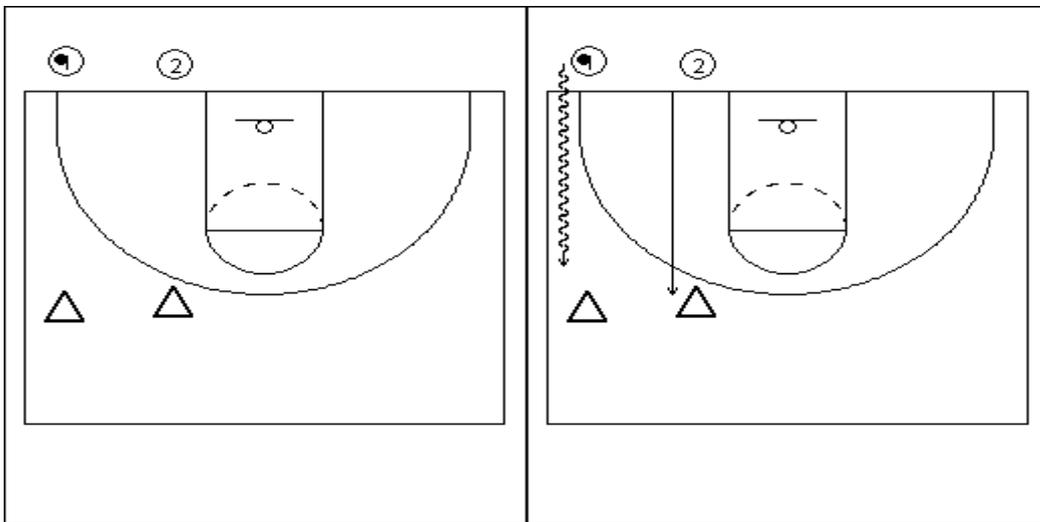




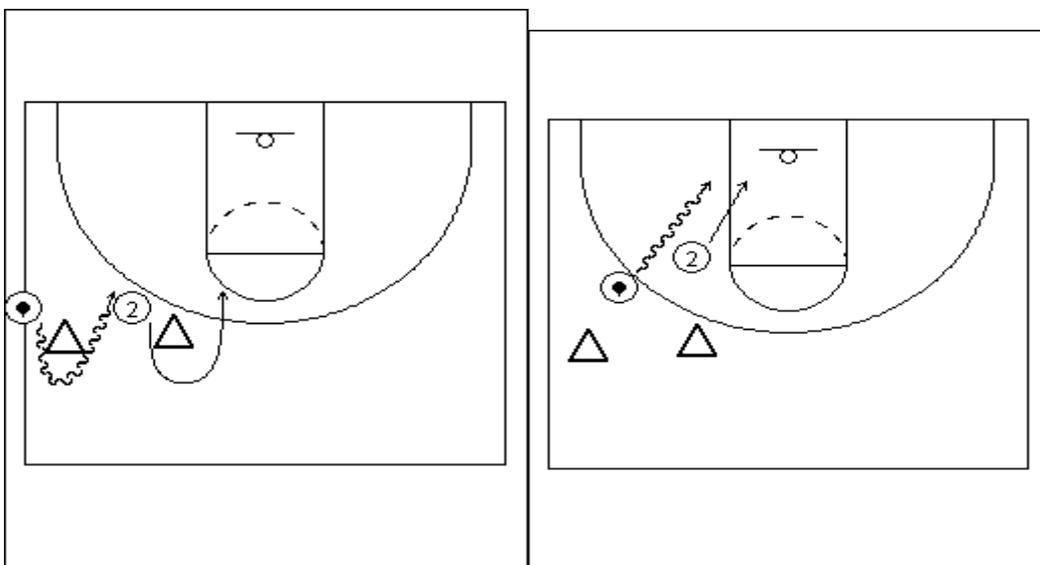
1 на 1 на половине площадки

Поставьте 2 стула с правой стороны на уровне линии 3-х очковых бросков.

Игрок возле боковой линии имеет мяч. Игроки стартуют по свистку тренера с лицевой линии на максимальной скорости.



