

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группа О-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 20.04.2020г

Тема занятия: Ведение мяча с изменением направления движения и скорости баскетболиста.

Задачи:

1. Отработка навыка ведения мяча с изменением направления движения и скорости.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности.
4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	14 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выгаликивание 3) Бег с захлестом голени 4) Высокое поднимание бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	14	Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA 2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/55-I4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomYOO 7- https://youtu.be/HFt-gzUAROE
Основная часть	55 мин		
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		https://youtu.be/vo8OK--V9UI	
Высокое ведение мяча на месте поочередно правой или левой рукой в стойке с выставленной в перед ногой.	5 мин	Быть внимательным https://youtu.be/QBS7y4VEy6A	
Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке	5 мин		

	нападающего на сильно согнутых ногах.		
	Ведение мяча с различной высотой отскока.	5 мин	https://youtu.be/mOb7XOnsa1g
	Ведение на месте в параллельной стойке, с переводом мяча с руки на руку перед собой.	5 мин	
	Ведение мяча на месте с элементами жонглирования: -чередую и.п. сидя, стоя в выпаде, в широкой стойке на одном или на двух коленях.	5мин	
	Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси правой рукой- против часовой стрелки левой по часовой стрелке.	5 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Заключительная часть	15 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и восстановление дыхания	10 мин	50-100 м
	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группа О-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 22.04.2020г

Тема занятия: Ведение мяча с изменением направления движения и скорости баскетболиста.

Задачи:

1. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности.
4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	14 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выгаликивание 3) Бег сза хлестом голени 4) Высокое поднимание бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	14	Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA 2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/55-I4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomYOO 7- https://youtu.be/HFt-gzUAROE
Основная часть	55 мин		
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		https://youtu.be/vo8OK--V9UI	
Высокое ведение мяча на месте поочередно правой или левой рукой в стойке с выставленной в перед ногой.	5 мин	Быть внимательным https://youtu.be/QBS7y4VEy6A	
Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке	5 мин		

	нападающего на сильно согнутых ногах.		
	Ведение мяча с различной высотой отскока.	5 мин	https://youtu.be/mOb7XOnsa1g
	Ведение на месте в параллельной стойке, с переводом мяча с руки на руку перед собой.	5 мин	
	Ведение мяча на месте с элементами жонглирования: -чередую и.п. сидя, стоя в выпаде, в широкой стойке на одном или на двух коленях.	5мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется
	Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси правой рукой- против часовой стрелки левой по часовой стрелке.	5 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Заключительная часть	15 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и восстановление дыхания	10 мин	50-100 м
	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группа О-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 24.04.2020г

Тема занятия: Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Задачи:

1. Отработка навыка ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности.
4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	14 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег сза хлестом голени 4) Высокое поднятие бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	14	Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA 2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/55-l4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomY00 7- https://youtu.be/HFt-gzUAROE
Основная часть	55 мин		
	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		https://youtu.be/vo8OK--V9UI
	Высокое ведение мяча на месте поочередно правой или левой рукой в стойке с выставленной в перед ногой.	5 мин	Быть внимательным https://youtu.be/QBS7y4VEy6A
	Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.	5 мин	
	Ведение мяча с различной	5 мин	https://youtu.be/mOb7XOnsa1g

	высотой отскока.		
	Ведение на месте в параллельной стойке, с переводом мяча с руки на руку перед собой.	5 мин	
	Ведение мяча на месте с элементами жонглирования: -чередуя и.п. сидя стоя в выпаде, в широкой стойке на одном или на двух коленях.	5мин	
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	5мин	https://youtu.be/TVShSmB68XU
	Заключительная часть	15 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и восстановление дыхания	10 мин	50-100 м
	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений