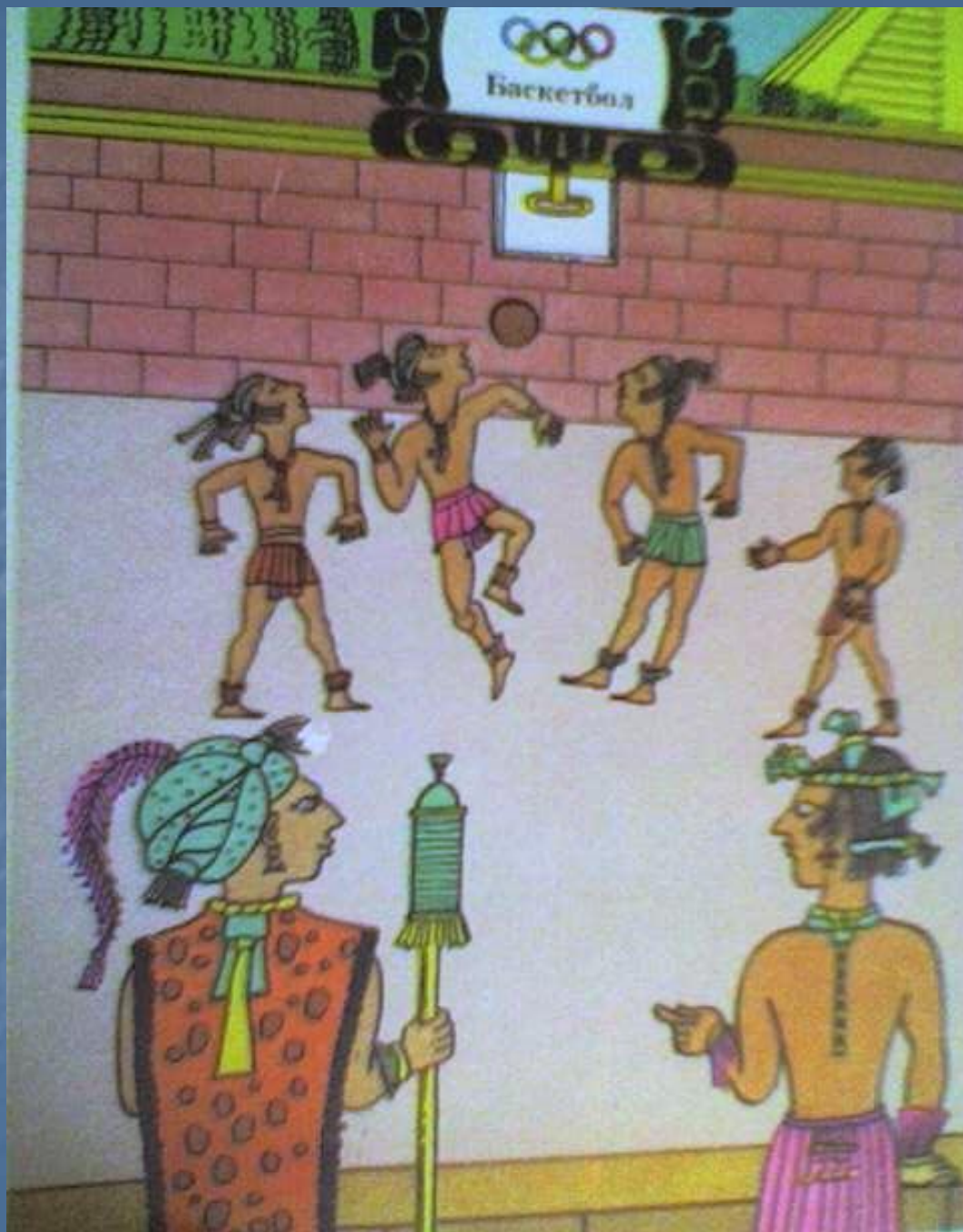
