Мастер-класс

«Баскетбол: подготовительные упражнения перед выходом на площадку»

(по материалам заслуженного тренера России Е.Я.Гомельского).

2013 год



Общее построение группы



Бег в медленном темпе 2-3 круга



Упражнение на координацию



Остановка двумя шагами после перемещения



Остановка прыжком после перемещения



Передача мяча с руки на руку во время бега



Ловля мяча и остановка прыжком



Ловля мяча после отскока от пола



Пронос мяча за спиной в движении



Ловля мяча после броска из-за спины



Ловля мяча после броска одной рукой из-за спины



Перемещение приставными шагами в парах



Перемещение приставными шагами в парах с хлопком руками вверху



Перемещение приставными шагами в парах, зажав мяч лбом.



Перемещение приставными шагами в парах, зажав мяч грудью.



Перемещение приставными шагами в парах, зажав мяч спиной.



Передача мяча в парах

(один из пары выполняет передачу от груди, второй – в пол).



Ведение мяча в парах свободной рукой



Ведение мяча в парах свободной рукой с сопротивлением



Из упора лёжа ускориться до центральной линии



Из положения лёжа встать и ускориться до центральной линии



Из положения упор присев встать и ускориться до центральной линии



Передвижение бегом в шеренге, положив руки на плечи.



Передвижение бегом в шеренге, взявшись за руки



Командное передвижение «углом»



Командное передвижение в две колонны



Подведение итогов мастер-класса