

Реализация методики совершенствования ведения мяча с последующим броском на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта Баскетбол

Тренер-преподаватель Шепенков В.А.

1. Образовательная задача: совершенствование ведения мяча с последующим броском
2. Воспитательная задача:
Воспитание силы воли, коллективизма, трудолюбия, упорства, настойчивости
3. Оздоровительная задача:
- Укрепление С.С.С. опорно-двигательного аппарата, выносливости, силы, быстроты и ловкости.
4. Инвентарь Баскетбольные мячи, скакалки на каждого обучающегося, 15 стоек

Части	содержание	дозировка	Методические указания	
Части занятия	Содержание	Дозировка	Методическая указания	
Подготовительная часть тренировки и 22мин	Организованный вход в спортивный зал построение.	3мин	Дистанция друг от друга 2метра	
	-Медленный бег.	5мин		
	- Упражнения на гибкость, беговые упражнения.	5мин	Больше контакт с мячом Без зрительного контроля.	
	- Походу берем мячи. Сообщение задач тренировки.	60сек		
	1.Ведение мяча левой, правой рукой с разной высотой отскока.	60сек		
	2.Перевод мяча с левой на право	60 сек		Ведение без зрительного контроля.
	3.Ведение правой перевод на левую и обратно.	60сек		
	4.Ведение правой перевод на левую и обратно.	60сек		Выполнять в разножке.
	5. Ведения вокруг себя в одну и другую сторону	60сек		
	6. Ведение в прыжке под ногой	60сек		
7. Ведение с поворотом на 180°	60сек			
Основная часть 60 мин	Круговая тренировка по станциям	60мин	Перевод широкий.	
	1. Широкий перевод мяча с левой на правую между конусов остановка прыжком бросок в кольцо в прыжке.	10мин	Агрессивный перевод за спиной .	
	2.СЕРПАНТИН -перевод мяча за спиной между четырех стоек остановка прыжком бросок в кольцо .	10мин		

	<p>3. Обводка стоек разными приемами с броском по кольцу после двух беговых шагов.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Перевод мяча с руки на руку. - Перевод мяча за спиной. - Перевод мяча под ногой. - Ведения мяча с поворотом на 360 градусов. 	10мин	Каждая стойка обводится по-разному.
	<p>4. КВАДРАТ- конусы стоят в квадрате обводим четыре конуса остановка прыжком бросок в кольцо.</p> <p>Стритбол без ведения.</p>	10мин	Минимальный радиус вокруг конуса
	Учебная игра персональная защита	10мин	Указать над чем работать.
Заключительная 8мин.	Команды по очереди прыгают через скакалку на результат.	1мин	Обратить внимание на передачи Закрывать всех игроков противника.
	Организованная уборка конусов.	7мин	Выполнять на скорость.
	Общее построение подведение итогов .		Методические замечания по выполнению упражнений.