

ЗАНЯТИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ

Тема: Взаимодействие игроков в нападении

Задачи :

1. Совершенствование индивидуальных, групповых, действий в нападении, (круговая тренировка, атакуют тройки, восьмерка).
2. Мониторинг функционального состояния организма (проследить изменение функциональных состояний организма от величины физической нагрузки).
3. Воспитания командного духа в учебной игре (двусторонняя игра).

Оборудование: баскетбольные мячи -6шт., кегли-6шт., свисток, секундомер, спортивная форма

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Подготовительная часть: построение, рапорт, сообщение задач	30с	Вн.вид, самочувствие
	Диагностика - пульсометрия	30 с	72-84 уд/мин – норма
	Бег, прыжки, О.Р.У. в движении	5мин	
2.	Основная часть		
	1.Круговая тренировка: а) Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока б) Штрафной бросок в) Бросок в два шага	10мин	Мяч находится в дальней руке от препятствия Бросок через дугу Бросок с ударом о щит
	2. Взаимодействие трех игроков в нападении а) В две передачи с броском в два шага б) В три передачи с броском в два шага	10мин	Своевременность передачи мяча Бросок с ударом о щит
	3. «Восьмерка» - передвижение, ведение, передача, бросок в движении а) 3 мяча б) 4 мяча	10мин	Передача, перемещение Ведение мяча без зрительного контроля
	4.Броски с точек	10мин	
	5.Двусторонняя игра.	4/8мин	Коллективная игра Тренировочный пульс 120-160уд/мин
3.	Заключительная часть: упражнения	5 мин	Упражнение на

	на восстановление, подведение итогов занятия, домашнее задание. Итог: частота пульса зависит от величины физической нагрузки.	15с	восстановление дыхания 80-90 уд/мин-норма после восстановления.
--	--	-----	--

Тренер: Богачев В.Н.