

Тренировка 16.02.2022

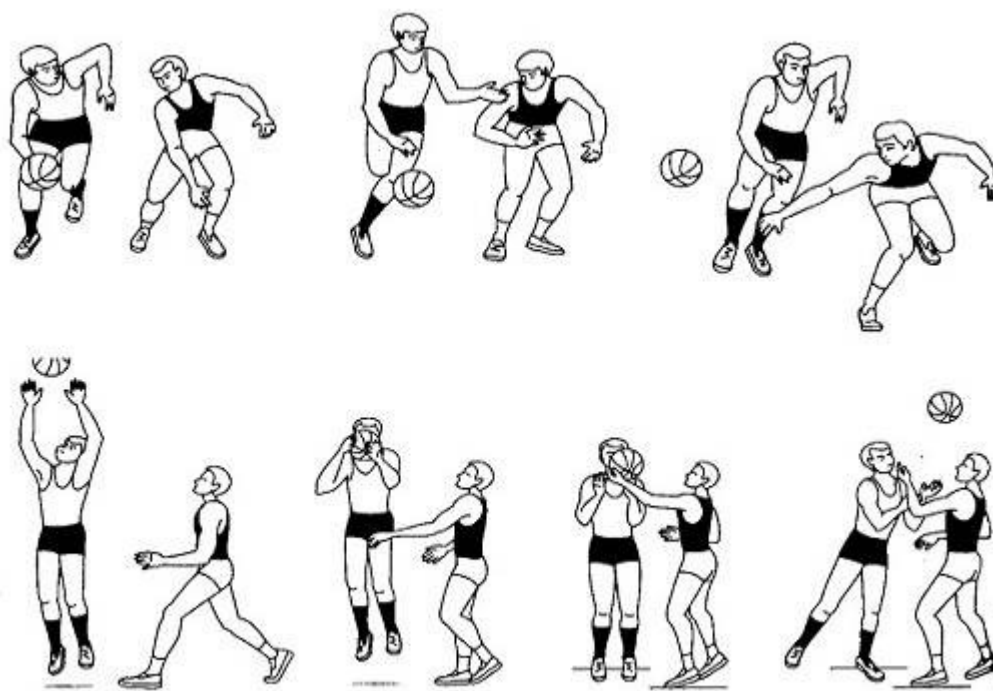
Тема урока: 1 Вырывание и выбивание, перехват мяча.

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=tNqrlwln4QE>

Вырывание и выбивание мяча:

Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

- **Вырывание:** Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.
- **Выбивание:** Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.
- **Выбивание мяча при ведении:** Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.



► **Перехват мяча.**

► **Перехват мяча при передаче.** Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Защитник плечом и руками отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им.

► **Перехват мяча при ведении.** Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого защитнику необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и сразу же проведет в обратном направлении.

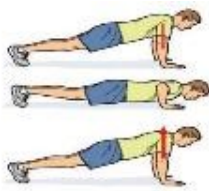


Рис. 33. Перехват мяча при его передаче

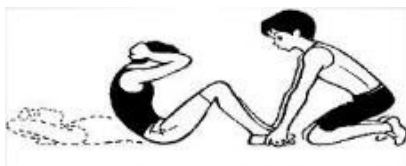
Тема 2: Развитие физических качеств.

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 тренировок 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