

**Программа (примерная)  
учебно-тренировочных занятий на период  
тренировочных сборов по баскетболу для обучающихся  
УТ(СС) 3-5 годов обучения**

**Цель:** провести полноценные УТС в условиях дефицита времени (14 дней).

**Примечание:**

1. В дни приезда и отъезда тренировки могут проводиться в щадящем режиме (апробирование площадки, бросковые упражнения).
2. Структура тренировочного процесса 5:1:5 (один день выходной).

**Оборудование:**

1. Баскетбольная площадка.
2. Грунтовые дорожки для бега.

**Содержание:**

**День 1**

1. 10.00. Тренировка #1: Разминка 5 мин, индивидуальная работа с мячом: ведение, броски 30 мин; работа с мячом в парах: различные виды передач на месте и в движении 40 мин, штрафные броски 10 мин.  
ИТОГО: 1 час 25 мин. Восстановление: водные процедуры.
2. 15.55. Тренировка #2: Разминки с рядами 5 мин, индивидуальная работа над ведением мяча 15 мин., работа в парах над передачей мяча на месте 15 мин., скоростная работа в парах с передачами мяча 15 мин., работа в парах над различными видами передач в движении 15 мин., работа в парах над ведением мяча и защитной стойкой 20 мин., броски из-под кольца и штрафные 15 мин.  
ИТОГО: 1 час 40 мин.

**День 2**

1. 07.15. Тренировка #3, Зарядка: растяжки 8 мин, имитации движений без мяча 7 мин., работа с мячом вышагивания, бросок после остановки 25 мин, групповые упражнения в тройках бросок со средней дистанции после выхода, получения, остановки 20 мин, пресс 3 серии по 20 раз 3 мин, штрафной бросок 10 мин.  
ИТОГО: 1 час 13 мин.
2. 11.00. Тренировка #4: в качестве разминки игра в футбол с ведением баскетбольных мячей 15 мин., штрафные броски 5 мин., скоростные упражнения в двойках ведение, передачи, добавление 15 мин., броски 5 мин., игра 1x1 5 мин., тактические командные взаимодействия 40 мин.  
ИТОГО: 1 час 25 мин. Восстановление: водные процедуры.
3. 15.45. Тренировка #5: Самостоятельная разминка с мячами 5 мин., работа в двойках над различными видами передач 20 мин., работа в тройках над передачами на максимальной скорости с защитой и без неё 25 мин.  
Штрафные броски 5 мин., работа над командной тактикой защиты 30 мин.  
ИТОГО: 1 час 25 мин. Восстановление: водные процедуры.

### **День 3**

1. 07.15. Тренировка #6, зарядка: Разминка с мячами 7 мин., индивидуальная работа над ведением мяча 15 мин., работа в парах над различными видами передач 15 мин., штрафные броски 8 мин., групповая работа над получением мяча, броском и проходом 30 мин., упражнение на передачи в движении; квадрат 10 мин.

ИТОГО: 1 час. 25 мин. Восстановление: водные процедуры.

2. 16.00. Тренировка #7: Растяжки 5 мин, легкий бег 5 мин, растяжки 3 мин, 3 серии по 15 ускорений по 20 метров 22 мин, медленный бег 2 мин, 8 забегов по 150 метров в средне-быстром темпе 15 мин, медленный бег 3 мин, штрафные броски 20 мин.

ИТОГО: 1 час 15 мин. Плюс индивидуальная работа с высокими игроками 45 мин.

### **День 4**

1. 07.15. Тренировка #8: самостоятельная разминка с мячом 7 мин, индивидуальная работа над ведением и броском 18 мин, работа в парах над передачами 20 мин, прыжки с последующим скоростным проходом 5 мин, работа над защитной стойкой 5 мин, передачи мяча в пятёрках с защитой на половине площадки, работа над передвижениями, передачами, защитной стойкой и позицией, работа над сокращением времени принятия решений 30 мин, штрафные броски 5 мин.

ИТОГО: 1 час 30 мин.

2. 11.00. Тренировка #9: Разминка с мячами 5 мин, упражнения с ведением мяча 10 мин, упражнение в двойках на скоростное ведение мяча, передачи, бросок в проходе открывания 25 мин, штрафные броски 10 мин, тактические упражнения 50 мин.

ИТОГО: 1 час 40 мин.

3. 16.00. Тренировка #10: Разминка: передача мяча в движении в парах. 11 мин, передачи мяча в парах с максимальным ускорением 20 мин, получение мяча в различных вариантах 20 мин, штрафные броски 10 мин, игра 2x2 9 мин, Бег 3 серии по 4 мин в среднем темпе 20 мин.

ИТОГО: 1 час 30 мин. Плюс индивидуальная работа с высокими игроками 10 мин.

### **День 5**

1. 07.15. Тренировка #11: растяжки 7 мин., работа без мяча в парах зеркало, блок 10 мин, работа с мячом введение, проход, бросок 1 час 13 мин.

ИТОГО 1 час 30 мин.

