10.03.23

Спортивні ігри.

Комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей баскетболіста.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей баскетболіста.

Вивчити правила змагань з баскетболу. Вдосконалити технічні прийоми в баскетболі.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, ведення м’яча, передача м’яча, повороти в русі, подвійний крок, кидки м’яча в кошик. Зонний захист, групові дії, індивідуальні дії.

Домашнє завдання.

Вивчити правила гри в баскетбол.