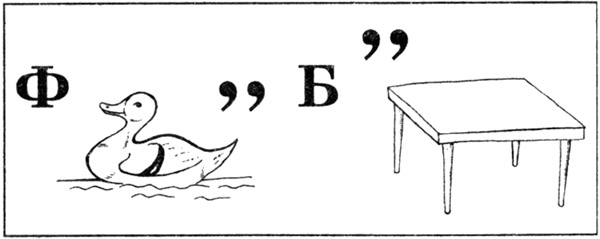
*Приложение 1*



Приложение 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Приложение 3

Ссылка на видео дриблинг в футболе

<https://vk.com/video/@footballcoaching?z=video-37112441_456243609%2Fpl_-37112441_-2>

Приложение 4

Раздаточный материал для работы в парах

1. ФУТБОЛ

- Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой;

- Ведение мяча внешней стороной стопы по прямой;

- Ведение мяча внутренней/внешней стороной стопы по прямой, с остановкой по сигналу.

1. ВОЛЕЙБОЛ

- Нижний боковой прием;

- Средний прием в прыжке;

- Верхний прием.

1. БАСКЕТБОЛ

- Бросить мяч в корзину;

- Передать мяч партнеру двумя руками от груди;

- Выполнять ведение правой/левой рукой.

Приложение 5

**Подводящие упражнения (выполнение в парах).**

1. Передвижение с мячом по прямой, не сильно бейте мяч внешней/внутренней стороной стопы, то правой, то левой ноги. Когда вы убираете ногу после удара, вторая нога сразу тянется к мячу для очередного удара. Чередуйте ведение, то одной ногой, то двумя. Во время ведения мяча постоянно крутите головой, то влево, то вправо; вверх, вниз.

*Инвентарь: мячи – 8-10 шт., свисток.*

1. Остановка по сигналу. Продвигайтесь с мячом в направлении партнера и в момент, когда услышите свисток, мгновенно остановитесь. На 2 свистка продолжайте движение. Чтобы быть внимательным в этот момент, нужно смотреть и на партнера и на мяч.

*Инвентарь: мячи – 8-10 шт., свисток.*

**Эстафеты.**

**«Эстафета – вызов номеров»** Игроки делятся на две группы и выстраиваются в колонны. У инструктора в руках две фишки разного

цвета (такого же цвета,как и в конце площадки). Мяч установлен в центре площадки. 5 фишек размещены в ряд. По сигналу игроки

начинают перепрыгивать фишки на каждый шаг, после чего выполняют ускорение к мячу. Инструктор поднимает вверх фишку одного

цвета. Игрок выполняет ведение мяча к фишке того же цвета, которую поднял инструктор, обводит её и возвращает мяч на место

(остановкой мяча подошвой) и передает эстафету.

*Инвентарь: мячи – 2 шт., фишки – 16 шт., конусы – 4 шт.*

