1. **Подготовительная часть**

**•** Разминка без мяча, растяжка суставов.

1. **Защитная стойка**

**•** Передвижения в защитной стойке приставным шагом по радиусу зала в одной колоне;

**•** Передвижения в защитной стойке от одной боковой линии до другой боковой линии баскетбольной площадки;

**•** В парах нападающий продвигается от лицевой линии до лицевой линии, защитник пытается помешать ему;

**•** Передвижение в защитной стойке спиной вперед от лицевой линии до лицевой линии, три шага влево, три шага вправо;

**•** В парах передвижение в защитной стойке по команде одного ведущего из пары;

**•** Передвижение в защитной стойке в колоне по команде тренера.

1. **Ведение мяча**

**•** Ведение мяча на месте правой, левой рукой, двумя руками, низкое, высокое ведение;

**•** Переводы, развороты с мячом по команде тренера;

**•** Выбивание мяча в паре и со всеми остальными партнерами;

**•** Ведение мяча дальней рукой от мнимого партнера поперек зала;

**•** В паре нападающий продвигается от лицевой линии до лицевой линии, защитник отступает в защитной стойке;

**•** С центра площадки обыгрыш один на один с дальнейшим броском по кольцу.

1. **Передача мяча**

**•** Передача мяча в паре с одним мячом: от груди двумя руками, от плеча одной рукой, за спиной, передача из-за головы, в воздухе в одно касание:

**•** Передача мяча на месте в паре двумя мячами;

**•** Передача мяча в движении одним мячом и двумя мячами;

**•** Передача мяча на месте в тройках и в четверках;

• Передача мяча в паре «пас в отрыв»;

• Передача мяча в тройках в движении «восьмерка».

1. **Бросок по кольцу**

**•** Бросок из под кольца одной рукой: правой, левой, с левой и с правой стороны от кольца;

**•** Штрафной бросок;

**•** Два шага, бросок по кольцу;

**•** Два шага, бросок по кольцу в паре со слабым сопротивлением защитника;

• Бросок в прыжке в парах, в сериях по десять бросков;

• Бросок в прыжке в парах, бросающий подбирает мяч и отдает партнеру под бросок, десять попаданий на пару;

• В паре партнер бежит до центра, возвращается до линии штрафного броска с ускорением, получает мяч от партнера, производит бросок по кольцу, всего десять повторений.