

# Жонглювання м'ячем

Кроки

## Метод 1 із 5: Почніть, ловлячи м'яч руками



1 **Злегка відкрийте м'яч.** Відкрийте з футбольного м'яча трохи повітря, щоб він менше пружинив. Його так буде легше контролювати, і він не покотиться далеко, якщо ви промахнетесь.

- Після того, як ви освоїли техніку жонглювання, повністю накачайте м'яч.



• 2 **Тримайте м'яч перед собою на рівні грудей.** Киньте його на землю, і нехай він відскочить від землі в повітря. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підкиньте його ногою назад у повітря і зловіть руками. Спробуйте підкидати його вашою домінуючою ногою до рівня живота або грудей. Спробуйте бити по м'ячу верхньою стороною ступні, тримаючи її під невеликим кутом вгору.

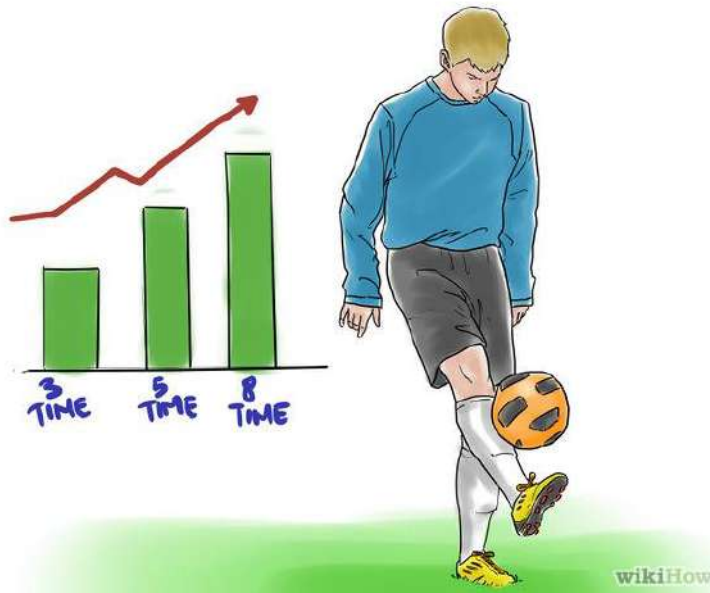
- Переконайтеся, що ваші шнурки не зав'язані подвійним вузлом. М'яч може відскочити від великого вузла під кривим рогом.
- Ваша ступня не повинна бути розслабленою. Тримайте її під кутом.



- **3 Тримайте коліна злегка зігнутими.** Це допоможе вам краще контролювати м'яч. Ступня небьющої ноги повинна стійко стояти на землі.
- Дуже важливо зберігати баланс тіла, коли ви жонглируете м'ячем. У перервах між подкидвання ми постійно вдосконалюйте баланс, щоб не втратити контроль над м'ячем. Тримайте коліна зігнутими і не спускайте з м'яча очей.



- **4 Тренуйтеся підкидати м'яч, поки ви не зможете легко і послідовно ловити його руками на рівні живота.** Ви не повинні нахилитися або витягати далеко руки, щоб зловити його. Потім тренуйтеся робити це з іншою ногою. Майте на увазі, що жонгливання домінують ногою завжди складніше. Не здавайтеся!

