Тренировочный план отделения «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Верчук В.А.

с 26.10.2020 года по 08.11.2020 года. Группа девушки(спортивно-оздоровительный этап)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Задание |
| 27.10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом. | О.Р.У. ,беговые упражнения, отжимания, упражнения на пресс, имитационные упражнения (ловля и передача мяча) |
| 29.10 | Передача мяча в движении(после двух шагов)одной рукой от плеча. | О.Р.У., беговые упражнения, бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, имитационные упражнения (передача мяча) |
| 03.11 | Ловля и передача мяча одной рукой с поддержкой. | О.Р.У с включением прыжковых упражнений, упражнения на координацию. |
| 05.11 | Передача мяча в прыжке после двух шагов. | Упражнения для развития скоростных качеств, отжимания, упражнения на пресс, имитационные упражнения (передача мяча) |