**ЛОВЛЯ МЯЧА, ОТСКОЧИВШЕГО ОТ СТЕНЫ**

*Цель: тренировка глазомера и двигательной реакции, техники выполнения броска и точности ловли мяча*



1. Станьте лицом к стене или деревянному забору.
2. Выполните бросок мяча двумя руками в стену, дайте ему упасть и отскочить от земли, а затем поймайте.

**Альтернативные варианты:**

* Выполняйте броски мяча об землю.
* Направьте отскочивший мяч в сторону стены, а затем в сторону игрока, который должен его поймать.
* Выполните бросок мячом двумя руками об стену и затем поймайте мяч.
* Сделайте то же самое одной рукой.

**ИГРЫ С МЯЧОМ У СТЕНЫ**

1. **Бросок мяча сверху***(от груди, из-за головы, снизу)* и **ловля** его 2 руками после отскока от стены

2. **Бросок мяча правой рукой***(левой рукой)* и **ловля** его 2 руками после отскока от стены

3. **Бросок мяча 2 руками сверху***(от груди, из-за головы, снизу)* с ударом о стену и **ловля** его 2 руками после удара о пол *(то же по****ловле мяча после кружения****)*

4. **Бросок мяча 2 руками сверху***(из-за головы, от груди)* о пол и **ловля** его 2 руками после удара от стены

5. Стоя спиной к стене, **броски** с поворотом корпуса и из-за головы с последующей **ловлей мяча**

6. Стоя боком к стене, мяч в дальней от стены руке. Поднимая ногу, удар мячом о стену под ногой и **ловля после отскока**.

.