Задание на 25 марта.

СОГ «Баскетбол»

Серов Р.А.

Развитие скорости баскетболиста

 1. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощение в каждой руке (1-1,5 кг) (например бутылки с водой0 - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага).

2. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).

3. Высокие старты на дистанцию 3-5 м.. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

4. Низкие старты на дистанцию 3-5 м. Выполняются так же.

5. Бег на месте с высоким подниманием бедра (30 сек), переходящий в ускорение в последние 10 сек.

6. Бег на месте с касанием голенью ягодиц (30 сек), переходящий в ускорение в последние 10 сек.

 7. Бег на месте с максимальной частотой шага, с подскоками попеременно на левой и правой ноге.

8. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе), назад, вправо, влево не теряя низкую защитную стойку.

**Изучение статей 22 и 23 Официальных правил ФИБА 2014 г.**