

## Разминка:

Упражнения в жонглировании мячом:

- жонглирование мячом под ногами по восьмерке;
- жонглирование мячом вокруг туловища;
- ведение мяча на месте с переводами с руки на руку под ногами, за спиной;
- бросок мяча по кольцу после ведения в параллельных колоннах с подбором и последующей передачей мяча.

Бег с заданиями:

- ведение мяча в одну сторону правой рукой, в другую – левой;
- ведение мяча «змейкой»;
- баскетбольный «биатлон»;
- б/эстафета «передал-садись»;

Комплекс подводящих упражнений с баскетбольными мячами.

- ведение мяча одной рукой и ловля его двумя;
- ведение мяча одной рукой и ловля его левой и наоборот;
- ведение на месте правой и левой рукой;
- ведение на месте поочерёдно;
- ведение мяча вокруг себя;
- ведение мяча, продвигаясь шагом;
- бросок мяча в корзину от плеча одной рукой



## Разминка:

Упражнения в жонглировании мячом:

- жонглирование мячом под ногами по восьмерке;
- жонглирование мячом вокруг туловища;
- ведение мяча на месте с переводами с руки на руку под ногами, за спиной;
- бросок мяча по кольцу после ведения в параллельных колоннах с подбором и последующей передачей мяча.

Бег с заданиями:

- ведение мяча в одну сторону правой рукой , в другую – левой;
- ведение мяча «змейкой»;
- баскетбольный «биатлон»;
- б/эстафета «передал-садись»;

Комплекс подводящих упражнений с баскетбольными мячами.

- ведение мяча одной рукой и ловля его двумя;
- ведение мяча одной рукой и ловля его левой и наоборот;
- ведение на месте правой и левой рукой;
- ведение на месте поочерёдно;
- ведение мяча вокруг себя;
- ведение мяча, продвигаясь шагом;
- бросок мяча в корзину от плеча одной рукой

