

# РАЗМИНКА В БАСКЕТБОЛЕ

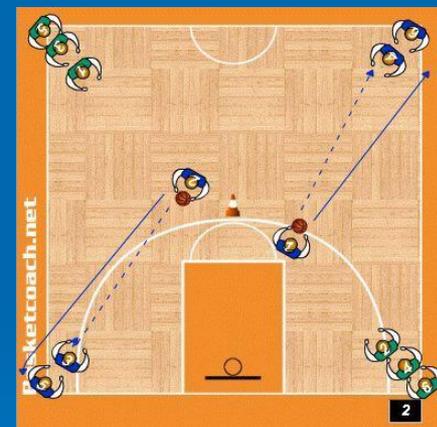
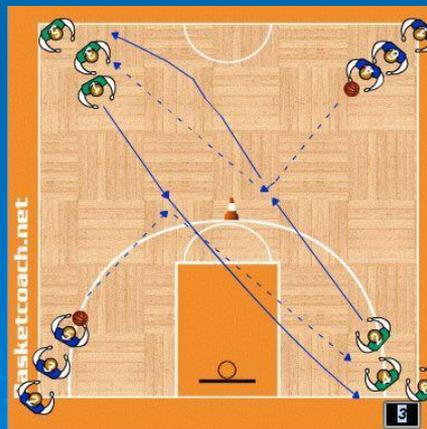
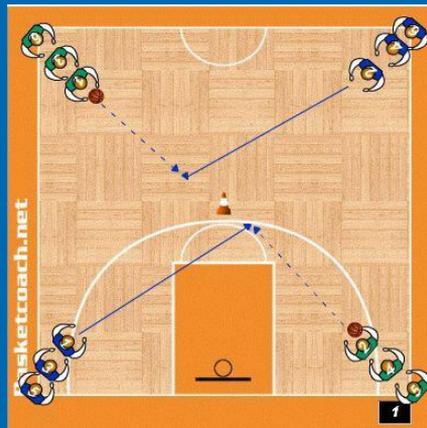
*Групповые упражнения  
в движении*

## Групповые упражнения разминки в движении.

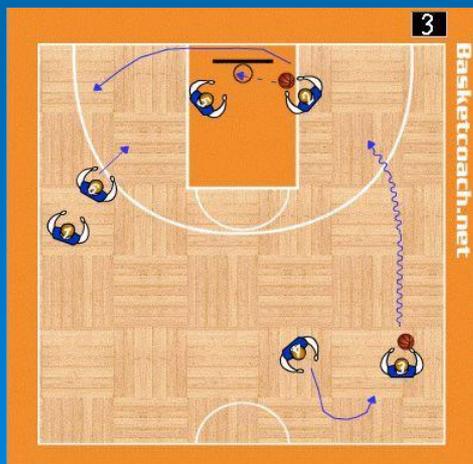
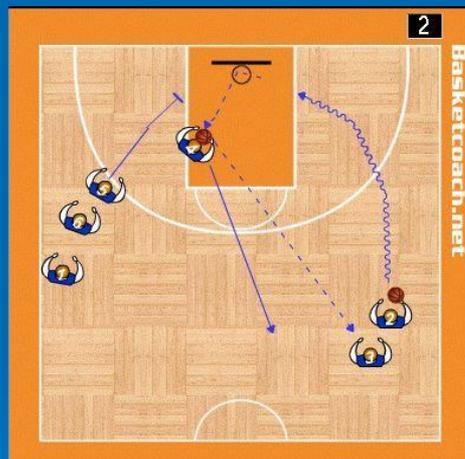
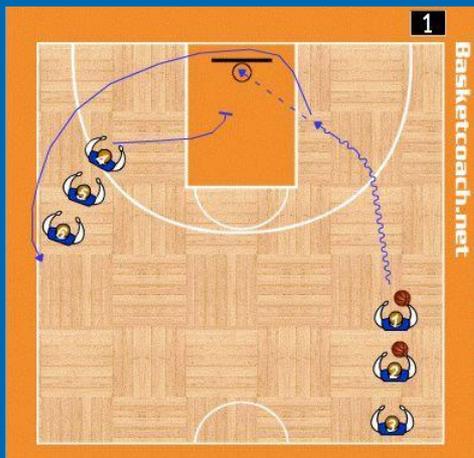
- Любая разминка начинается с упражнений на разогревание.
- Обычно игроки моих команд выстраиваются за капитаном и следуя за ним, выполняют беговую разминку с использованием беговых и прыжковых упражнений, с изменением направления и скорости, двигаются в защитной позиции с изменением направления и с остановками.
- Далее они выполняют индивидуальную разминку с использованием упражнений статического растягивания и упражнений для разогревания пальцев, кистей рук, локтевых и плечевых суставов.
- Далее (если есть возможность) следуют индивидуальные разминочные упражнения с баскетбольным мячом.
- Продолжается разминка групповыми упражнениями в движении.
- В этом блоке мы остановимся на упражнениях, которые используют мои команды перед играми и тренировками.
  