2. 11.00. Тренировка #12: работа с мячом в группах проходы, открывания, получение мяча 30 мин, тактико-практическое занятие командное нападение при вбрасывании мяча из акта в передовой зоне 1 час 15 мин.

ИТОГО 1 час 45 мин.

3. 15.00. Тренировка #13. Ходьба в ускоренном темпе 6 км.

ИТОГО 2 часа.

## **День 6**

1. 07.15. Тренировка #14: ведение мяча, переводы, рваный темп 10 мин, передачи мяча в парах в движении 10 мин, штрафные броски 5 мин, перемещения в защитной стойке, ускорения 30 мин. Плюс самостоятельная работа с мячом 30 мин.  
ИТОГО: 1 час 25 мин.
2. 10.50. Тренировка #15: бросковая тренировка: броски после ведения, после передачи, после взаимодействия, штрафные 1 час 30 мин.  
ИТОГО: 1 час 30 мин
3. 15.30. Тренировка #16: Работа над проходом, бросками со средней дистанции после остановки 15 мин, штрафные броски 10 мин, командная тактика нападения и техника защиты 65 мин, кросс около 3 км в рваном темпе, заминка 25 мин.  
ИТОГО: 1 час 55 мин.

## **День 7**

1. 07.15. Тренировка #17: работа с мячом, ведение, проходы, броски после остановки 35 мин, штрафные броски 5 мин, работа в парах над передачами, взаимодействиями, защитой 55 мин, штрафные броски 5 мин.  
ИТОГО: 1 час 40 мин
2. 11.00. Тренировка # 18: Разминка с мячами 15 мин, взаимодействия в тройках 15 мин, штрафные броски 10 мин, работа над взаимодействиями в нападении и элементами личной и командной защиты 50 мин, штрафные броски 5 мин.  
ИТОГО: 1 час 35 мин.
3. 16.00. Тренировка #19: работа с мячом на технику различных вариантов броска 40 мин, командные взаимодействия, защита 30 мин, игра 2x2 25 мин.  
ИТОГО 1 час 35 мин.

## **День 8**

1. 07.15. Тренировка #20: различные виды бросков 1 час. 35 мин.  
ИТОГО: 1 час 35 мин,
2. 11.00. Тренировка #21: броски в игровой ситуации 60 мин, передачи и элементы физической подготовки на песке 30 мин.  
ИТОГО: 1 час 30 мин. Восстановление: водные процедуры.
3. 16.00. Тренировка # 22: броски после ведения и броски после передач и взаимодействий 60 мин, физическая подготовка и передачи на песке 30 мин.  
ИТОГО: 1 час 30 мин. Восстановление: водные процедуры.

## **День 9**

1. 07.15. Тренировка #23: Разминка с мячами 10 мин, броски 5 мин, игра элементы игры 1x1 20 мин, штрафные броски 5 мин, тактика нападения 55 мин. ИТОГО: 1 час 35 мин.
2. 10.45. Тренировка #24: Броски 30 мин, занятие на песке бег, передачи, перемещения 40 мин.  
ИТОГО: 1 час 10 мин. Восстановление: водные процедуры.
3. 16.00. Тренировка #25: Разминка с мячом 10 мин, тактические взаимодействия в нападении 55 мин, броски 10 мин, кросс 4 км 25 мин.  
ИТОГО: 1 час 40 мин. Восстановление: водные процедуры.

## **День 10**

1. 07.15. Тренировка #26: растяжки 7 мин, передачи в движении 3 мин, броски после получения 25 мин, штрафные броски 5 мин, работа над проходом, личной защитой, бросками с точки 30 мин, штрафные броски 8 мин, игра 2x2, 3x3 15 мин, штрафные броски 5 мин.  
ИТОГО: 1 час 38 мин.
2. 11.00. Тренировка #27: броски в движении после получения и остановки 20 мин, тактические командные взаимодействия 40 мин. ИТОГО: 1 час.  
Восстановление: купание в бассейне.
3. 16.00. Тренировка #28: проходы, броски 10 мин, элементы игры в защите 15 мин, блокировка игрока при подборе 10 мин, действия защитников при заслонах и пересечения 30 мин, штрафные броски 5 мин, игра 2x2 10 мин, кросс 2,5 км 15 мин.  
ИТОГО: 1 час 35 мин. Восстановление: водные процедуры.

## **День 11**

1. 07.15. Тренировка #29: Разминка 5 мин, ускорения 20 по 20 м 10 мин, кросс 2,5 км 15 мин, прыжки, отжимания, перемещения в защитной стойке 13 мин.  
ИТОГО: 43 мин.
2. 11.00. Тренировка #30: пеший поход 6 км 2 часа.  
ИТОГО: 2 часа.
3. 15.45. Тренировка #31: Разминка с мячами 10 мин, броски после получения и остановки 50 мин, тактические командные взаимодействия 55 мин, итоги сборов 8 мин.  
ИТОГО: 2 часа 03 мин. Восстановление водные процедуры.  
Всего 2877 мин за 31 тренировку.  
Средняя продолжительность тренировки 1 час 33 мин.