

Комплекс упражнений по баскетболу на июнь

02.06.2020

передача баскетбольного мяча

прямая передача правой рукой 100р.

прямая передача левой рукой 100р.

03.06.2020

Пресс спина

скручивания с поднятыми руками (подъемы плеч и головы с поднятыми руками 25-30 раз)

лодочка одновременные подъемы рук и ног 15-20 раз

04.06.2020

бросок по кольцу баскетбольным мячом

броски по кольцу на расстоянии 1,1.5,2 м от кольца.

броски от щита правой и левой рукой на технику 20 попаданий

05.06.2020

ведение баскетбольного мяча

ведение баскетбольного мяча правой рукой (дриблинг средней высоты) 100раз

ведение баскетбольного мяча левой рукой (дриблинг средней высоты) 100раз

06.06.2020

передача баскетбольного мяча

прямая передача правой рукой об пол 100р.

прямая передача левой рукой об пол 100р.

08.06.2020

Пресс спина

скручивания с касанием стоп 40 раз

подъемы противоположных рук и ног (стоим на 4-ках поочередно поднимаем правую руку с левой ногой и наоборот 30 раз)

09.06.2020

бросок по кольцу баскетбольным мячом

броски по кольцу на расстоянии 1,1.5,2 м от кольца.

броски (чистые) правой и левой рукой на технику 20 попаданий

10.06.2020

ведение баскетбольного мяча

ведение баскетбольного мяча правой рукой (дриблинг средний, низкий, высокий) 100раз

ведение баскетбольного мяча левой рукой (дриблинг средний, низкий, высокий) 100раз

11.06.2020

передача баскетбольного мяча

передача мяча из-за спины правой рукой 100р.

передача мяча из-за спины левой рукой 100р.

13.06.2020

Пресс спина

стойка на локтях, статика (ноги прямые, спина прямая) 60 сек.

15.06.2020

бросок по кольцу баскетбольным мячом

броски по кольцу на расстоянии 2,2.5,3 м от кольца.

броски (чистые) правой и левой рукой на технику 20 попаданий

16.06.2020

ведение баскетбольного мяча

ведение баскетбольного мяча переводы с правой руки на левую (дриблинг средний, низкий, высокий) 100раз

17.06.2020

передача баскетбольного мяча

передача мяча из-за головы 2 руками 100р.

18.06.2020

пресс спина

боковая стойка на локте, статика (тоже самое стоим на локте поочередно правым и левым боком) по 40-60 секунд

19.06.2020

бросок по кольцу баскетбольным мячом

броски по кольцу на расстоянии 3,4,5 м от кольца.

броски (чистые) правой и левой рукой на технику 20 попаданий

20.06.2020

ноги руки

приседания 50 раз

отжимания широким хватом 40 раз

выпады 15 раз на каждую ногу

22.06.2020

передача баскетбольного мяча

передача мяча навесом правой рукой 100р.

передача мяча навесом левой рукой 100р.

23.06.2020

пресс спина

велосипед (лежа на спине ноги согнуты в коленях, поочередно распрямляем ноги не касаясь ногами пола) 30 раз

подъемы противоположных рук и ног (стоим на 4-ках поочередно поднимаем правую руку с левой ногой и наоборот 30 раз

подъемы спины лежа на животе с согнутыми руками 30 раз

24.06.2020

бросок по кольцу баскетбольным мячом

броски по кольцу на расстоянии 1, 1.5, 2 м от кольца.

броски (чистые) правой и левой рукой на технику 20 попаданий

25.06.2020

ведение баскетбольного мяча

ведение баскетбольного мяча переводы мяча с правой руки на левую под ногой (дриблинг средний, низкий, высокий) 100раз

26.06.2020

ноги руки

отжимания узким хватом 40 раз

подъемы ног на скамью 30 раз (с выносом бедра вверх)

27.06.2020

передача баскетбольного мяча

передача мяча из-под ноги правой рукой 100р.

передача мяча из-под ноги левой рукой 100р.

29.06.2020

Берпи (это упражнение включает в себя 3 элемента: планка, отжимание и прыжок. Вы начинаете с положения глубокого приседа, переходите в планку, выполняете отжимание, снова переходите в глубокий присед и выполняете выпрыгивание вверх. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки) 15 раз

30.06.2020

бросок по кольцу баскетбольным мячом

броски по кольцу на расстоянии 1, 1.5, 2 м от кольца.

броски правой и левой рукой на технику с обратной стороны кольца 20 попаданий