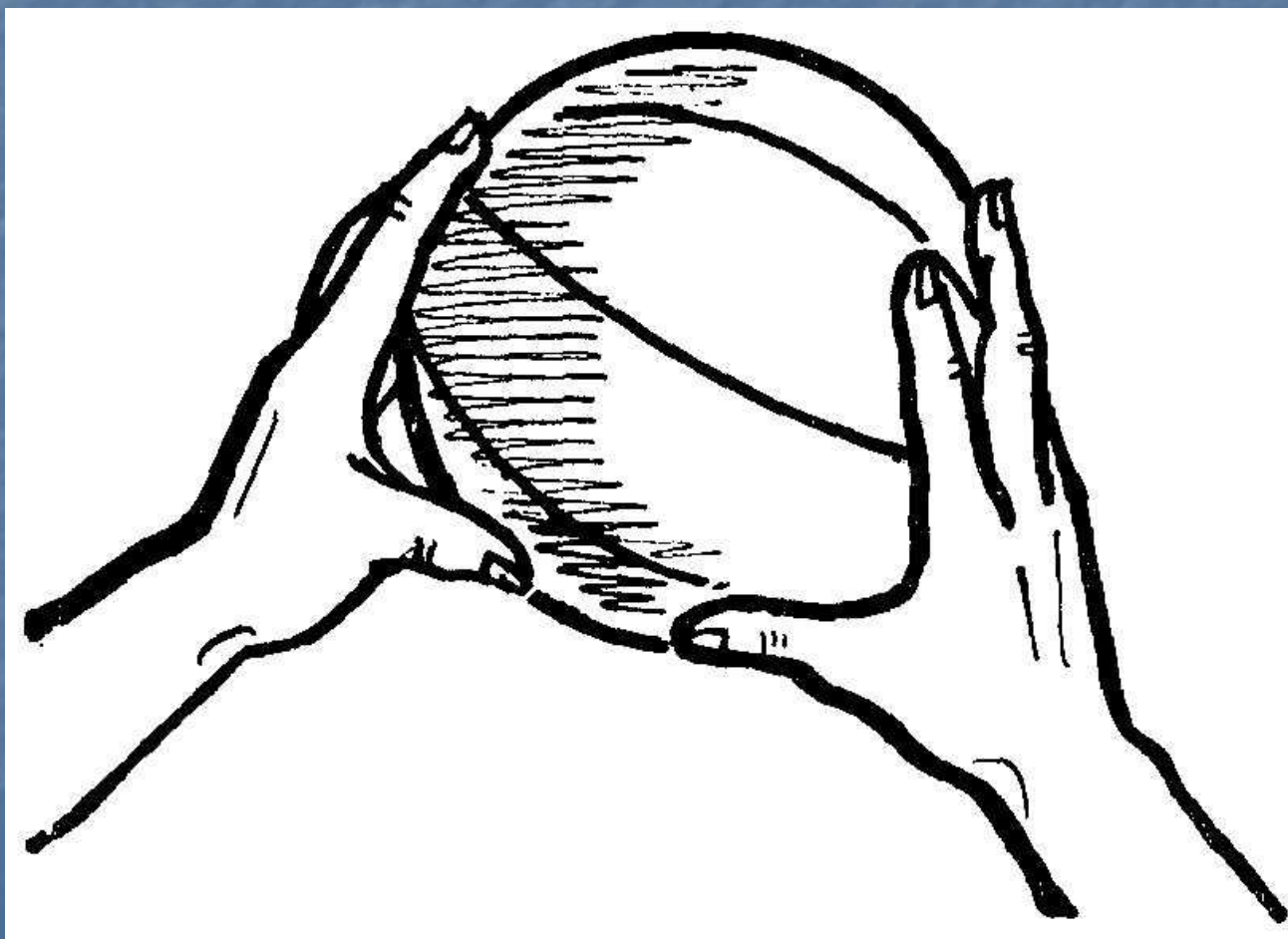