- Рассмотрим некоторые из них:

# Упражнение «Перекрёсток»

- ❑ Игроки располагаются в четыре колонны по углам своей половины площадки. Мячи находятся у первых игроков двух противоположных колонн.
- ❑ Упражнение одновременно начинают первые игроки колонн, не владеющих мячом. Они, двигаясь навстречу друг к другу, расходятся левыми плечами. Получая мяч с правой стороны, игроки передают его в колонну напротив по ходу движения. После передачи двигаются в конец колонны напротив.
- ❑ Как только передача выполнена, по обоюдной команде начинают движение игроки из колонн изначально владевших мячом.
- ❑ Упражнение выполняется непрерывно, используются разные типы передач.
- ❑ По сигналу игроки меняют сторону приёма первой передачи (расходятся правыми плечами)



# Упражнение «Ручеёк»

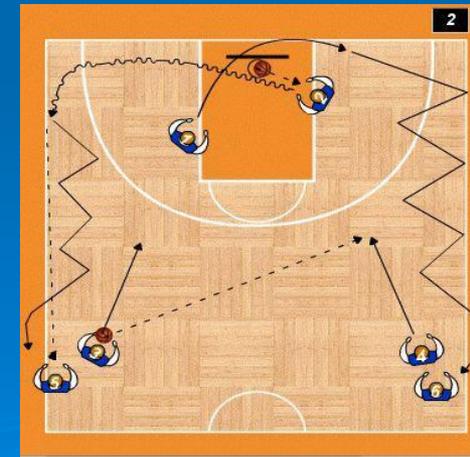
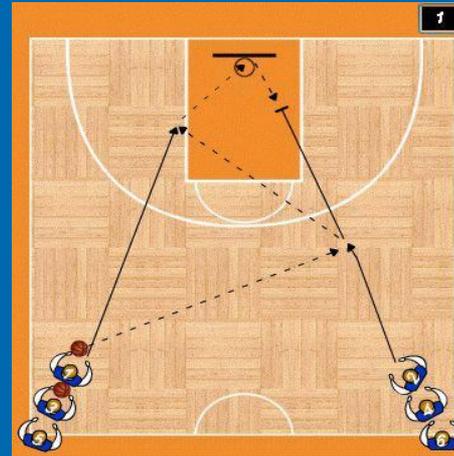


- Игроки располагаются в две колонны:
- - первая с мячами у центральной линии,
- - вторая у боковой линии штрафной площадки.
- Игроки первой колонны поочерёдно выполняют ведение с последующей атакой кольца. При этом броски могут выполняться с использованием обманных движений и разворотов, как с прохода, так с остановки.
- Игроки второй колонны поочерёдно, одновременно с атакующими игроками заходят в штрафную площадку для подбора мяча с последующей передачей свободному игроку первой колонны. При этом передачи могут быть прямыми, навесными, скрытыми, как выходящему навстречу игроку, так и находящемуся в статическом положении.
- В дальнейшем игроки занимают позиции в другой колонне