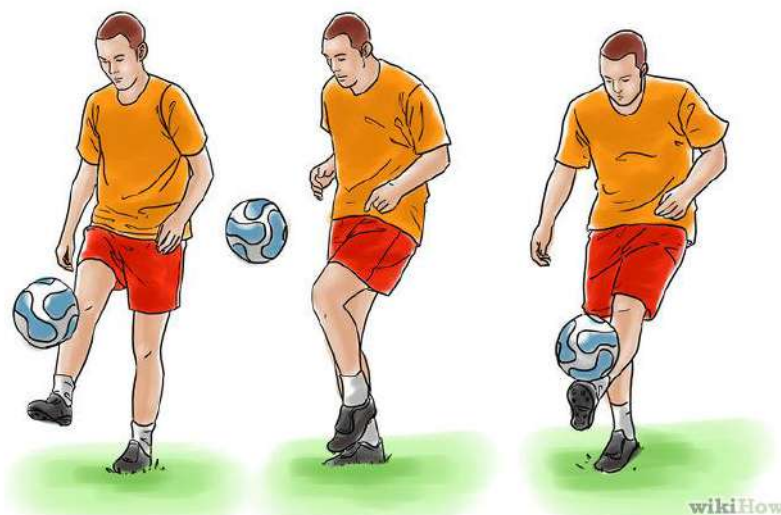


- **5 Поступово збільшуйте кількість відскоків м'яча від вашої ступні.** Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару по ньому ногою, підкиньте його в повітря, і коли він почне падати, підкиньте його знову, не даючи йому впасти на землю. Намагайтеся тримати м'яч під контролем. Практикуйтеся жонглювати однією ногою, поки у вас не почне виходити, а потім перейдіть на іншу ногу. Практикуйтеся, поки не почнете впевнено жонглювати обома ногами.
- Ви можете навчитися ловити м'яч ногою, пом'якшивши його падіння ступень і притиснувши нею м'яч до гомілки.

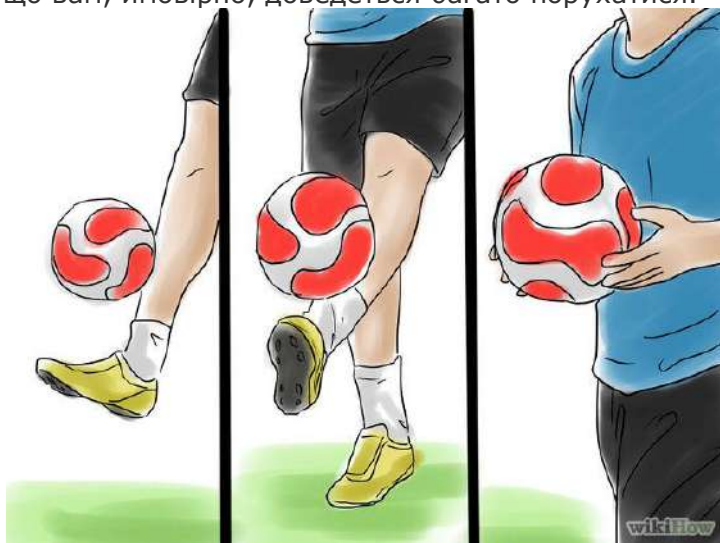
#### Метод 2 із 5: Чергуйте ноги



- **1 Киньте м'яч на землю і дайте йому відскочити.** Підкиньте його правою ногою. Намагайтеся контролювати удар, і підкидайте м'яч, поки він знаходиться в повітрі. Намагайтеся не підкидати його вище рівня талії.



**2 Дайте м'ячу впасти і відскочити від землі, а потім вдарте по ньому лівою ногою.** Знову ж, намагайтеся, щоб удар був сильним, і м'яч підлітав не вище талії. Легкі удари легше контролювати, і вам буде зручніше чергувати ноги. Будьте готові до того, що вам, ймовірно, доведеться багато порухатися.



**3 Зловіть м'яч руками, як тільки ви підкинете його один раз обома ногами.** Потім підкиньте його обома ногами двічі і зловіть м'яч. Потім спробуйте зловити його після трьох ударів ногами, а потім чотири рази і т. д. Будемо вважати, що ви освоїли цю вправу, коли ви зможете стояти на одному місці і жонглювати м'ячем певний час.

### Метод 3 із 5: Почніть з м'ячем на ступні ноги



**1 Покладіть м'яч у ваших ніг.** Поставте на нього вашу домінуючу ногу. Прокрутіть м'яч ногою так, щоб він закотився на вашу ступню. Відразу підкиньте його вгору, як ніби ви збираєтеся зловити його руками.

