**Комплекс 4**

**(упражнения на координацию)**

**Координационная лестница**

В тренировках футболистов и других командных игроков часто можно встретить применение простого и незамысловатого тренажера, который называется координационной или скоростной лестницей. Что самое важное для командных игр – скорость, реакция, маневренность, ловкость и координация. Все эти качества можно развить с помощью простого приспособления. И совсем необязательно быть игроком, чтобы заниматься с лестницей. Ее можно использовать и в качестве разминки, и для похудения и для укрепления организма в целом.

## Что такое координационная лестница

Тренажер представляет собой имитацию горизонтальной лестницы, выполненной из полиэстера, нейлона или резины, которые выкладываются на поверхность земли. Эта лестница в сложенном состоянии очень компактна, мало весит и легко переносится в специальном чехле. Лестница плоская, но есть модели, которые можно подстроить под невысокие бортики. Тренажер можно расположить на любой поверхности, как на улице, дома либо в спортзале.

С помощью этого тренажера можно выполнить ряд упражнений, направленных на развитие, в первую очередь, скорости, координации, ловкости. Такая тренировка помогает не только футболистам улучшать навыки владения мячом, но и разнообразить функциональные тренировки в любом виде спорта. Передвижение ног по ячейкам и за пределами лестницы определяется техникой упражнений различной сложности, вариантов которых предостаточно.

В основном размеры координационной лестницы неизменны, но бывают различия ширины и количества перекладин в зависимости от фирмы:

* расстояние между перекладинами (можно изменять самостоятельно) – 0,4 м;
* ширина лестницы около 0,5 м;
* длина от 6 до 10 м;
* Количество перекладин варьируется от 12 до 20 в зависимости от длины.

**Вместо лестница можно использовать подручный материал: из любых вещей (гетры, брюки, майки…) Так как квартирные площади малы и не позволяют произвести лестницу нужной длины, то упражнения выполняем вперед – назад; влево – вправо (считается одним подходом).**

1. **3-4 упражнения подряд (1 подход), и так по 10-15 повторений. После каждого подхода сделать отдых в течение 1-2 минут.**
2. **Каждую тренировку или неделю важно менять упражнения и стараться выполнять в более быстром темпе с чистой техникой.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  | **Описание**  |
| 1. | **Один шаг** | <https://media.giphy.com/media/Q6rG0TxuYbGPvuHSi9/giphy.gif>  |
| 2. | **Кроссовер**  | [**https://giphy.com/gifs/WpgubowJ5Sy63wSofO?utm\_source=media-link&utm\_medium=landing&utm\_campaign=Media%20Links&utm\_term=https://giphy.com/gifs/WpgubowJ5Sy63wSofO?utm\_source=iframe&utm\_medium=embed&utm\_campaign=Embeds&utm\_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html**](https://giphy.com/gifs/WpgubowJ5Sy63wSofO?utm_source=media-link&utm_medium=landing&utm_campaign=Media%20Links&utm_term=https://giphy.com/gifs/WpgubowJ5Sy63wSofO?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html) |
| 3. | **Боковой шаг**  | [**https://media.giphy.com/media/MDxdhDcSSbn51cToRf/giphy.gif**](https://media.giphy.com/media/MDxdhDcSSbn51cToRf/giphy.gif) |
| 4. | **Боковой прыжок** | [**https://media.giphy.com/media/MZFg9gQoShfv8C1Wa2/giphy.gif**](https://media.giphy.com/media/MZFg9gQoShfv8C1Wa2/giphy.gif) |
| 5. | **Внутрь и наружу**  | [**https://giphy.com/gifs/Jq1pm7200ODgvOGI54?utm\_source=media-link&utm\_medium=landing&utm\_campaign=Media%20Links&utm\_term=https://giphy.com/gifs/Jq1pm7200ODgvOGI54?utm\_source=iframe&utm\_medium=embed&utm\_campaign=Embeds&utm\_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html**](https://giphy.com/gifs/Jq1pm7200ODgvOGI54?utm_source=media-link&utm_medium=landing&utm_campaign=Media%20Links&utm_term=https://giphy.com/gifs/Jq1pm7200ODgvOGI54?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html) |
| 6.  | **Прыжки сбоку** | [**https://giphy.com/gifs/LO1zPaNKP7lbYLc4fv?utm\_source=media-link&utm\_medium=landing&utm\_campaign=Media%20Links&utm\_term=https://giphy.com/gifs/LO1zPaNKP7lbYLc4fv?utm\_source=iframe&utm\_medium=embed&utm\_campaign=Embeds&utm\_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html**](https://giphy.com/gifs/LO1zPaNKP7lbYLc4fv?utm_source=media-link&utm_medium=landing&utm_campaign=Media%20Links&utm_term=https://giphy.com/gifs/LO1zPaNKP7lbYLc4fv?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html) |
| 7. | **Сорокножка**  | [**https://media.giphy.com/media/lr1pC3FDoQFjaeEyc1/giphy.gif**](https://media.giphy.com/media/lr1pC3FDoQFjaeEyc1/giphy.gif) |
| 8. | **Кариока**  | [**https://giphy.com/gifs/JOGRfjZDHuPDDgUh9X?utm\_source=media-link&utm\_medium=landing&utm\_campaign=Media%20Links&utm\_term=https://giphy.com/gifs/JOGRfjZDHuPDDgUh9X?utm\_source=iframe&utm\_medium=embed&utm\_campaign=Embeds&utm\_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html**](https://giphy.com/gifs/JOGRfjZDHuPDDgUh9X?utm_source=media-link&utm_medium=landing&utm_campaign=Media%20Links&utm_term=https://giphy.com/gifs/JOGRfjZDHuPDDgUh9X?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html) |
| 9. | **Речной танец**  | [**https://giphy.com/gifs/Ph0P3YzCpfUE59In8j?utm\_source=media-link&utm\_medium=landing&utm\_campaign=Media%20Links&utm\_term=https://giphy.com/gifs/Ph0P3YzCpfUE59In8j?utm\_source=iframe&utm\_medium=embed&utm\_campaign=Embeds&utm\_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html**](https://giphy.com/gifs/Ph0P3YzCpfUE59In8j?utm_source=media-link&utm_medium=landing&utm_campaign=Media%20Links&utm_term=https://giphy.com/gifs/Ph0P3YzCpfUE59In8j?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fkoordinacionnaya-lestnica.html) |
|  | **Полный комплекс упражнений в видеоформате:** [**https://youtu.be/IFa\_YJ\_drQE**](https://youtu.be/IFa_YJ_drQE) |