***«Форма тренировок в баскетболе».***

***Форма тренировок в баскетболе*** - это способ структурирования содержания занятий, который предполагает организационное построение и управление учебно – тренировочным процессом.

Формы тренировок могут отличаться друг от друга в зависимости от условий учебно – тренировочного процесса.

По основному содержанию тренировочные занятия бывают тематические и комплексные. Тематическое занятие посвящается одному из видов подготовки: физической, технической, тактической или игровой. Комплексная тренировка предусматривает занятие, посвящённое двум и более видам подготовки (например, физической и технической).

По построению тренировочное занятие подразделяется на фронтальную и круговую тренировки. При фронтальной тренировке все занимающиеся выполняют одни и те же упражнения. Для круговой тренировки на месте занятий необходима организация нескольких так называемых «станций», то есть мест со специальным оборудованием и инвентарём. На каждой станции обучающиеся выполняют определённую программу по физической, технической или тактической подготовке.

***Какие формы тренировок применяются в баскетболе?***

* Индивидуальная тренировка под руководством тренера.

Например, когда часть командной тренировки проводится индивидуальным методом, или когда в индивидуальной тренировке участвует вся команда (или группа), или когда занятия проводятся с отдельными игроками.

* Самостоятельная тренировка.

Во время таких занятий баскетболисты совершенствуют индивидуальный стиль исполнения приёмов, разучивают новые технические приёмы, развивают творческую инициативу, самостоятельность и настойчивость.

***Тренировки по баскетболу охватывают различные аспекты игры:***

* Физическая подготовка.

Тренировки выносливости, скорости, силы и гибкости.

* Техническая работа.

Освоение основных технических навыков:

\*передача мяча,

\*пас,

\*дриблинг,

\*блокирование атак противника.

* Тактика и стратегия.

Обучение тактике включает понимание игровых ситуаций, развитие командной работы, анализ соперников и принятие эффективных решений в игре.

* Психологическая подготовка.

Тренировки направлены на укрепление ментальной стойкости, управление стрессом и повышение концентрации в ключевых моментах матча.

Опытный тренер - преподаватель должен не только правильно подбирать формы проведения тренировочного занятия, но и нагрузку, дать своим воспитанникам рекомендации по технике выполнения упражнений, проконтролировать безопасность и грамотное освоение программы.