

Эйзнер Константин Юрьевич

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детская 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 ПО БАСКЕТБОЛУ**

1. Проводящий тренер-преподаватель: Эйзнер Константин Юрьевич
2. Дата проведения: 9 января 2022 г.
3. Время проведения: 8-30 до 10-00
4. Место проведения: спортивный зал МБУ ДО ДЮСШ № 6 «Стерх», город Якутск
5. Задачи:
  - А – Образовательная:
    - Совершенствование передач мяча в парах. Одним и двумя мячами.
    - Совершенствование групповых взаимодействий двух игроков в защите и нападении.
  - Б – Оздоровительная:
    - Повышение функциональной деятельности организма.
    - Развитие быстроты действий принятия решения.
    - Развитие координаций движений.
  - В – Воспитательная:
    - Чувства взаимопонимания и умения анализировать свои ошибки.
6. Инвентарь: баскетбольные мячи

№	Содержание	Дозировка	Метод. указания	Орг. указания
Подготовительная		часть	15-20 минут	
1	Построение, приветствие, сообщение задач тренировки	1 минута	Правильная осанка	
2	Бег	2-3 минуты	Средним темпом	Выполняется от лицевой до лицевой линий в шеренге
3	Беговые упражнения	4-5 минут		Выполняется от лицевой до лицевой линий в шеренге
	А- с высоким подниманием бедра	2 площадки		Медленное передвижение вперед с частой амплитудой движения
	Б- с захлестыванием голени назад	2 площадки		
	В- бег с крестными шагами	2 площадки		
	Г- бег прямыми ногами махами вперед	2 площадки		
	Д- бег прямыми ногами махами назад	2 площадки		
	Е- Подскоками с ноги на ногу и передвижением вперед	2 площадки		
	Ж- Бег с изменением направления движения	2 площадки		
	З- Бег с остановками и поворотами назад через правое и левое плечо	2 площадки		
4	Прыжки на месте	1-2 минуты	Прыгаем выше	
	А- на двух ногах, руки вверх	100 прыжков		
	Б- на правой и левой ноге	По 50 прыжков		
	В- прыжки на двух ногах с продвижением вперед лицом и спиной	По 1 площадки		Выполняется от лицевой до лицевой линий в шеренге
	Г- тоже на одной правой и левой ноге	По 1 площадки		Выполняется от лицевой до лицевой линий в шеренге
5	Перестроение на ОРУ и растягивание	2-3 минуты	Выполняем самостоятельно	Построение в две шеренги вдоль боковой линии по центру зала
Основная		часть	60 минут	
1	Передачи мча в парах 1 мячом двумя руками и одной рукой			Выполняется от лицевой до лицевой линий в шеренге
	А- ловля передача двумя руками параллельно полу	30 передач	Выполнение на согнутых ногах	
	Б- тоже с отскоком от пола	30 передач		
	В- Одной рукой от плеча правой и левой	По 30 передач		

	рукой	каждой рукой		
	Г- одной рукой от пояса правой и левой с отскоком от пола	По 30 передач каждой рукой		
	Д- Передача одной рукой, после ведения 3 удара в пол, не помогая второй рукой	По 20 передач каждой рукой	Ведение с боку на согнутых ногах. Стараться не смотреть на мяч.	
	Е- тоже но после одного удара в пол	По 20 передач каждой рукой	Ловим 2 руками, ведение и передача одной рукой, вторая рука мяч не касается	
	Ж- Тоже, но ловим одной рукой, делаем 2-3 удара и передачу не помогая второй рукой	По 20 передач каждой рукой		
	З- Тоже но делать всего один удар в пол	По 20 передач каждой рукой		
	И- Передача с ведения мяча одной рукой после двух переводов перед собой	По 15 передач каждой рукой	Ловим 2 руками, ведение и передача одной рукой, вторая рука мяч не касается	
	К- Тоже после 2 переводов мяча под ногой	По 15 передач каждой рукой		
	Л- Тоже после 2 переводов мяча за спиной	По 15 передач каждой рукой		
2	Передача мяча в парах 2 мячами			
	А- Первый игрок передает мяч параллельно полу двумя руками от груди, второй с отскоком от пол.	По 30 передач	Выполняем передачи одновременно	
	Б- Передачи одновременно двух мячей одной рукой от правого и левого плеча параллельно полу	По 20 передач каждой рукой		
	В- тоже с отскоком от пола	По 20 передач каждой рукой		
	Г- тоже но после ловли передача с ведения одной рукой после одного удара в пол.	По 15 передач каждой рукой	Важно передавать мячи одновременно	
3	Передачи мяча в парах в движении			Выполняется в двух колонках. От лицевой до лицевой линии
	А- Передача двумя руками, в движении параллельно полу	2 площадки	Выполнение без остановок и пробежек	
	Б- тоже с отскоком от пола	2 площадки		
	В- тоже после ловли двумя руками, передача от плеча параллельно полу дальней рукой к партнеру	2 площадки		
	Г- Тоже но передача ближней рукой от плеча к партнеру	2 площадки		

	Д- тоже, но после ловли двумя руками, сразу сделать 1 удар в пол дальней рукой от партнера, и сделать передачу 2 руками от груди	2 площадки	Выполнять упражнения без пробежки	
	Е- Тоже но передачу выполняем дальней рукой от плеча	2 площадки		
	Ж- Тоже но передачу выполняем ближней рукой от плеча	2 площадки	Важно поймать мяч двумя руками, сделать сразу удар в пол без пробежки	
	З- Ловля двумя, удар 1 в пол дальней рукой и сразу передача с ведения		Без остановок, без пробежек, при передаче второй рукой не помогаем	
4	Игра 2 х 2 на одно кольцо, с различными заданиями тренера	15-20 минут	Игроки правила судят самостоятельно. Счет игры продолжается не зависимо от задания тренера	На каждом кольце 2 х 2
	А- Перед атакой кольца команда владеющая мячом, должна набрать 4 передачи 2 руками	3-4 минуты		
	Б- тоже но набрать 4 передачи 1 рукой	3-4 минуты		
	В- тоже но набрать 3 передачи с ведения, не помогая второй рукой	3-4 минуты		
	Г- тоже но набрать в нападении 2 передачи и поставить 1 заслон	3-4 минуты		
	Д- игра без ведения, применяя только передачи передвижения			
Заключительная часть				
1	Упражнения на растяжение, расслабления.	3-5 минут	Выполняют самостоятельно	Свободное расположение на площадке
2	Построение, подведение итогов занятия	1 минута		