**Мастер-класс по баскетболу «Упражнения используемые в подготовительном этапе при обучении личной защиты»**

**I. Разминка**

Бег пятерками от лицевой до лицевой линии:

* Бег лицом вперед, обратно спиной;
* Бег с высоким подниманием бедра ;
* Бег с захлестыванием голени назад;
* Бег боком с опережением одной ноги;
* Наскок с приземлением на толчковую ногу;
* Два шага вперед, третий – прыжковый в сторону;
* Каждый шаг прыжком в сторону;
* Прыжки на двух ногах до линии, затем переход на бег с ускорением;
* Приставным шагом: на раз, два правым боком; на три, четыре – левым;
* Бег спиной вперед до отметки, затем с ускорением лицом вперед.

**II. Работа с мячом**

1. Вращение мяча:

* Вокруг головы (10 оборотов вправо, 10 – влево);
* Вокруг талии;
* Вокруг ног  (ноги вместе);
* И.п. ноги врозь: вращение вокруг каждой ноги, описывая восьмерку;
* Описывая восьмерку катить мяч по полу вокруг каждой ноги;

2. Ведение мяча:

* Ведение мяча поочередно правой и левой рукой вокруг ног, описывая восьмерку;
* Ведение мяча между ног;
* Ведение мяча между ног  (со сменой ног).

**III. Работа с мячом в парах и тройках**

1. Передача мяча в парах на месте:

* Пас от груди;
* Пас от плеча;
* Пас из-за головы;
* Пас с отскоком от пола;

2. Передача мяча в парах из двух колонн в движении:

* От груди;
* С отскоком;
* Подработка рукой с ударом об пол;
* Пас с оборотом мяча вокруг талии;
* Два мяча: передача из рук в руки;
* Передача мяча за спиной из рук в руки
* Отбивание мяча мячом;

**IV. Передача мяча, обводка и ведение мяча.**

1. Передача мяча в тройках с перемещением:

* Катить по полу
* Передача от груди в прыжке

2. Обводка стоек справа и слева:

* обводка с финтом:
	1. показ влево с уходом вправо;
	2. за спиной;
	3. между ног;
* ведение мяча во встречных колоннах по узкому коридору.

*Выстраиваются 4 колонны по 5 человек в каждой на лицевой линии площадки. Для каждой колонны по всей длине площадке на одинаковом расстоянии выставляются 4-5 стоек, которые служат преградами.*

3. «Трапеция»:

Упражнение служит для отработки ведения и обыгрывания.

*Выставляются стойки в виде двух трапеций. С интервалом 2-3 метра каждый из колонны движется по своей трапеции, обыгрывая каждую стойку.*

4. «Защитник-нападающий»:

         нападающий с мячом против защитника движется от лицевой до лицевой линии площадки;

         нападающий с мячом против защитника с мячом;

         нападающий с мячом против двух защитников с мячами.

*Отработка ведения, обыгрывание защитника.*

**v. Работа с мячом в группах**

1. Упражнение «Звездочка»:

*Передача мяча начинается из колонны в направлении указанном стрелками, сделав передачу, игрок перемещается вслед за полетом мяча. (Младшие делают упражнение одним мячом, старшие - двумя).*

2. Упражнение «Восьмерка»:

* пас в тройках;
* передача мяча из рук в руки.

*В центре лицевой линии тройка игроков. Игрок в центре с мячом начинает передачу и оббегает игрока, которому сделана передача.*

3. Отработка ведения, передачи мяча, бросок в кольцо