Тренировочный план отделения «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Верчук В.А.

с 09.11.2020 года по 22.11.2020 года. Группа девушки(спортивно-оздоровительный этап)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Задание |
| 10.11 | Остановка игрока в два шага или прыжком | О.Р.У. ,беговые упражнения, отжимания, упражнения на пресс, имитационные упражнения (остановка игрока) |
| 12.11 | Передача мяча в прыжке в одно касание(двумя руками от груди или одной от плеча) | О.Р.У., беговые упражнения, бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, имитационные упражнения (передача мяча) |
| 17.11 | Передача мяча в прыжке в одно касание(двумя руками от груди или одной от плеча) | О.Р.У, прыжковые упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, выпрыгивание из низкого приседа |
| 19.11 | Передача мяча одной рукой снизу(на месте или в движении) | Упражнения для развития скоростных качеств, отжимания, упражнения на пресс. |