Баскетбол. Техника владения мячом.

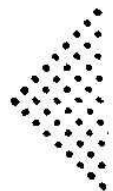
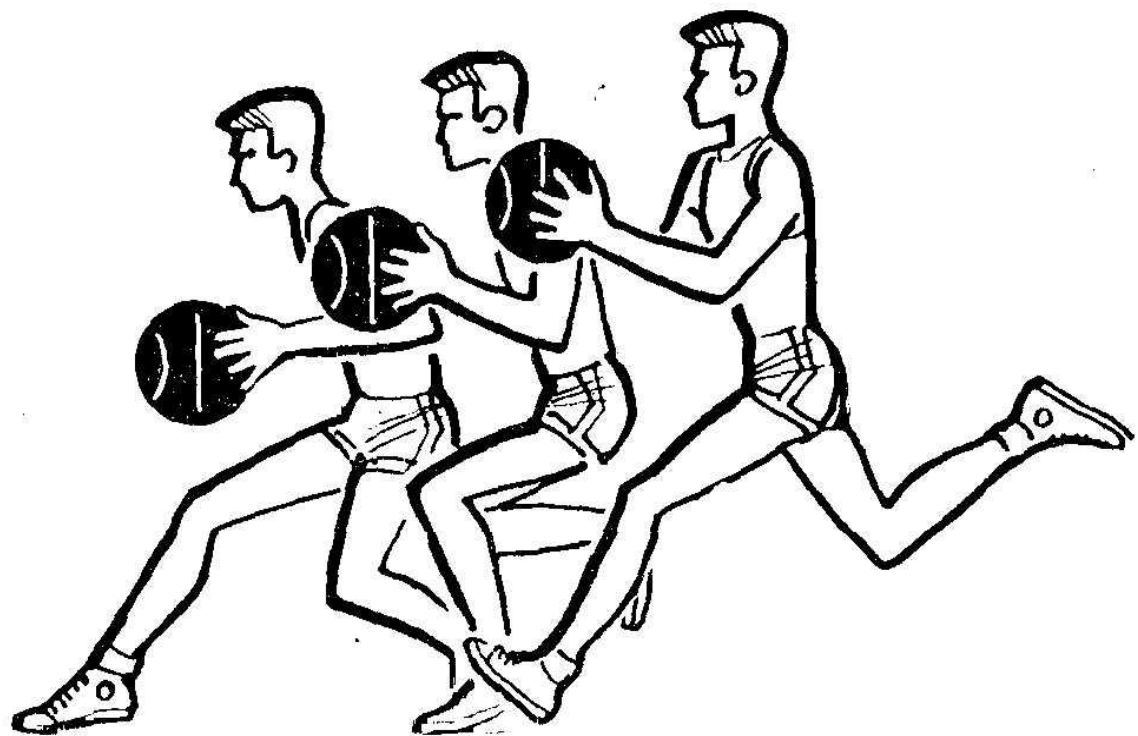
Башкардинова Ю.А.
Учитель физической культуры
МОАУ «Гимназия №8»



