

Тренировка 14.02.2022

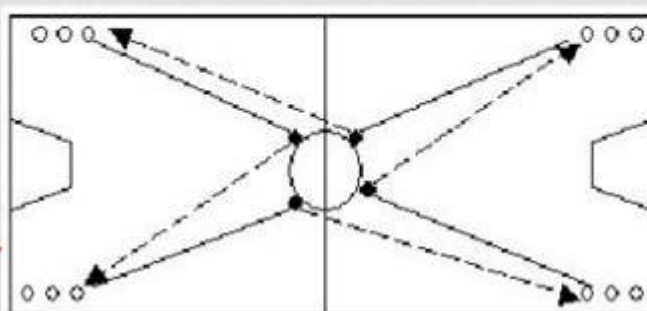
Тема 1: Позиционное нападение

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=6hnetgNL6v8>

✓ Позиционное нападение

Нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

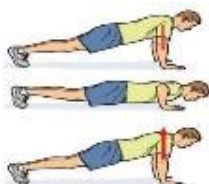
В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.



Тема 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 упр