

Тренировка 08.11.2021

Тема урока: 1. Ведение баскетбольного мяча.

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpngMW8>

Разновидности ведения мяча.

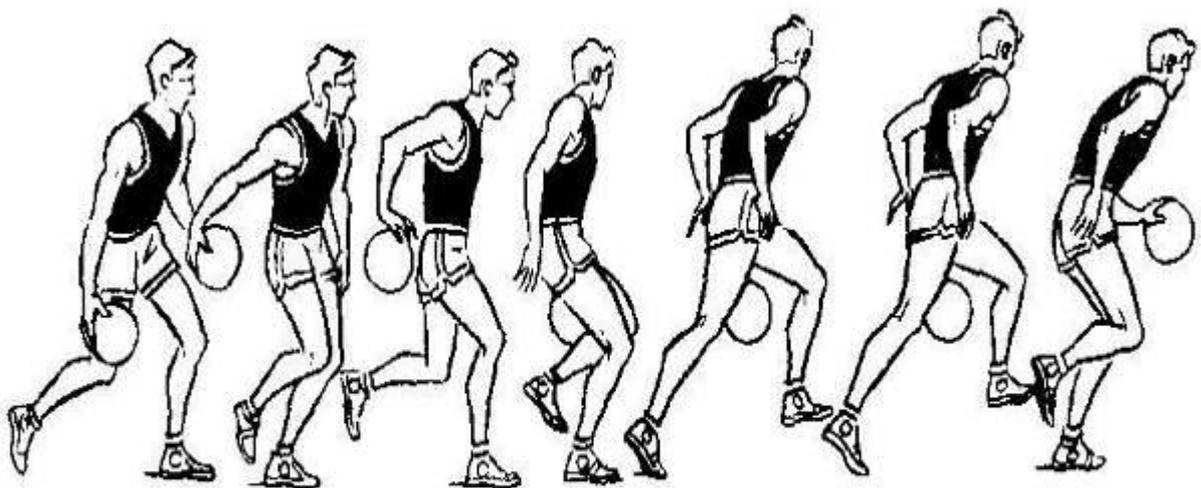
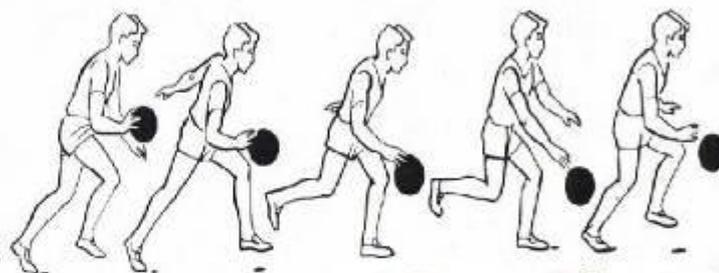


Рис. 9. Ведение мяча с переводом за спину

Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола

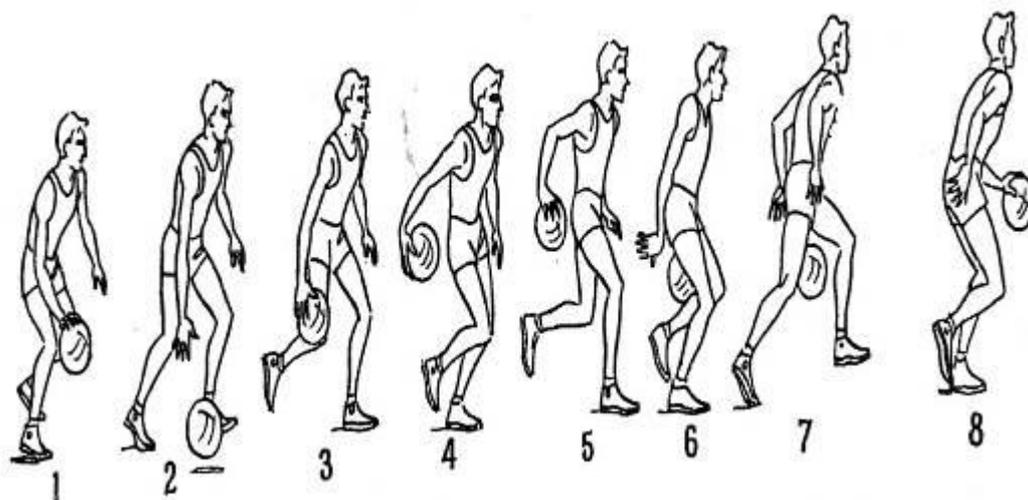
Виды ведения мяча

- Ведение мяча со сменой рук
- Ведение мяча между ногами
- Ведение мяча с переводом за спину
- Обманные движения (финты)



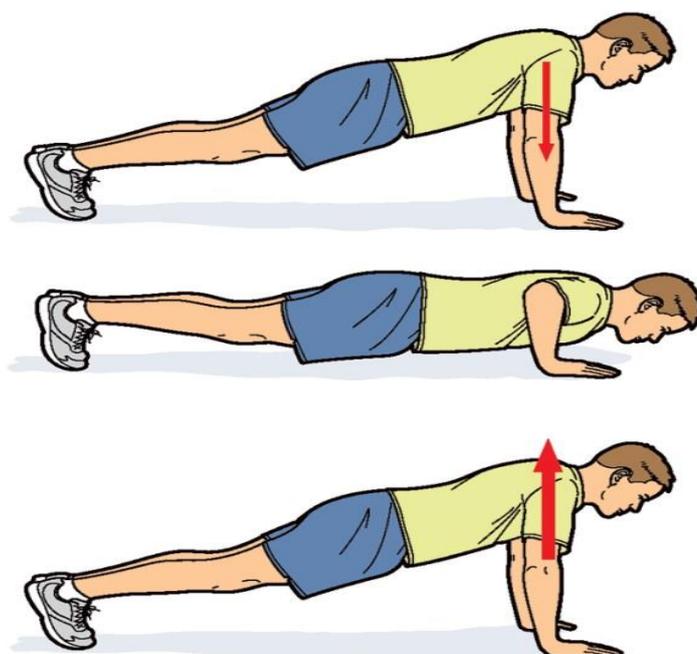
Ведение осуществляется толчками мяча в площадку упругим движением кисти одной руки вперед - вниз с такой силой, чтобы мяч, отскочив от пола, был на уровне руки.

Игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу.



2.Техника отжимания от пола

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=c902b5g8w0A>



Упражнения выполнять только в присутствии родителей

(Перед выполнением упражнений обязательно провести разминку и соблюдать технику безопасности к месту занятия, одежде и обуви)

Если нет возможности выполнить практическую часть, то ознакомиться только с теоретической частью.

При возникновении вопросов писать преподавателю на электронный адрес: trener_1975@mail.ru

*По утрам делать зарядку.

*При работе за компьютером каждый час выполнять зарядку для глаз и физические упражнения.