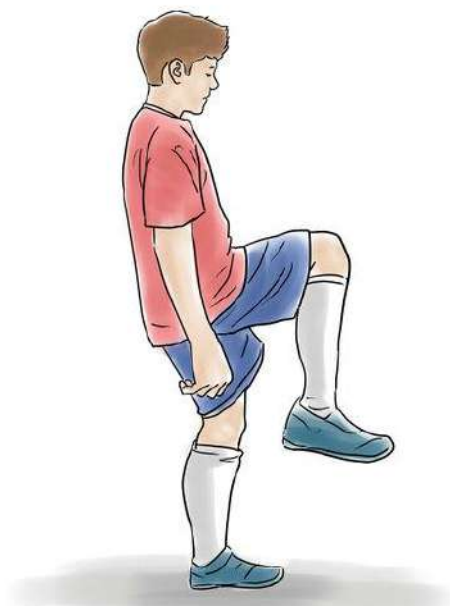


**2 Приготуйтеся вдарити по м'ячу іншою ногою.** Зробіть це, коли м'яч буде падати. Чергуйте ноги і продовжуйте жонглювати так, як було описано вище. Якщо м'яч упаде на землю, не піднімайте його руками. Використовуйте для цього ноги і починайте жонглювати заново.



- **3 Тримайте ногу, якою ви б'єте, ближче до землі.** Якщо вона буде занадто високо в повітрі, то вам буде складніше контролювати м'яч. Сила удару по м'ячу йде від стопи, а не від ноги.

#### Метод 4 із 5: Жонглювання колінами



**1 Підніміть одне коліно так, щоб воно було перпендикулярно тілу.** Це зробить ваші стегна плоскими. М'ячем набагато легше жонглювати, коли він відскакує від плоскої поверхні.

- Спробуйте жонглювати колінами (або, вірніше, стегнами) тільки після того, як ви освоїли набивати м'яч ступнями. Жонглювання колінами поліпшить ваші навички жонглювання. Це також дозволить вам краще управляти м'ячем.



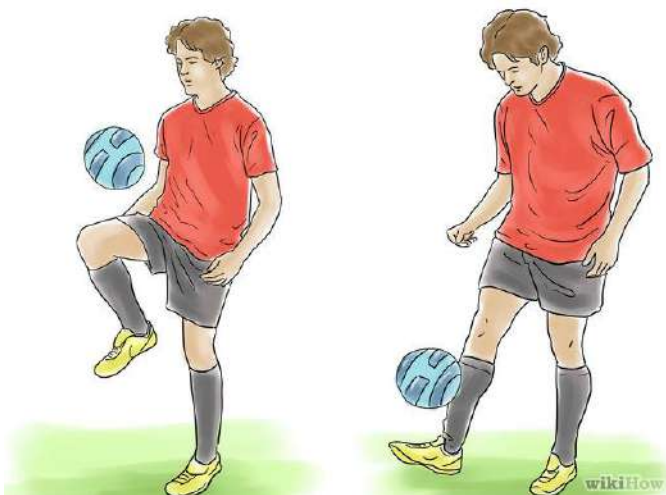
**2 Тримайте м'яч у руках над стегном.** Дайте м'ячу впасти на середню частину стегна. Якщо ви відіб'єте м'яч колінною чашечкою, то він гарантовано полетить дуже далеко.



**3 Жонглируйте колінами, як якщо б ви жонгливали ступнями.** Почніть ловити м'яч руками. Практикуйтеся, поки не навчитеся контролювати напрямок і висоту відскоку м'яча. Потім тренуйтеся з іншим стегном.



