

Занятие 1

Тренировка на «чувство мяча» в разделе Баскетбол

На месте

1. Мяч перекидываем из одной руки в другую.
2. Мяч перекидываем над головой с одной руки на другую.
3. Вращение баскетбольного мяча вокруг шеи.

Стоя на месте.

4. Вращение баскетбольного мяча вокруг туловища (15 раз в право, 15 раз в лево)
5. Мяч держать двумя руками, бросить с силой, а поймать 1 одной рукой.
6. Мяч держать на уровне головы, сделать хлопок, присесть и поймать мяч, чтобы он не коснулся пола.
7. Мяч держать на вытянутой руке на ладони, отвести ладонь в сторону, вверх, вперёд, вниз. Тоже самое с другой рукой.
8. Удерживать мяч на вытянутой вперёд правой руке, быстро менять положение ладони: тыльная сторона-ладонь, чтобы мяч не упал.
9. Подбросить мяч поймать тыльной стороной, потом поймать на ладонь.
10. Мяч взять в двери руки за голову, отпустить и быстро поймать за спиной.
11. Мяч перекинуть за голову, поймать за спиной, а обратно ударить об пол между ног и поймать впереди себя.
12. Подбросить мяч, быстро сесть и поймать мяч в положении сидя, подкинуть мяч в верх, быстро встать и поймать мяч в две руки стоя

Все упражнения выполняются в 2 круга по 12 раз если не указано другое