***План – конспект индивидуальной тренировки баскетболиста*.**

**Разработан**

**Воробьевой Н.Н.**

**Г. Ставрополь**

**2015г.**

В планах-конспектах даны примерные упражнения, указаны примерная дозировка и последовательность вы­полнения упражнений. Совершенно ясно, что каждый бас­кетболист будет применять упражнения, соответствующие его способностям, уровню подготовки, определит для себя продолжительность выполнения упражнений и т. д.

План-конспект составлен для самостоятель­ной тренировки одного игрока (одной в этот день). Цель ст. — совершенствование приемов техники (может быть и другая цель: изучение нового движения, нового приема пли комплекса движений и т. д.).

***Задачи:***

а) совершенствование передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманные действия и повороты;

б) совершенствование бросков мяча в корзину одной рукой в движении и в прыжке.

Продолжительность — 40 мин.

Инвентарь—мяч (во время разминки могут быть ис­пользованы скакалка, набивные мячи). Место занятий — зал или площадка.

**Первая часть урока**

Разминка (8 мин.).

**Вторая часть урока**

1. Передача мяча и ловля у стены (1—2 мин.). Стоя в 3 — 4 м от стены лицом к ней, передавать (бросать мяч в стену) разными способами то правой, то левой рукой. После упражнения проделать упражнение для дыхания, отдохнуть 30 сек.

2. Ведение мяча на месте и на медленном беге, меняя его направление (1—2 мин.). Водить мяч то левой, то правой рукой, то с высоким отскоком от пола, то с низким.

3. Выполнение штрафных бросков (10 бросков).

4.Совершенствование передач мяча, меняя положе­ние тела и местонахождение (1—2 мин.). Стоять на рас­стоянии 3—4 м от стены. Поймав мяч, отскочивший от стены, ударить им 1—2 раза об пол (дриблинг), передви­гаясь вперед и меняя положение тела (поворачиваться, к стене то одним, то другим боком и бросать мяч в нее то одной, то другой рукой. Передачи выполнять как можно быстрее одной рукой от груди.

5. Повторить упражнение 3 (10 бросков).

6. Совершенствование ведения мяча (низкого ведения, изменяя направление бега). Вести мяч через площадку, возможно чаще меняя направление бега и ритм. Изменив направление ведения мяча, обязательно менять руку, ко­торой ведется мяч, чтобы всегда между воображаемым противником и мячом было тело ведущего. На исходное положение вернуться медленно ведя мяч (высоким отскоком от пола).

7. Совершенствование передач мяча одной рукой от груди, применяя обманные движения. На стене начертить несколько кругов (мишень), самый большой из которых радиусом 50—60 см. Стоя в 3—4 м от стены, возможно
быстрее ударять мячом в стенку, стараясь попасть подряд во все круги, начиная с самого большого, по 10—15 раз. Расстояние от стены постепенно то увеличивать, то умень­шать. Перед каждой передачей мяча выполнить обманное движение руками, телом. Передачи выполнять то ле­вой, то правой рукой.

8. Повторить упражнение 3.

9. Совершенствование передач мяча одной рукой от груди после поворотов (1—2 мин.). Так же, как упражнение 7, но, поймав мяч, отскочивший от стены, повернуться налево или направо и тогда опять бросить мяч в стенку.

10. Повторить упражнение 3.

11. Повторить упражнение 7.

12. Повторить упражнение 3.

13. Повторить упражнение 9.

14. Совершенствовать броски мяча в корзину одной рукой от плеча в движении после ведения мяча (3мин). Броски выполнять с близкого расстояния из разных положений; вести мяч вокруг штрафной площад­ки в среднем темпе, но перед броском последние шаги делать в максимальном темпе.

15. Повторить упражнение 3.

16. То же, что упражнение 14, но броски выполнять с 3—4 м (3мин.). Направления ведения мяча разные. Если мяч, брошенный с расстояния 3—4 м, не попал, пой­мать его и повторить бросок из-под щита.

17. Повторить упражнение 3.

18. Совершенствование бросков мяча в корзину в прыжке после ведения (3 мин.). То же, что упражне­ние 16, но выполнить броски после ведения в прыжке. Очень важно правильно остановиться, чтобы хорошо вы­
полнить бросок.

19. Повторить упражнение 3.

20. Совершенствование бросков в корзину в движении и в прыжке (3 мин.). Броски выполнять после ведения и в прыжке.

21. Повторить упражнение 3 (10 бросков). Можно установить себе определенное количество штрафных бро­сков — попасть подряд. Закончить тренировку тогда, ког­да эта задача будет выполнена.