

Тренировка 09.02.2022

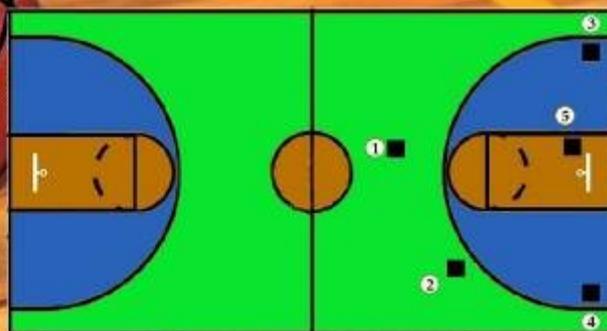
Тема урока: 1 Персональная(личная) защита

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=TFJRTKQz8k>

Личная защита

Личная защита в баскетболе подразумевает индивидуальную опеку каждого игрока соперника. При игре «лично», задача защитника заключается в том, чтобы постоянно находиться рядом с одним из нападающих (следует заметить, что игроков разбирают в начале матча, как правило, отталкиваясь от физических данных соперника и стиля игры).

На рисунке можно видеть, что каждому атакующему игроку (белый круг) отвечает определенный защитник (черный квадрат).



Личная защита



В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться.

Основная задача в обороне заключается в том, чтобы максимально «усложнить» жизнь нападающему.

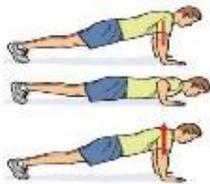
Правильно занятая позиция позволит отсечь игрока от передачи либо выполнить перехват. Хорошая работа ног и перемещения вместе с соперником не позволят ему занять удобное место для броска. И, конечно же, создание разнообразных помех при броске (в том числе блокшоты) обезопасит кольцо от точного броска.

Тема урока 2. Развитие физических качеств.

Юноши: отжимания, поднятие туловища и приседания, берпи 4 подхода.

1. Разминка всех групп мышц 10-12 минут.

2. Отжимания 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



3. Поднятие туловища 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



4. Приседания 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



5. Берпи 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых



мальчики



девочки

6. Наклоны на гибкость из положения сидя 3 подхода: 30 секунд работа 30 секунд отдых (во время отдыха лежать на спине)



7. Планка: не более 60 секунд



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

Выполнять упражнения только в присутствии родителей.

(Соблюдать технику безопасности к месту занятия, одежде и обуви)

Если при выполнении задания почувствовали дискомфорт или недомогание немедленно остановиться и сообщить родителям.

Если есть освобождение от занятий физической культурой на данный период, то ознакомиться только с теоретической частью.

При возникновении вопросов писать тренеру на электронный адрес:

trener_1975@mail.ru

*По утрам делать зарядку.

*При работе за компьютером через 25-30 минут выполнять зарядку для глаз и физические упражнения.