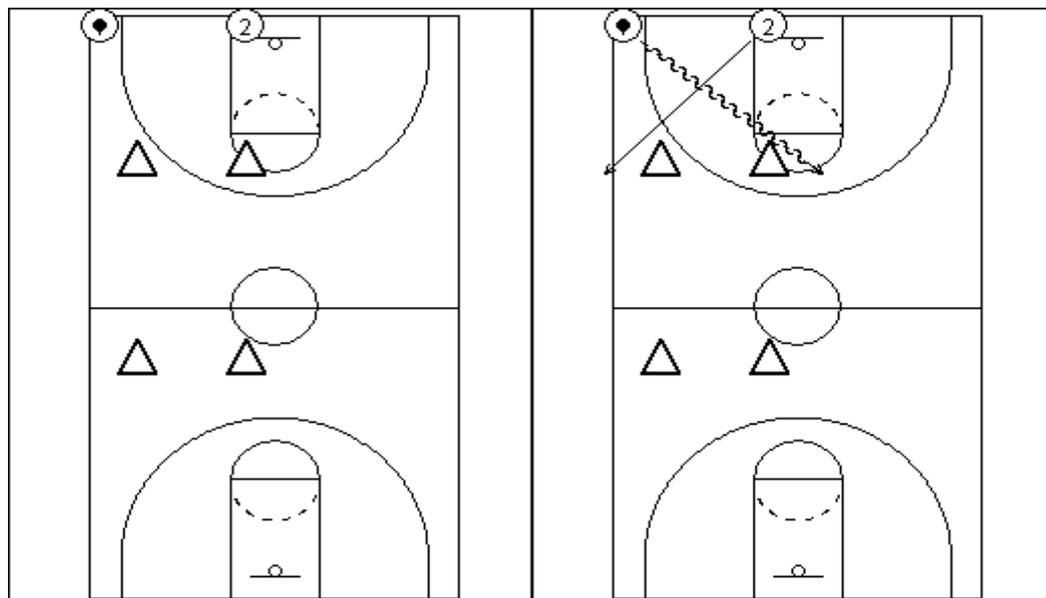
Оба игрока обходят стулья с правой стороны, поворачивают в сторону Козины и начинается игра 1-на-1. Соответственно игрок с мячом нападающий и игрок без мяча защитник. Когда игроки усвоят упражнение, то вы можете установить лимиты на количество ударов мяча при ведении.



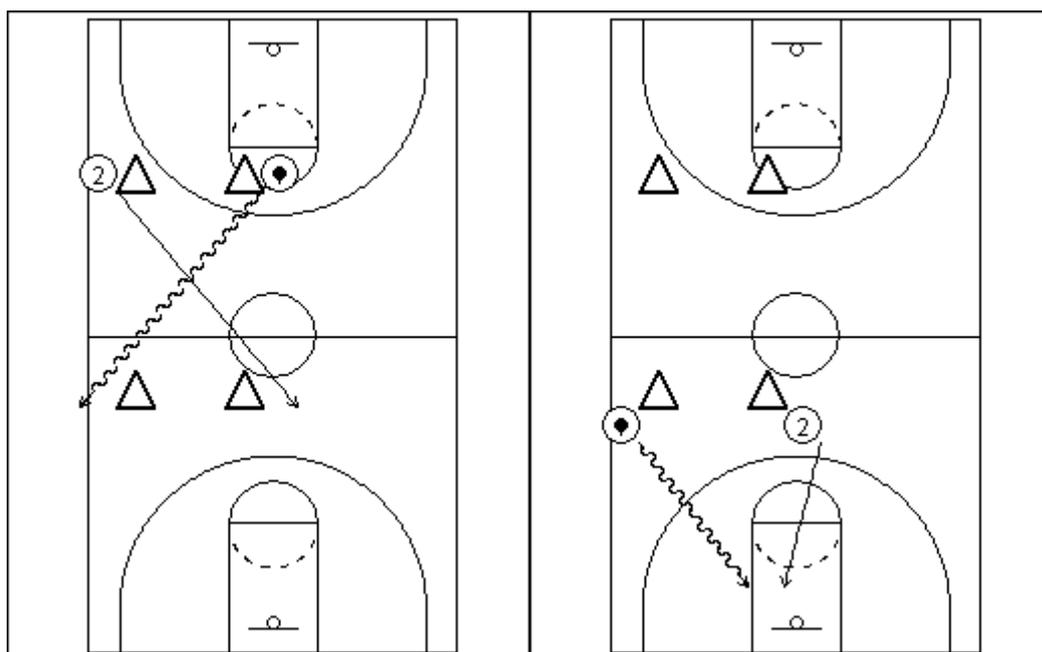
1v1 на всю площадку.

Это упражнение совершенствует владение мячом на игровой скорости, принятие решений, защитную стойку, агрессивность, взрывную скорость. Также умение на скорости менять направление, как нападающим, так и защитником.

Поставьте 2 стула на правой стороне корта чуть выше уровня ЛШБ. Еще 2 стула ставим ниже средней линии площадки. Игроки стартуют от лицевой линии. Крайний игрок имеет мяч. По свистку, оба игрока стартуют. Игрок с мячом влево к левому стулу. Игрок без мяча стартует в противоположном направлении.



Когда игроки проходят уровень стульев, то опять меняют направление движения. Игрок с мячом идет вправо игрок без мяча влево. После прохождения второй линии стульев начинается игра 1-на-1. Также нужно лимитировать количество ударов мяча после прохождения второго стула.



В. Мельничук перевод 29.01.2014 года