**Индивидуальный план баскетболиста**

Сразу нужно сказать, что самостоятельные тренировки дадут желаемый результат только тогда, когда они будут проводиться регулярно и целенаправленно. Такие тренировки необходимо включать в свою программу и разумно подобранные средства для совершенствования необходимых качеств баскетболиста. Процесс самостоятельной тренировки должен происходить целенаправленно и его обязательно необходимо планировать. В индивидуальном плане баскетболиста отражаются задачи самостоятельной тренировки и способы и средства для их решения. Игрокам низших разрядов индивидуальный план составляет тренер, а игроки высших разрядов составляют его совместно с тренером. Задачи и содержание индивидуального плана должны быть связаны с общекомандным планом. Индивидуальный план является составной частью тренировочного плана всей команды. В зависимости от поставленных задач индивидуальные планы баскетболиста составляются:

- На небольшой отрезок времени. Например, на летние каникулы или на отдельный отрезок времени перед соревнованиями.
- На один год.
- На несколько лет. Это уже будет перспективный план, который составляется на срок от двух до четырех лет и даже более.

Обычно индивидуальный план составляется на небольшой промежуток времени. Это своего рода контрольный документ, который дает возможность осуществлять самостоятельное целенаправленное совершенствование мастерства баскетболиста. Игроку в таком плане указывают на конкретные задачи, нормативы и средства, какие он должен достичь с помощью самостоятельных тренировок. Наличие такого плана дает возможность тренеру проверить эффективность подобранных средств и методик, которые необходимы для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса.

Составляя индивидуальный тренировочный план на конкретный период времени необходимо:
1. Провести всесторонний анализ уровня сегодняшней подготовки баскетболиста, его конкретные возможности, скрупулезно изучить средства и методику тренировки, которые он использовал до настоящего времени, их эффективность, а также выяснить в каких условиях игрок будет проводить тренировки. Изучив и проанализировав материал подготовленности баскетболиста, а также его возможности, зная индивидуальные способности игрока, необходимо разработать самые целесообразные средства и задачи, которые дадут возможность баскетболисту самосовершенствоваться на протяжении определенного периода времени.
2. Установить сроки и контрольные нормативы для последующей проверки технической и физической подготовки.
3. По истечении установленного периода времени самостоятельных тренировок сделать проверку, которая покажет насколько были правильными рекомендованные средства. Провести всесторонний анализ и установить улучшились ли результаты и показатели.

Примерный индивидуальный план баскетболиста на период летних каникул для совершенствования технической подготовки будет выглядеть следующим образом:

**Основная задача. Улучшение техники владения телом.**
Средства и методические указания.
1. Во время проведения утренней зарядки необходимо выполнять следующие упражнения:
а) выполнять комплекс упражнений со скакалкой,
б) пробегать короткие отрезки дистанции (5-10 м), изменять ритм и направление бега, делать остановки.
2. Проводить специальные тренировки для улучшения техники владения телом. Для этого следует выполнять следующее:
а) упражнения для улучшения приставногошага,
б) комплекс упражнений с элементами изменения ритма бега и его направления с последующими остановками.
3. При проведении тренировок, в первой их части, обязательно выполнять упражнения и приемы для совершенствования приемов техники владения телом.

Контрольные нормативы. Установить конкретное время для выполнения определенного упражнения с элементами техники владения телом, обращая внимание на правильность исполнения приемов. Например, пробегать дистанцию 5х20 метров, преодолевая на своем пути установленные препятствия. Время устанавливается в зависимости от индивидуальных способностей баскетболиста.

**Основная задача. Совершенствование приемов защиты.**
Средства и методологические указания:
1. Выполнять комплекс упражнений для совершенствования передвижения по игровой площадке.
2. Выполнять комплекс упражнений для совершенствования приемов техники владения телом 1х1 без мяча.
3. Выполнять комплекс упражнений 1х1 с мячом.

Контрольные нормативы. Установить игроку количество передач мяча за единицу времени. Например, за 30 или 60 сек. выполняются передачи правой рукой, затем на протяжении того же времени, левой рукой. Установить время для выполнения комплекса упражнений, в которые включены элементы бега и передачи мяча на точность.

**Основная задача. Совершенствование передач мяча.**
Средства и методические указания:
1. Освоить комплекс упражнений для совершенствования передач мяча возле стены различными способами, используя правую и левую руки.
2. Выполнять упражнения у стены, производя передачу мяча как можно быстрее, при этом постоянно меняя способ передачи мяча.
3. Освоить комплекс упражнений возле стены с защитником.
4. Выполнять упражнения с напарником, передавая мяч в постоянном движении. Передвижение выполнять на разных скоростях.
5. Освоить комплекс упражнений направленных на усовершенствование бросков мяча в корзину вместе с напарником, при этом применять различные способы передачи мяча, соблюдая при этом точность и скорость.

**Основная задача. Совершенствование бросков мяча со средних дистанций.**
Средства и методические указания:
1. Освоить комплекс упражнений для совершенствования бросков мяча в одиночку.
2. Освоить комплекс упражнений для тренировки двух игроков. Производить выполнение бросков мяча в прыжке и в движении отдельными сериями из различных точек.
3. Освоить комплекс упражнений с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Контрольные нормативы. Установить процент попадания мяча из определенного числа бросков в корзину.

**Подведение итогов.**
1. Привести краткую характеристику игрока, при этом необходимо указать на те качества, которые игроку надо в первую очередь совершенствовать. Например: игрок плохо владеет основными приемами ведения мяча, мало подвижен, слабо владеет телом, особенно при изменении направления бега, поэтому свои индивидуальные действия баскетболист выполняет недостаточно хорошо. При выполнении различных технических приемов с мячом баскетболист очень часто выполняет однообразные передачи мяча, игрок неточно выполняет броски со средних дистанций в прыжке и в движении.

2. На данном этапе необходимо улучшить:
- совершенствование быстроты передвижения,
- точность бросков по корзине со средних дистанций, при наличии защитника,
- выполнение передач мяча в движении на игровой площадке на разных скоростях,
- передвижение приставным шагом.

Подбор конкретных упражнений и их количество в первую очередь зависят от индивидуальных способностей отдельного игрока, степени его подготовки. В заданиях необходимо указывать только те задачи, которые необходимо решить в первую очередь. Само собой разумеется, что и каждый баскетболист должен постоянно совершенствовать свои излюбленные приемы и улучшать свою физическую форму. Без всего этого из него не вырастет настоящий мастер.