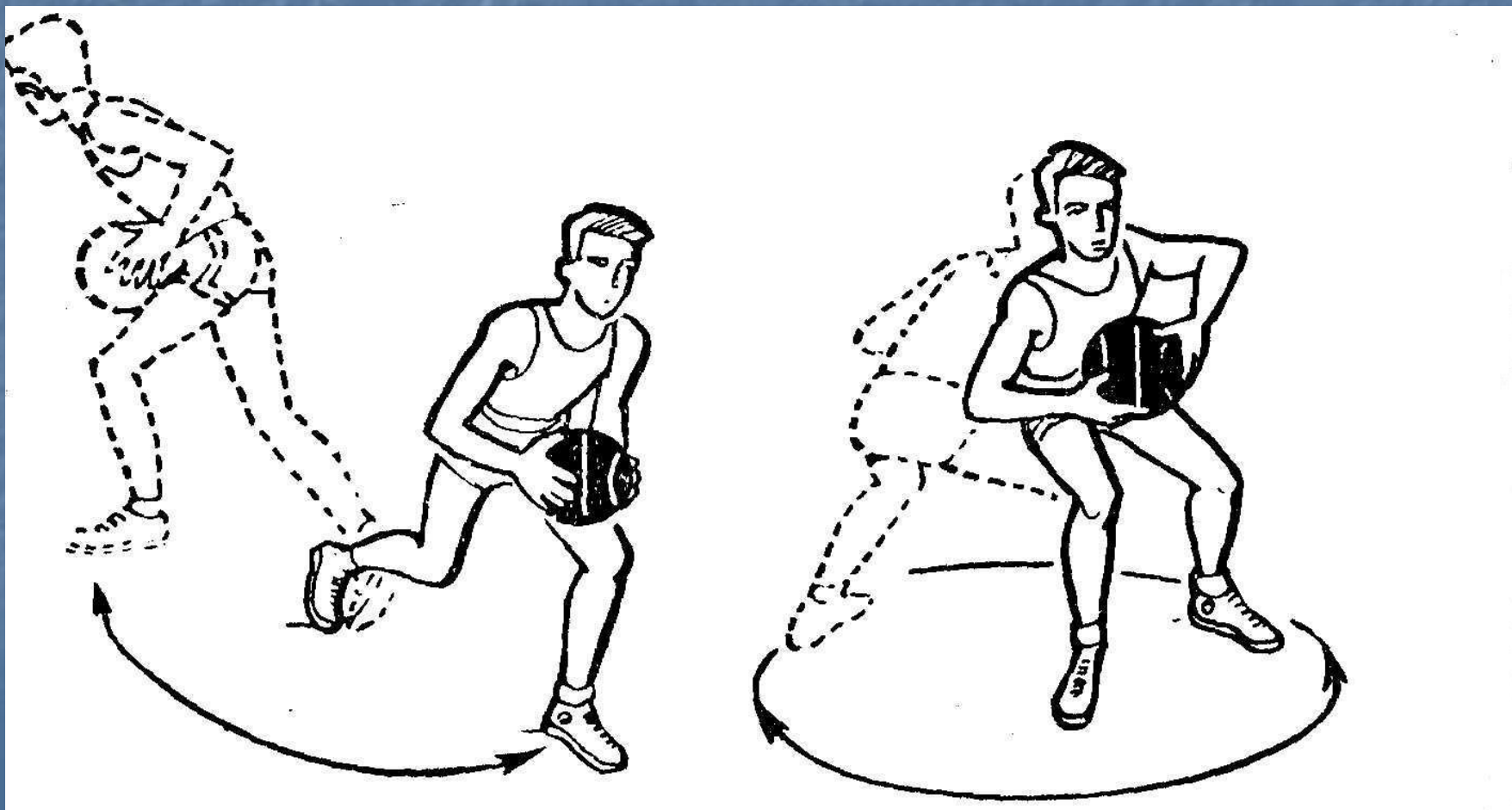
Расположение пальцев при ловле и бросках мяча



Остановка двумя шагами



Повороты (на сзади стоящей ноге, напереди стоящей ноге)



