

«ТРЕНИРОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ: ТИПОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ, ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ»

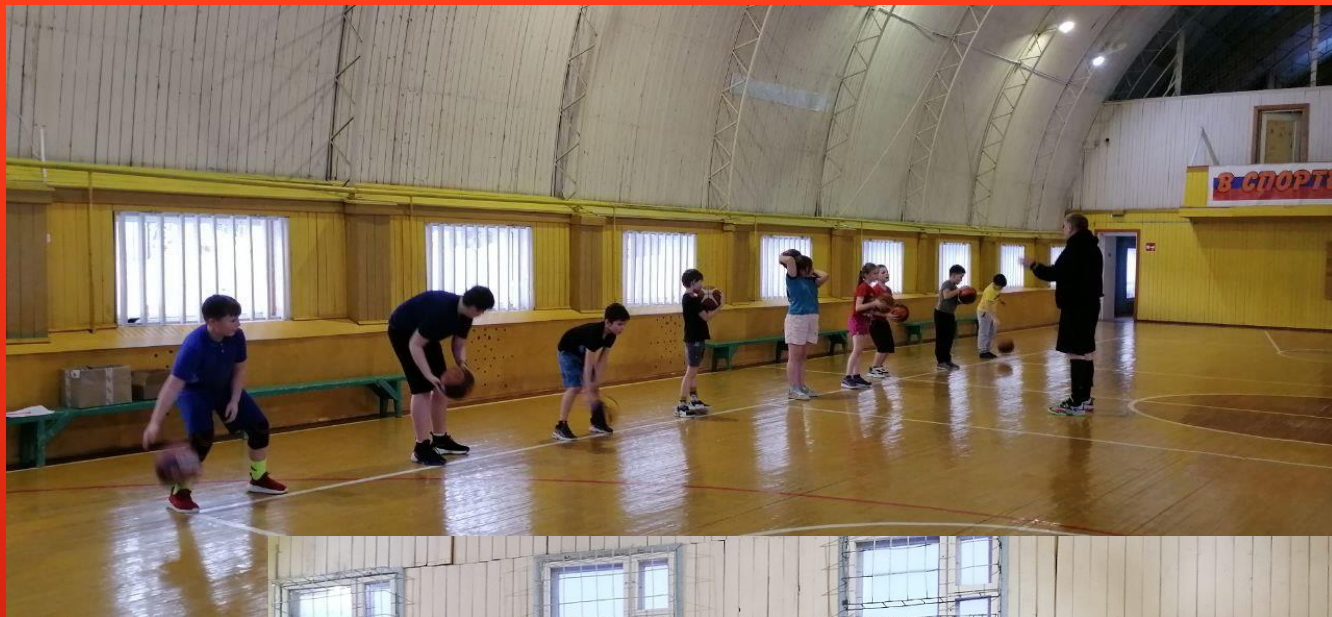
ЧЕГЛАКОВ ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ,
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
МКОО ДО ДЮЦ «ФАКЕЛ» ПГТ НАГОРСК

Районные педагогические чтения «Развитие
современного образования: новые реалии и
перспективы»

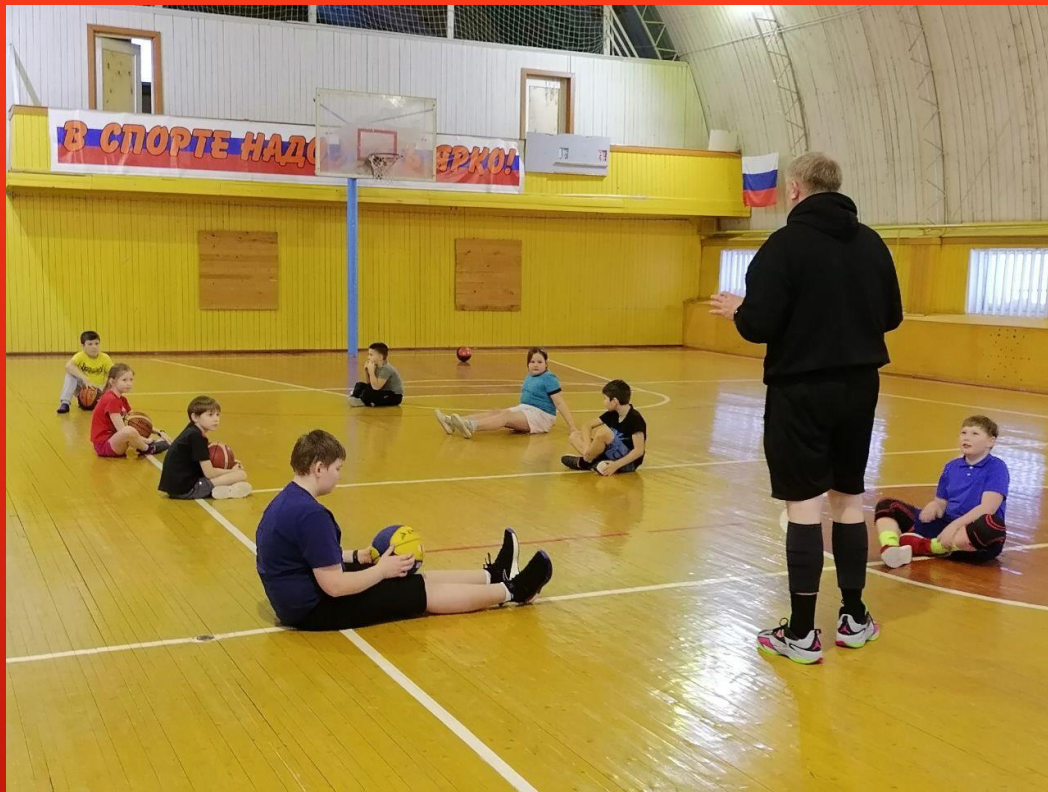
Нагорск, 2024 год



ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ



ВАЖНО! КАЧЕСТВЕННЫЕ И
СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ
ТРЕНИРОВКИ



1. ИЗУЧЕНИЕ ТЕОРИИ
2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
3. ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ.
4. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТАКТИКОЙ
5. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ





ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА.



ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА



ОТРАБОТКА БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ



УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ, ЛОВКОСТЬ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!