

«SNIPER»

3-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ РАЗВИТИЯ БРОСКА

Цели программы:

- Улучшить технику броска
- Сделать бросок стабильнее
- Улучшить бросок под давлением

Основные принципы программы:

- Каждая тренировка начинается с разминки
- Количество бросков увеличивается по неделям, нагрузка постепенно растет
- Обязательное выполнение правильной техники и механики броска

Структура программы:

-3 тренировки в неделю(оптимально через день)

Желательно иметь человека для подбора и передач

РАЗМИНКА

Разминаем кисти	30 сек
Разминаем предплечье(Пр/Лв рука) 1)Прямую руку перед собой 2)Ладонь смотрит вперед 3)Тянем ладонь на себя	30 сек на каждую руку
Вращение плечевого/локтевого сустава	30 сек
Махи руками	30 сек
Выпады на каждую ногу	8 повторений на каждую ногу
Прыжки на правой/левой ноге	10 прыжков на каждую ногу

Небольшой совет: Для лучшего чувства мяча и разогрева рук рекомендую сделать немного упражнений на дриблинг.

Постучать:-Правой рукой/Левой рукой и т.д (Минут 5)

Теплые руки помогут вам лучше чувствовать мяч в руке

День 1

Статические броски

Выполнения разминки перед каждым днем обязательно

УПРАЖНЕНИЕ	ОПРЕДЕЛЕНИЕ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Броски из-под кольца(Пр/Лв рука)	Поочередно Пр/Лв рука	20 бросков	30 бросков	30 бросков
Броски с ближней дистанции	2 шага от кольца (0 градусов/45 градусов)	10 бросков в каждой точки	15 бросков в каждой точки	20 бросков в каждой точки
Бросок со стула	(2 шага от кольца) (Отключаем ноги)	2x15 бросков	2x20 бросков	3x20 бросков
Средний бросок	Бросок в статичном положении (0 градусов/45 градусов)	2x10 бросков с каждой точки	2x15 бросков с каждой точки	3x15 бросков с каждой точки
Штрафной бросок 1 рукой	Выполняем бросок 1 рукой	2x10 бросков	2x15 бросков	3x20 бросков
Штрафной бросок	Обычный штрафной. Выполняем в своем темпе	2x10 бросков	2x15 бросков	3x20 бросков

ДЕНЬ 2

Броски в движении

УПРАЖНЕНИЕ	ОПРЕДЕЛЕНИЕ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Средние броски после ведения	(Остановка+бросок) 0-45 градусов)	2x10 бросков	3x10 бросков	3x15 бросков
Финт+Бросок	Как пример:(Jab+Step back) 0-45 градусов	2x10 бросков	3x10 бросков	3x15 бросков

Бросок после заслона	Ставим конус. Выполняем 2 шага, освобождаясь от опеки	2x10 бросков	3x10 бросков	3x15 бросков
2 прыжка+бросок	Выполняем 2 прыжка, deep+бросок	2x10 бросков	3x10 бросков	2x15 бросков
3-очковые броски(1 круг)	0/45/90 градусов	5 бросков с каждой точки	5 бросков с каждой точки	10 бросков с каждой точки

ДЕНЬ 3

Комбинации броска

УПРАЖНЕНИЕ	ОПРЕДЕЛЕНИЕ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Средние броски после передачи	Если нет партнера, подбрасываем мяч сами себе.	2x10 бросков	2x15 бросков	3x20 бросков
Средние броски после слайд.шага	Дрежим мяч в руках. 2 слайд шага+бросок	2x10 бросков	2x15 бросков	3x20 бросков
Бросок после остановки в прыжке	Ведение остановка прыжком+бросок	2x10 бросков	2x15 бросков	3x20 бросков
Средний+3 очковый(1 круг без остановки)	0/45/90 градусов. Выполняем средний+сразу 3 очковый	2 броска с каждой точки в течении круга.	Выполняем 2 круга сразу	Выполняем 2 круга сразу
Штрафной бросок	Рекомендация: Найди свой ритуал при штрафном. Постучи, неторопись и т.д	2x10 бросков	2x15 бросков	3x20 бросков