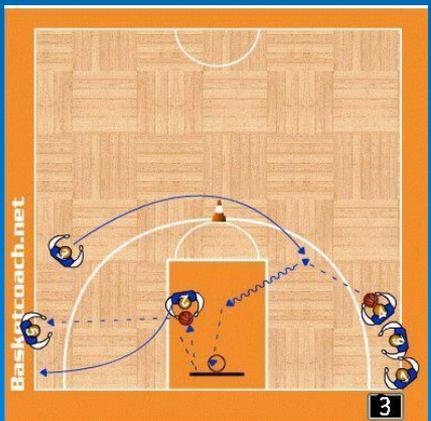
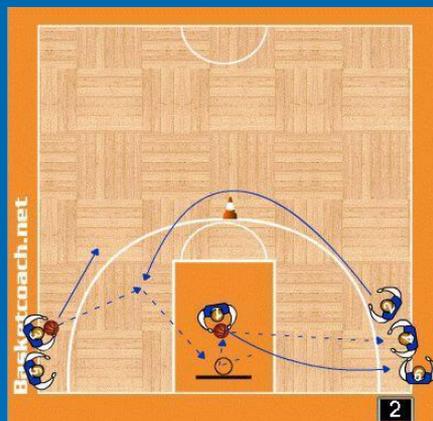
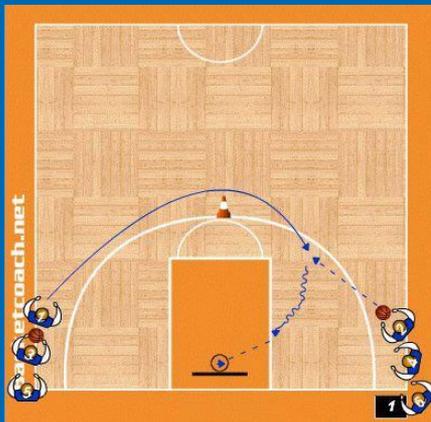
# Упражнение

## «Две колонны - через пас»

- ❑ Игроки располагаются в двух колоннах у центральной линии. Мячи находятся в одной из колонн.
- ❑ По сигналу игрока, владеющего мячом, игрок противоположной колонны начинает движение в сторону кольца. Получив пас, выполняет обратную передачу выходящему к кольцу партнёру. После этого двигается на подбор, добивает мяч, если он не забит, выводит его в угол площадки и отдаёт передачу в колонну на стороне мяча. После этого движется зигзагом спиной вперёд в позиции защитника.
- ❑ Игрок, начавший упражнение, после выполнения атаки кольца выбегает в противоположный угол, где также движется зигзагом спиной вперёд в позиции защитника в другую колонну.
- ❑ После ряда повторов сторона мяча меняется.



# Упражнение «Два угла»

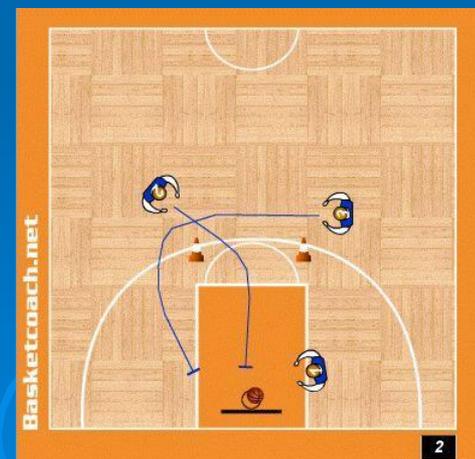
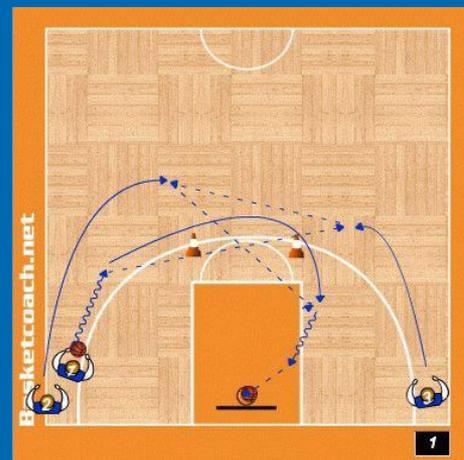


- Игроки располагаются в двух колоннах в углах у лицевой линии. В каждой из колонн по мячу. В одной колонне мяч у первого игрока, в другой в второго.
- Упражнение начинает игрок без мяча. Выбегая с внешней стороны трёхочковой линии, подаёт сигнал игроку, владеющему мячом из противоположной колонны (поднятая рука, названное имя). Получает передачу и атакует кольцо. Сам выполняет подбор, отдаёт пас в колонну, откуда получил передачу и движется вслед за мячом.
- Игрок, начавший задание с передачи выполняет те же действия, что и игрок, начавший упражнение.

