Приложение 7

Метод круговой тренировки

**ЗАКРЕПЛЕНИЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ) ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА**

**Комплекс рассчитан на 15-17 мин**.

3 серии по 25-30 сек. работы с отдыхом между сериями 60 сек.

**«Станция» 1.** Челночный бег с ведением 1 рукой попеременно (в одну сторону – правой, обратно – левой).

1 круг – бег от штрафной до штрафной,

2 круг – от штрафной до середины, обратно к штрафной, к середине..

 3 круг - тоже, что 1

**«Станция» 2.** Передачи в парах от груди, с шагом.

1 круг – передачи правой рукой,

2 круг – передачи двумя руками,

3 круг – передачи левой рукой

**«Станция» 3.** Челночный бег с перемещением приставным шагом.

1 круг - перемещение спиной друг к другу,

2 круг – перемещение лицом др. к др. с имитацией передачи 2 р.р. от груди,

3 круг - перемещение спиной др. к др. с имитацией защитной стойки

**«Станция» 4.**  Имитация броска двумя руками от головы.

Работа над техникой. Постановка рук и ног при броске.

**«Станция» 5.** Повороты, развороты на месте после остановки. Учащийся делает прыжок на месте и после этого выполняет повороты (вправо, влево) на опорной ноге (в основной стойке б/болиста) и разворот на 360\* с баскетбольным мячом в руках.