Передачи



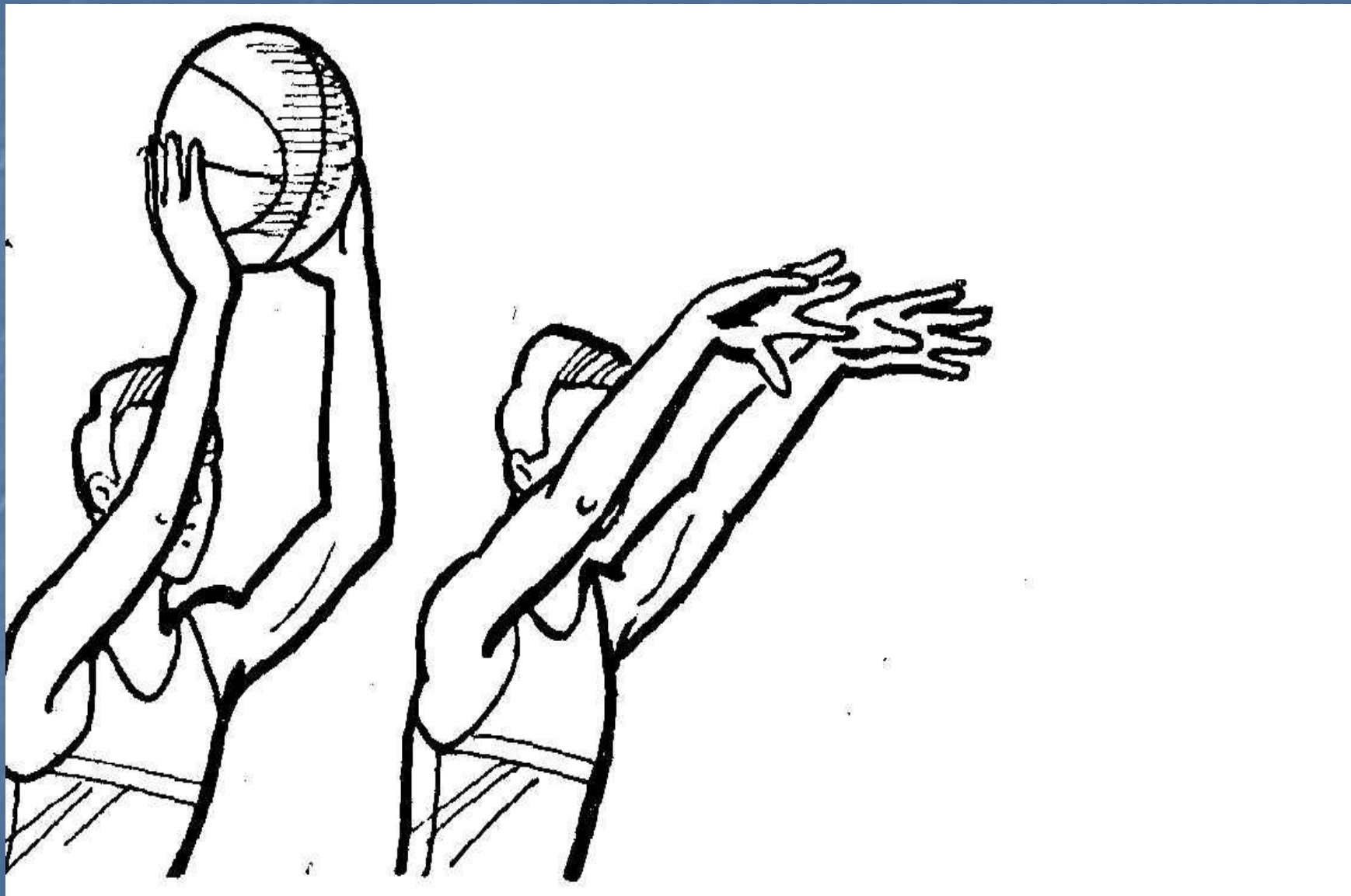
1 2 3

4

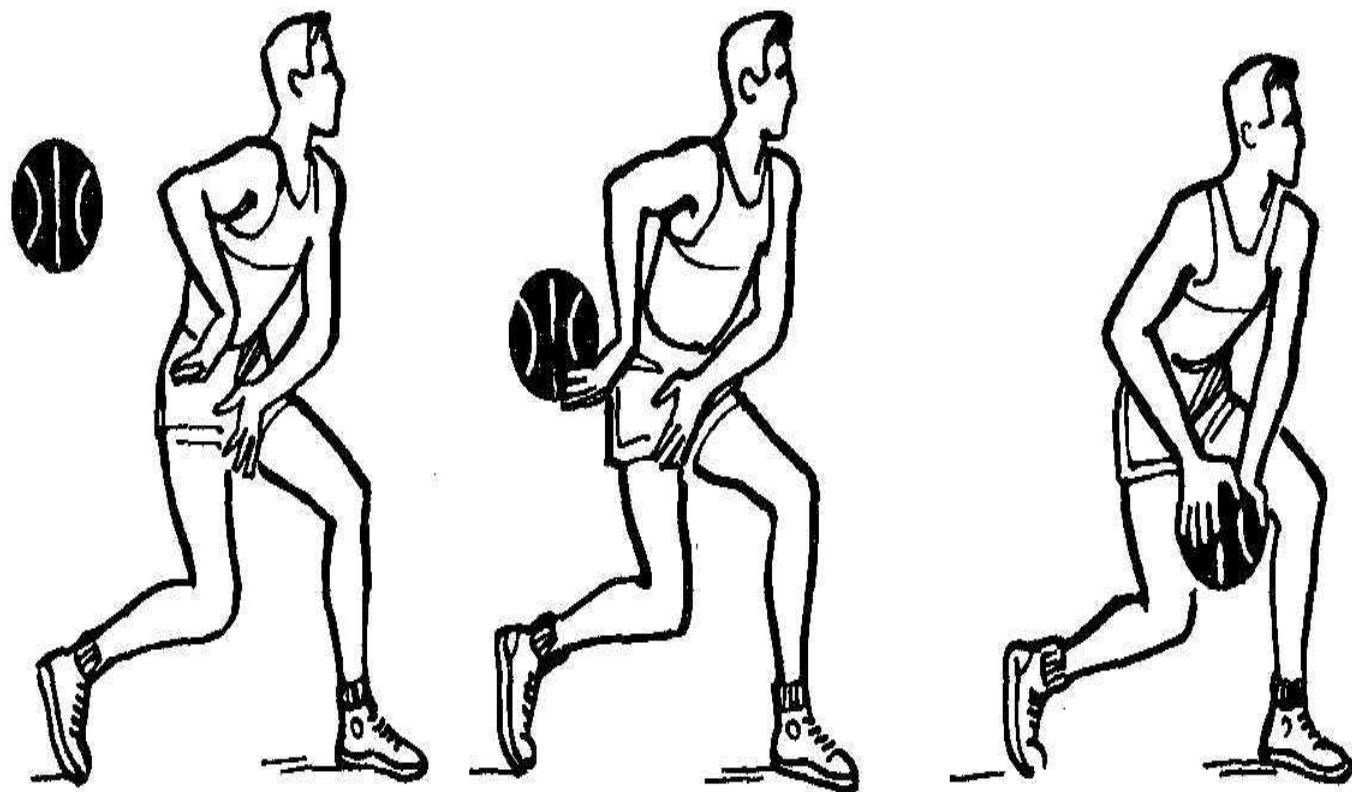


Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча двумя руками сверху



