

Эйзнер Константин Юрьевич

тренер-преподаватель отделения баскетбола

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №6 «Стерх» городского округа

«город Якутск»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧЕБНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

1. Проводящий: тренер-преподаватель: Эйзнер Константин Юрьевич
2. Дата проведения: 8 сентября 2017г.
3. Время проведения: с 18-30 до 20-00.
4. Место проведения: спортзал МБУ ДО ДЮСШ № 6 «Стерх», город Якутск
5. Задачи:
 - А - Образовательная: - Совершенствование ведения и переводов мяча.
 - Совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении.
 - Совершенствование быстрого прорыва 2 против 1;
3 против 2.
 - Б – Оздоровительная: - Повышение функциональной деятельности организма.
 - Развитие физических качеств в комплексе.
 - Развитие быстроты действий.
 - В – Воспитательная: - Чувства коллективизма, дисциплинированности, Взаимопонимания и умения самоанализировать ошибки.
6. Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы.

№	Содержание	Дозировка	Метод.указания	Орг.указания
Подготовительная часть 15-20 минут				
1	Построение, приветствие, сообщение задач тренировки.	1 минута	Правильная осанка .	
2	Упражнения в беге с мячами			
	А- бег с перебрасыванием мяча с руки на руку.	1 круг	Не смотреть на мяч.	
	Б- с вращением мяча вокруг туловища.	1 круг		
	В- с передвижением спиной - с перебрасыванием мяча с руки на руку. - с вращением мяча вокруг туловища	1 круг 1 круг	Пятки выше	Выполнение вдоль боковой линии.
	Г- передвижение вперед спиной приставными шагами и вращением мяча.	2 круга	Ноги согнуты, Колени шире. Перемещение за счет движения стопы.	Выполнение вдоль боковой линии.
3	Упражнения с ведением мяча			
	А- ведение мяча правой левой рукой	2 круга	На мяч не смотреть	Вокруг площадки
	Б- с высоким подниманием бедра	1 круг		Выполнение вдоль боковой линии.
	В- с захлестыванием голени назад	1 круг		
	Г- скрестными шагами	1 круг		
	Д- приставными шагами правым и левым боком.	1 круг	Видение не выше колена	
	Е- спиной вперед приставными шагами.	1 круг	Смотреть назад через плечо в зону атаки	
4	Перестроение на ОРУ и растягивание.	2-3 минуты	Выполняем самостоятельно	Построение вдоль боковой линии
Основная часть 60 минут				
1	Ведение с челноком в двух шеренгах Одна шеренга выполняет, вторая делает ведение мяча на месте с переводами.	2-4 раза	Вести мяч на максимальной скорости	
2	Ведение с переводом мяча на три удара	2 круга	Вести дальней рукой.	Выполнение вдоль боковой линии.

3	То же в парах но один - делает ведение, второй-защитник мяч в руках передвигается приставными шагами.	2 круга	Нападающий укрывает мяч. Если нет, то защитник выбивает.	
4	Упражнения в парах нападающий защитник «догонялки», от кольца до кольца. Нападающий по сигналу должен убежать с ведением и забить мяч, защитник догнать и предотвратить атаку. Забил, остался в нападении. Атака только двумя шагами.	10 минут		1 мяч на пару.
	А- атака от штрафной линии. Выполняется из различных ИП		Мяч ведем дальней рукой. укрываем корпусом и второй рукой	Исходное положение - нападающий с мячом на штрафной линии, защитник под кольцом.
	Б- с углов площадки.		Защитник должен быстро восстановить позицию между нападающим и своим кольцом	Исходное положение – Нападающий с мячом в углу площадки, защитник в противоположном углу данной лицевой.
	В- от трех очковой линии.		Защитник должен быстро занять позицию, между мячом и кольцом, защищаться с высоко поднятыми руками.	Исходная позиция- нападающий с мячом на 3х.очковой линии по углом 45 градусов от кольца. Защитник на штрафной.

5	<p>Один на один от середины площадки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - атакуем только двумя шагами. - атакуем шагами «зигзаг» - атакуем только с прыжкой на две ноги. - только после остановки и поворота . 	5 минут	<p>Атакуем дальней рукой. Крепко держим мяч вовремя шагов. При остановке и поворотах, применяем финты на бросок.</p>	
6	<p>Упражнения в тройках двое против одного «Быстрый прорыв».</p> <p>Из различных ИП. Через всю баскетбольную площадку, от кольца до кольца.</p> <p>Кто ошибся тот защитник.</p>	10 минут		<p>На тройку один баскетбольный мяч.</p>
	<p>А- с передачей от защитника перед собой.</p>	2-3 минуты	<p>Атака на максимальной скорости.</p>	<p>Исходная позиция. Защитник на штрафной баскетбольной линии. Нападающие на лицевой баскетбольной линии.</p>
	<p>Б- с передачей от защитника вперед. Ведение нападающим можно только после второй передачи.</p>	2-3 минуты	<p>Защитник должен выходить на мяч. Разрешается остановить атаку фолом.</p>	<p>Исходная позиция. Защитник с мячом под баскетбольным щитом. Нападающие за 3х. очковой линией.</p>
	<p>В- ИП от боковой линии на половине площадке. Защитник 3 делает передачу 2 игроку и бежит защищает свое кольцо. 2 сразу делает передачу 1 игроку. 1 переходит на ведение и атакует кольцо с 2 шагов. Либо делает передачу назад 2 игроку.</p>	2-3 минуты	<p>Первый нападающий атакует только 2мя шагами.</p>	<p>Исходное положение. Игроки стоят друг за другом на дистанции 2-3 метра, на боковой линии. Мяч у защитника (последний игрок)</p>

	Г- То же только через всю площадку.	2-3 минуты	Второй нападающий атакует только с остановкой прыжком и последующем броском с дистанции.	
7	Быстрый прорыв 3 против 2 . Восьмерка с передачами до середины , затем с ведением построить треугольник нападения и атаковать.	5-7 минут	Атака должна быть без остановки с ходу. Ошибся - остался в защите. Максимальная скорость.	Исходное положение – 2 защитника на штрафной линии. 3 нападающих на противоположной лицевой.
8	Быстрый прорыв трое против двух через всю площадку челноком. - с ведением через середину площадки. - с ведением вдоль боковой линии.	10 минут.	Играем до 7 забитых мячей. Максимальная скорость ведения и передвижений. Атака без остановки с ходу.	Исходное положение. Игроки располагаются в тройках на лицевой линии. 2 игрока из тройке - выходят в защиту на штрафную. 3 игрок - стоит за 3х. очковой линии, и ждет завершения атаки. После получает мяч и переходит на ведение.
9	Двухсторонняя игра 5 на 5 . Судейство.	25-30 минут.		3 команды.
Заключительная часть 5-7 минут.				
1	Штрафной бросок и ОФП. Каждый кидает один штрафной бросок. Если забил - то отдых - вся команда. Если нет - то вся команда ускорение - 2 баскетбольных площадки от лицевой до лицевой линии.	5 минут	После ОФП восстановить дыхание. Пройтись шагом 2 площадки. Упражнения на гибкость.	Все игроки на лицевой линии. Один на штрафной линии.
2	Подведение итогов тренировки	1 минута		