# Упражнение

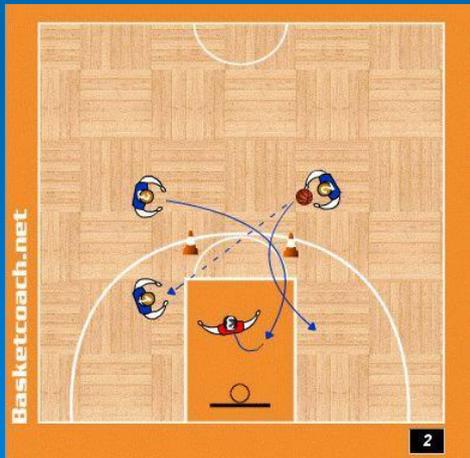
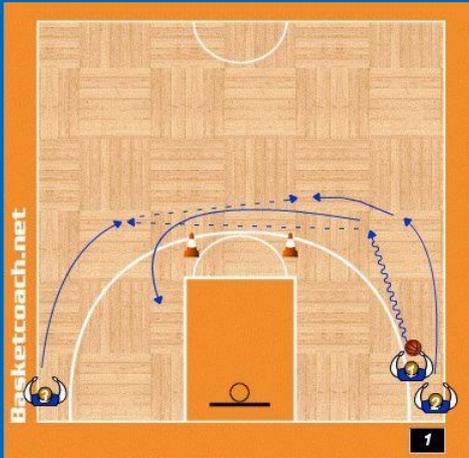
## «Восьмёрка из двух углов»

- Упражнение выполняется в тройках. Два игрока (первый из них с мячом) располагаются одним углом у лицевой линии. Третий игрок в углу напротив.
- Упражнение начинают игроки одновременно с двух сторон. Игрок №1, выполнив ведение с внешней стороны трёхочковой линии, отдаёт передачу игроку напротив (№3), продолжает движение по дуге и забегает в штрафную зону.
- Игрок №3, получив мяч, отдаёт его игроку №2, который следует на определённом расстоянии за игроком №1. Далее он продолжает движение по дуге, забегает в штрафную зону и занимает позицию в «треугольнике» подбора.
- Игрок №2, получив мяч от игрока №3, передаёт его игроку №1, который атакует кольцо. Сам игрок №2 занимает вершину «треугольника» подбора.
- Если мяч не забит с первого «предъявления», игроки, заняв вершины «треугольника» подбора, выполняют добивание.



# Упражнение

## «Восьмёрка из двух углов» (2+1)



- Является вариантом предыдущего упражнения.
- Упражнение выполняется в тройках. Два игрока (первый из них с мячом) располагаются одним углом у лицевой линии. Третий игрок в углу напротив.
- Упражнение начинают игроки одновременно с двух сторон. Игрок №1, выполнив ведение с внешней стороны трёхочковой линии, отдаёт передачу игроку напротив (№3), продолжает движение по дуге и забегает в штрафную зону.
- Игрок №3, получив мяч, отдаёт его игроку №2, который следует на определённом расстоянии за игроком №1. Далее он, двигаясь в штрафную зону, занимает позицию защитника.
- Игроки №1 и №2 разыгрывают мяч до результативной атаки или до перехвата, или потери мяча.

# Упражнение

## «Восьмёрка из двух углов» (3+2)

- Является вариантом упражнения «Восьмёрка из двух углов» с изначальной постановкой двух защитников.
- Один защитник смещается в сторону ближайшего игрока нападения, владеющего мячом, второй защитник смещается к центру, нацелившись на перехват. При передачах мяча игроки защиты могут меняться позициями.
- Упражнение выполняется до результативной атаки или до потери мяча атакующими.

