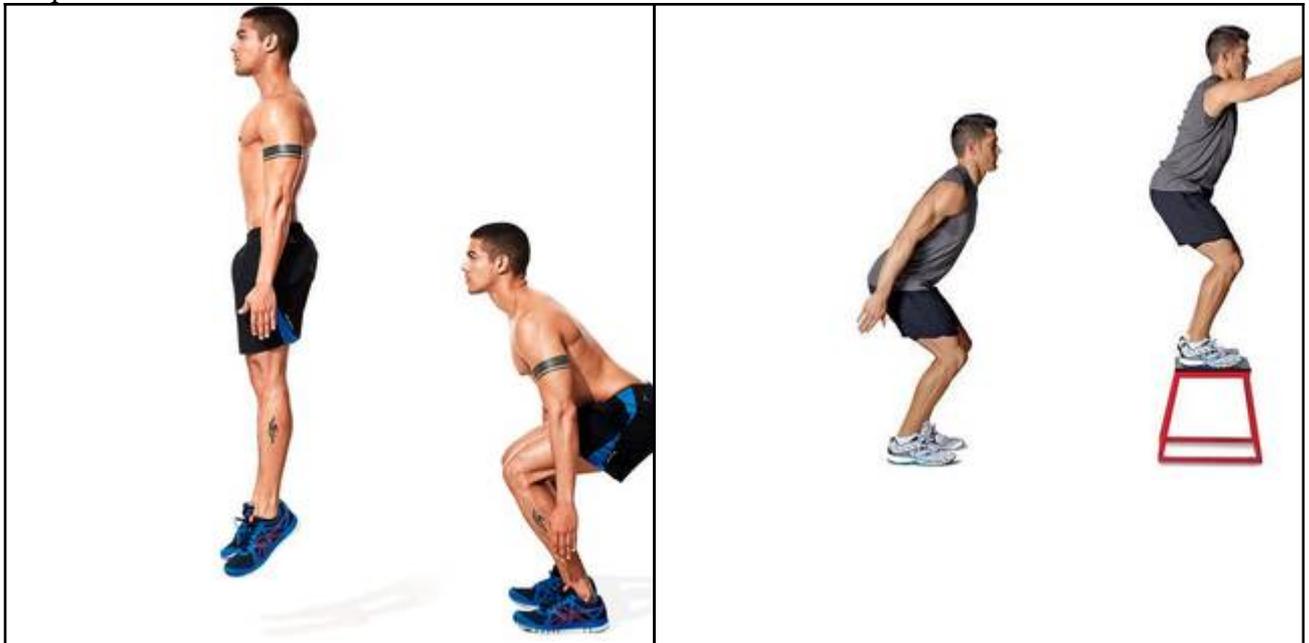


### Методика развития прыгучести

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. Нужно ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Сначала нужно разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5 - 2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно - по 100 - 150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70 - 75 градусов). Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы - катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке.



#### Упражнения:

На тренировках после кросса и гимнастики прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин (интервал 5 - 7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствование техники игры. Прыжки выполняются толчками 2 ног, приземление на заряженную стопу. Затрата времени на отталкивание от пола - минимальная.●

То же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед - назад на расстояние нормального шага - "маятник".●

Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.●

Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях.●  
Продвижение в стороны, вперед - назад.

Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые 2 игроками примерно одного роста и веса.●

Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.●

То же что и предыдущее упражнение, но при прыжках в длину, тройном прыжке. Прыжки с уступающе - преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.●

Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед - назад, лицом, боком.●

Прыжки с гириями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.●

Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.●

Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой 50см толчком голенистопопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.

Серийные прыжки - "ножницы" с ведением 1 или 2 мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.●

Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача - делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнований: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.●

Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30 - 35с.●

Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 20 -25с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.●

Прыжки с ведением мяча через всю площадку. Игрок ловит мяч от щита и прыгнув к противоположному кольцу, стремится за 3 - 4 ведения мяча преодолеть площадку с двумя шагами забросить мяч в кольцо. Затем то же задание за 2 ведения и наконец, за 1 ведение.●

Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках. Конь может быть установлен вдоль или поперек направления прыжка.●

Прыжки с подкидного мостика с мячом в руках и бросок по кольцу сверху двумя руками.●

Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке.●

Броски в кольцо сверху с поворотом на 180 - 360 градусов.●

Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или 2 мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.●

Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников. Все передачи выполняются в одном прыжке. Смена защитников происходит после каждой ошибки.●

Передача мяча между тремя или пятью игроками по "восьмерке". Ловля и передача выполняется только в одном прыжке.●

Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50см. Упражнение выполняется как соревнования на время: кто сделает больше прыжков за 1 мин.●

Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняется в течении - 25 - 30 с.●