

Недельный план тренировок по ОФП, СФП, теория баскетболистов

Гр.-НП 3 (задания на карантин) на май 2020г.

Понедельник (теория, ОФП)

1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
2. Общая разминка 30мин.
3. Прыжки со скакалкой 1минута 3 подхода.
4. Упражнения на пресс 3x25 раз, отдых 1 мин.
5. Пробежка 15-20 минут.
6. Восстановительные процедуры.

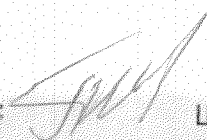
Среда (СФП)

1. Разминка 25-30 мин.
2. Ловля и передача мяча 1-2 руками различным способом.
3. Специальные упражнения баскетболиста.
4. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения.
5. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
6. Восстановительные процедуры.

Пятница (теория, ОФП, СФП.)

1. Основы техники игры и техническая подготовка.
2. Разминка 25-30 мин.
3. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед.
4. Специальные упражнения для ног.
5. Специальные упражнения баскетболиста с мячом (имитация броска с амортизатором, резиновым бинтом, гантелями).
6. Упражнения для укрепления мышц спины.
7. Восстановительные процедуры.

Тренер-преподаватель:



Шабан П.П.