Передача мяча снизу назад

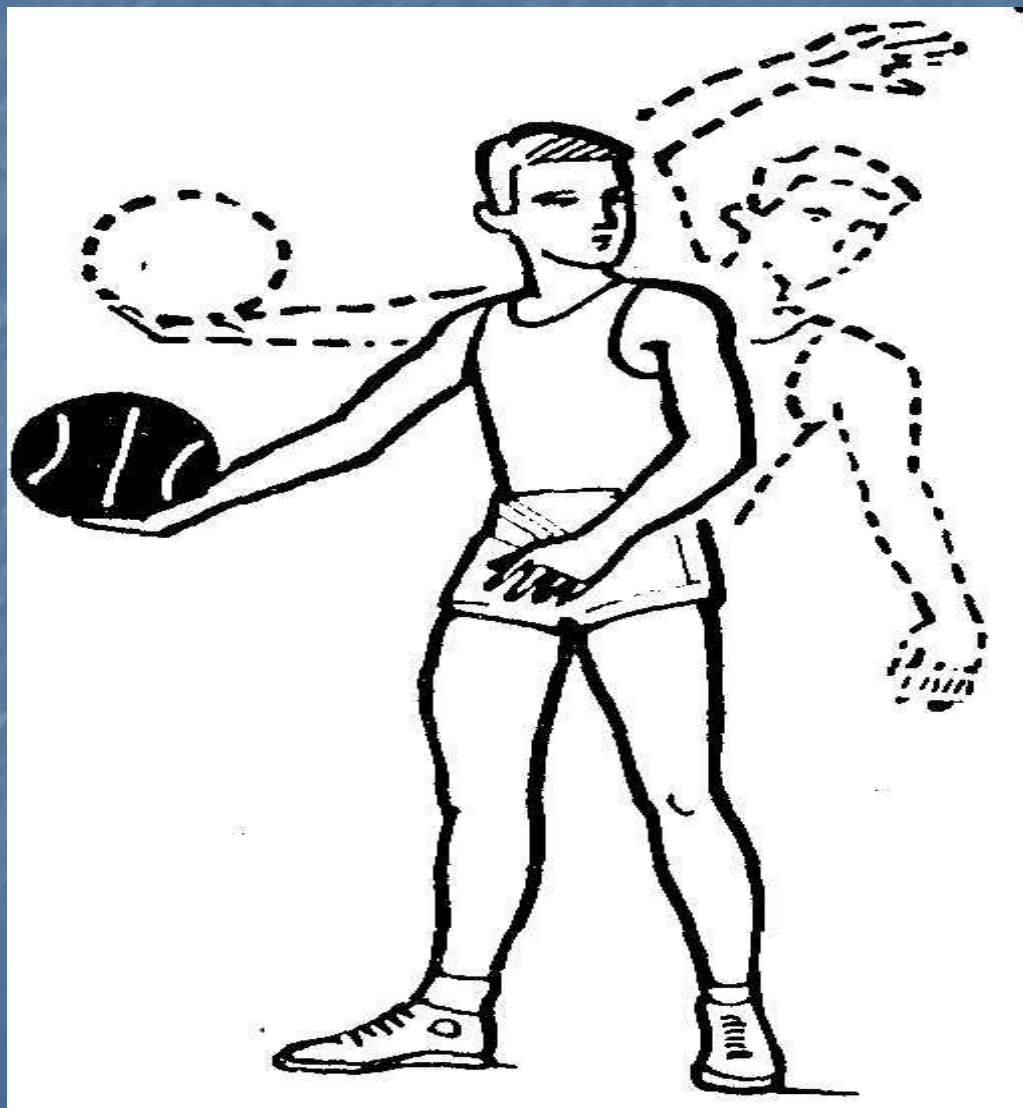


3

2

1

Передача мяча крюком



Конечное положение кисти при броске мяча в корзину



