

Тренировка 24.02.2021

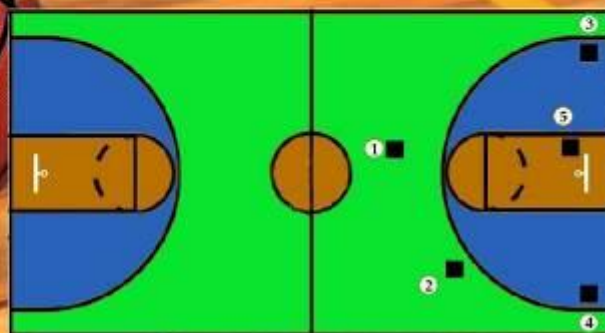
Тема урока: 1 Персональная(личная) защита

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



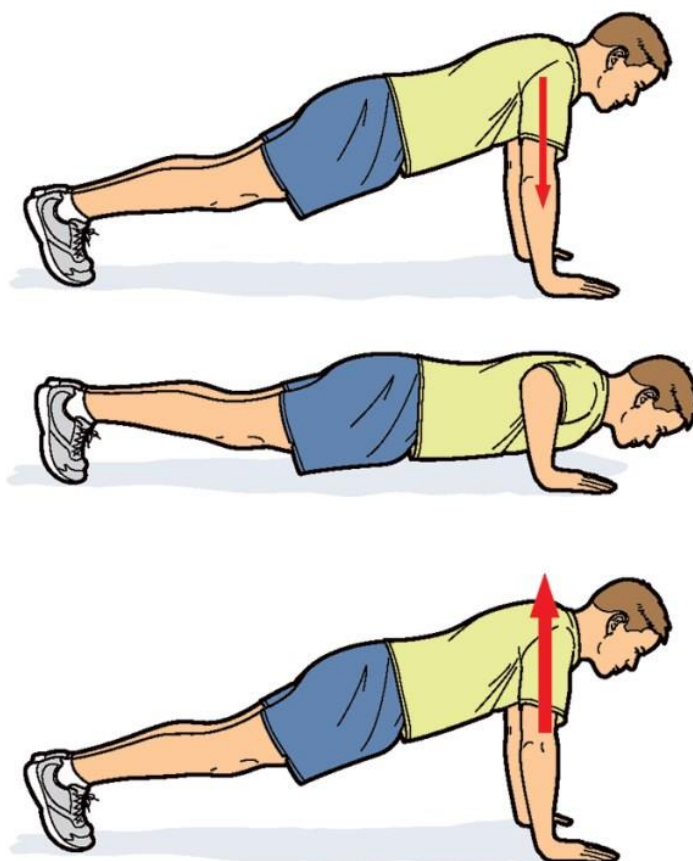
В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться.

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.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.