**4 Чергуйте стегна.** Зробіть це, коли будете впевнені, що ви зможете контролювати м'яч стегнами.



**5 Чергуйте стегна і ступні.** Вдарте по м'ячу ступнею правої ноги, підкиньте його правим стегном, потім лівою ногою, а потім лівим стегном. Коли ви зможете робити це, не гублячи м'яча, спробуйте підкидати його кожною ногою і стегном два рази, потім три рази, і так далі.

## Метод 5 із 5: Використання для жонгливання інших частин вашого тіла



**1 Підключіть до жонгливання інші частини вашого тіла.** Пам'ятайте, що ви можете використовувати будь-яку частину вашого тіла під час гри у футбол, за умови, що ви не доторкаєтеся до м'яча руками.



**2 Використовувати голову.** Підкиньте м'яч над головою і відбийте його лобом. М'яч повинен падати на верхню частину лоба. Тримайте шию розслабленою, а ноги зігнутими в колінах. Зігнуті в колінах ноги допоможуть вам тримати баланс, в той час як ваша увага зосереджена на м'ячі над вами.

- Ви можете відбивати м'яч головою, але так у вас буде набагато менше контролю над м'ячем. І до того ж це може бути досить болісно.



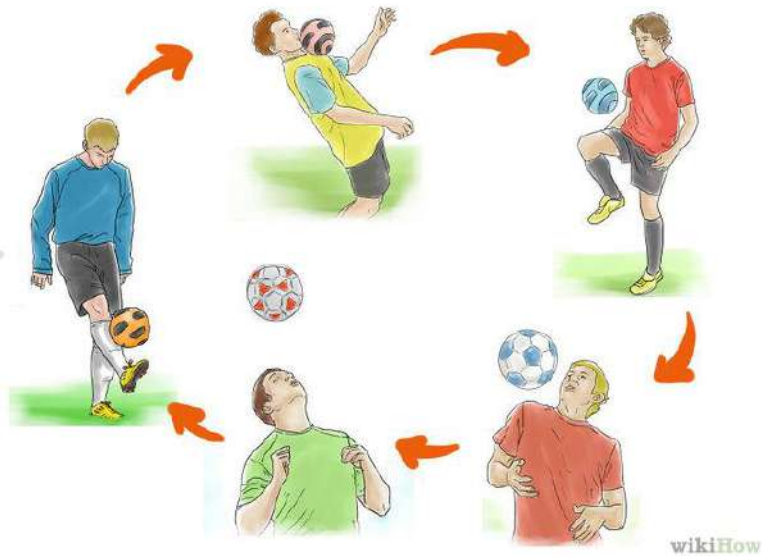


**3 Використовуйте плечі.** Плечима важко жонглювати, але ви можете використовувати їх, щоб спрямовувати м'яч в потрібному напрямку. Коли м'яч опиниться на рівні вашого плеча, то підкиньте його плечем вгору в тому напрямку, куди ви хочете його відправити. Наприклад, ви можете підкинути м'яч правою ногою, а потім підкинути його правим плечем так, щоб він утворив дугу над вами і впав на ліву ногу.

- Переконайтеся в тому, щоб ви б'єте по м'ячу тільки вашими плечима, а не передпліччями. Торкання м'яча будь-якою частиною руки окрім плеча у футболі заборонено.



**4 Використовуйте груди.** Коли використовуєте при жонглюванні груди, то нахиляйтеся корпусом назад. Грудьми жонглювати не можна, але ви можете використовувати її для пом'якшення падіння м'яча і направлення його до іншої частини тіла.



**5 Використовуйте одночасно голову, плечі і груди.** Підкидайте м'яч за схемою стопа - груди - стегна, плечі - голова. Тренуйтеся, поки не навчитеся.

- Коли вам буде легко жонглювати м'ячем за цією схемою, то змініть її. Наприклад, почніть практикуватися за наступною схемою: голова, груди - нога - плече, стегно.

### Поради

- Уникайте жонглювати м'ячем домінуючою ногою протягом тривалого часу. Важливо тренувати обидві ноги.
- Не напружуйтеся. Будьте розслабленими.