|  |
| --- |
|  |
| **Держание малого мяча**  Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец — с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе. |
| Метание мяча с места  1- |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель |
| Метание мяча из-за головы в узкую  вертикальную цель |
| Метание мяча одной рукой от плеча в вертикальную цель |
| Метание набивного мяча на дальность из-за головы |
| Метание набивного мяча на дальность от груди  от груди |
| Метание набивного мяча на дальность  двумя руками снизу  от груди |
| Метание набивного мяча сбоку  (бросок производят двумя руками) |
| Броски и ловля набивного мяча разными способами (в парах, тройках) |
|  |