

**Основная задача. Улучшение техники владения телом.**

Средства и методические указания.

1. Во время проведения утренней зарядки необходимо выполнять следующие упражнения:

- а) выполнять комплекс упражнений со скакалкой,
- б) пробегать короткие отрезки дистанции (5-10 м), изменять ритм и направление бега, делать остановки.

2. Проводить специальные тренировки для улучшения техники владения телом. Для этого следует выполнять следующее:

- а) упражнения для улучшения приставного шага,
- б) комплекс упражнений с элементами изменения ритма бега и его направления с последующими остановками.

3. При проведении тренировок, в первой их части, обязательно выполнять упражнения и приемы для совершенствования приемов техники владения телом.

Контрольные нормативы. Установить конкретное время для выполнения определенного упражнения с элементами техники владения телом, обращая внимание на правильность исполнения приемов. Например, пробегать дистанцию 5х20 метров, преодолевая на своем пути установленные препятствия. Время устанавливается в зависимости от индивидуальных способностей баскетболиста.

**Основная задача. Совершенствование приемов защиты.**

Средства и методологические указания:

1. Выполнять комплекс упражнений для совершенствования передвижения по игровой площадке.
2. Выполнять комплекс упражнений для совершенствования приемов техники владения телом без мяча.
3. Выполнять комплекс упражнений с мячом.

*Контрольные нормативы. Установить игроку количество передач мяча за единицу времени. Например, за 30 или 60 сек. выполняются передачи правой рукой, затем на протяжении того же времени, левой рукой. Установить время для выполнения комплекса упражнений, в которые включены элементы бега и передачи мяча на точность.*

**Основная задача. Совершенствование передач мяча.**

Средства и методические указания:

1. Освоить комплекс упражнений для совершенствования передач мяча возле стены различными способами, используя правую и левую руки.
2. Выполнять упражнения у стены, производя передачу мяча как можно быстрее, при этом постоянно меняя способ передачи мяча.
3. Освоить комплекс упражнений возле стены с защитником.
4. Выполнять упражнения с напарником, передавая мяч в постоянном движении. Передвижение выполнять на разных скоростях.
5. Освоить комплекс упражнений направленных на усовершенствование бросков мяча в корзину вместе с напарником, при этом применять различные способы передачи мяча, соблюдая при этом точность и скорость.

**Подведение итогов.**

1. Привести краткую характеристику игрока, при этом необходимо указать на те качества, которые игроку надо в первую очередь совершенствовать. Например: игрок плохо владеет основными приемами ведения мяча, мало подвижен, слабо владеет телом, особенно при изменении направления бега, поэтому свои индивидуальные действия баскетболист выполняет недостаточно хорошо. При выполнении различных технических приемов с мячом баскетболист очень часто выполняет однообразные передачи мяча, игрок неточно выполняет броски со средних дистанций в прыжке и в движении.

2. На данном этапе необходимо улучшить:

- совершенствование быстроты передвижения,
- точность бросков по корзине со средних дистанций, при наличии защитника,
- выполнение передач мяча в движении на игровой площадке на разных скоростях,
- передвижение приставным шагом.