|  |  |
| --- | --- |
| Элемент техники нападения | Пример упражнения |
| 1.Техника передвижения | Челночный бег |
| 2.Техника владения мячом | Все упражнения, перечисленные ниже |
| 2.1 Ловля мяча | Ловля мяча на месте, передвижение в тройках |
| 2.2 Передача мяча | Передвижение по площадке в двойках |
| 2.3 Броски в корзину | Бросок в кольцо со штрафной линии |
| 2.4 Добивание мяча | Бросок из под кольца |
| 2.5 Ведение мяча | Ведение мяча с изменением скорости движения |

|  |  |
| --- | --- |
| Элемент техники защиты | Пример упражнения |
| 1.Техника передвижений | Передвижение боком со сменой сторон |
| 2.Техника овладения мячом | Игра 1 на 1 на одно кольцо |
| 3.Техника противодействия | Все упражнения, перечисленные ниже |
| 3.1 Выбивание | Игра 1 на 1 на одно кольцо |
| 3.2 Отбивание | Тренировочная игра |
| 3.3 Накрывание | Игра 1 на 1 на одно кольцо |
| 3.4 Перехват | Игра 1 на 1 на одно кольцо |
| 3.5 Вырывание | Тренировочная игра |
| 3.6 Взятие отскока | Ловля мяча, запускаемого тренером в щит, под кольцом |

|  |  |
| --- | --- |
| Тактические действия | Пример тактических действий |
| Индивидуальные действия в защите | Занятие правильной позиции в защите(Если защита зонная)  Постоянное сопровождение опекаемого игрока  Перехват мяча у опекаемого игрока  Перехват пасов  Предотвращение броска в кольцо или паса опекаемого противника  Верный выбор дистанции до опекаемого противника |
| Индивидуальные действия в нападении | 1.Индивидуальные действия без мяча  1.1 Выбор позиции для получения мяча  1.2 Выход на выбранную позицию  1.3 Создание благоприятных условий для атаки  2.Индивидуальные действия с мячом  2.1 Передача  2.2 Ведение  2.3 Бросок |
| Тактические свойства передач | По направлению существуют:   1. Продольные 2. Поперечные 3. Косые 4. Диагональные   В зависимости от обстановки:   1. На дальние дистанции 2. На средние дистанции 3. На короткие дистанции   Также существуют скрытые передачи |
| Тактические комбинации | 1. Передача в двойках  2. Передача в тройках  3. Передача треугольником  4. Заслон с последующей передачей  5. Заслон с последующей атакой  6. Заслон игроку без мяча с последующей передачей |
| Система игры | Для нападения:  1. Быстрый прорыв  2. “Восьмерка”  3. Нападение бросками с дальних дистанций  4. Система нападения против зонной защиты  5. Серия комбинаций  Для защиты:  1. Зонная защита  2. Личная защита |
| Система нападения | 1. Стремительное нападение  1.1. Быстрая контратака кольца противника после получения мяча  1.2 Нападение 2 в 1  1.3 Нападение 3 в 2  2. Постепенное нападение  2.1 Нападение с центром  2.2 Нападение с применением заслонов  2.3 Нападение восьмеркой |