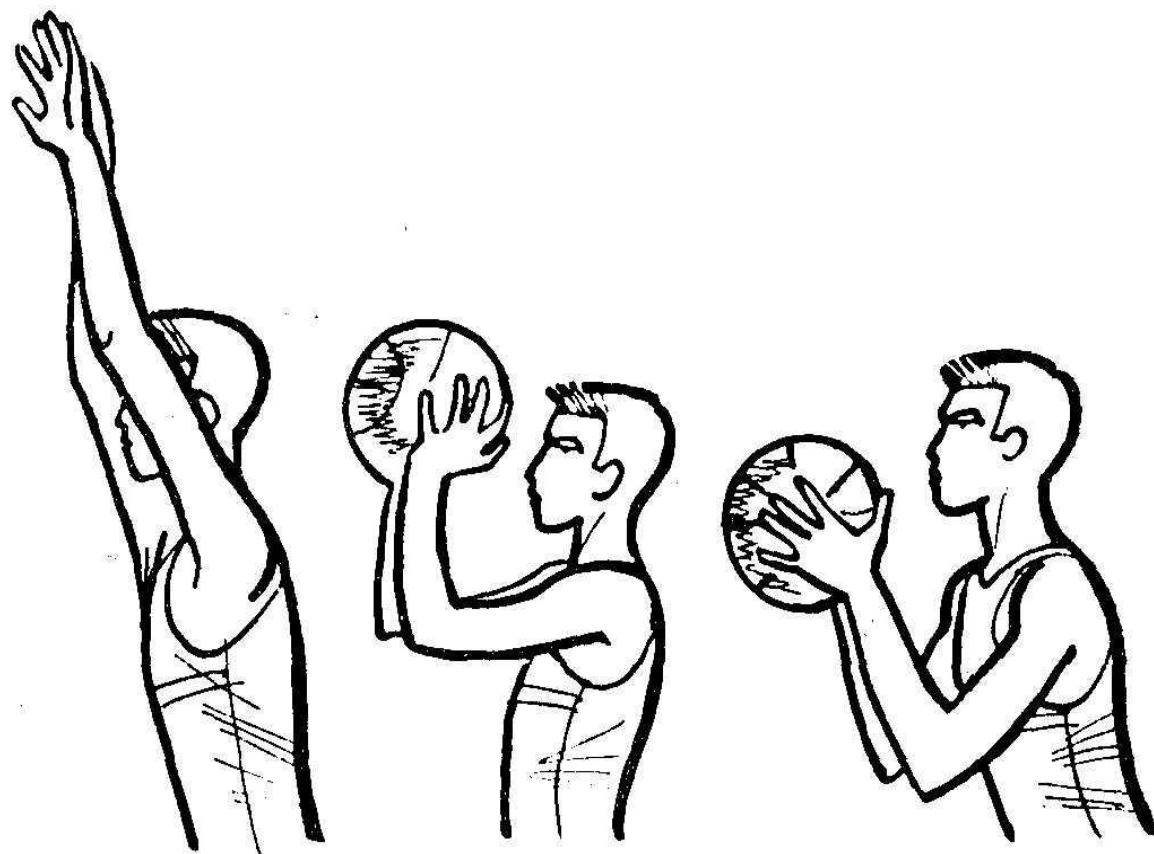
Бросок одной рукой от плеча в движении



Бросок крюком с поворотом



Бросок двумя руками от груди

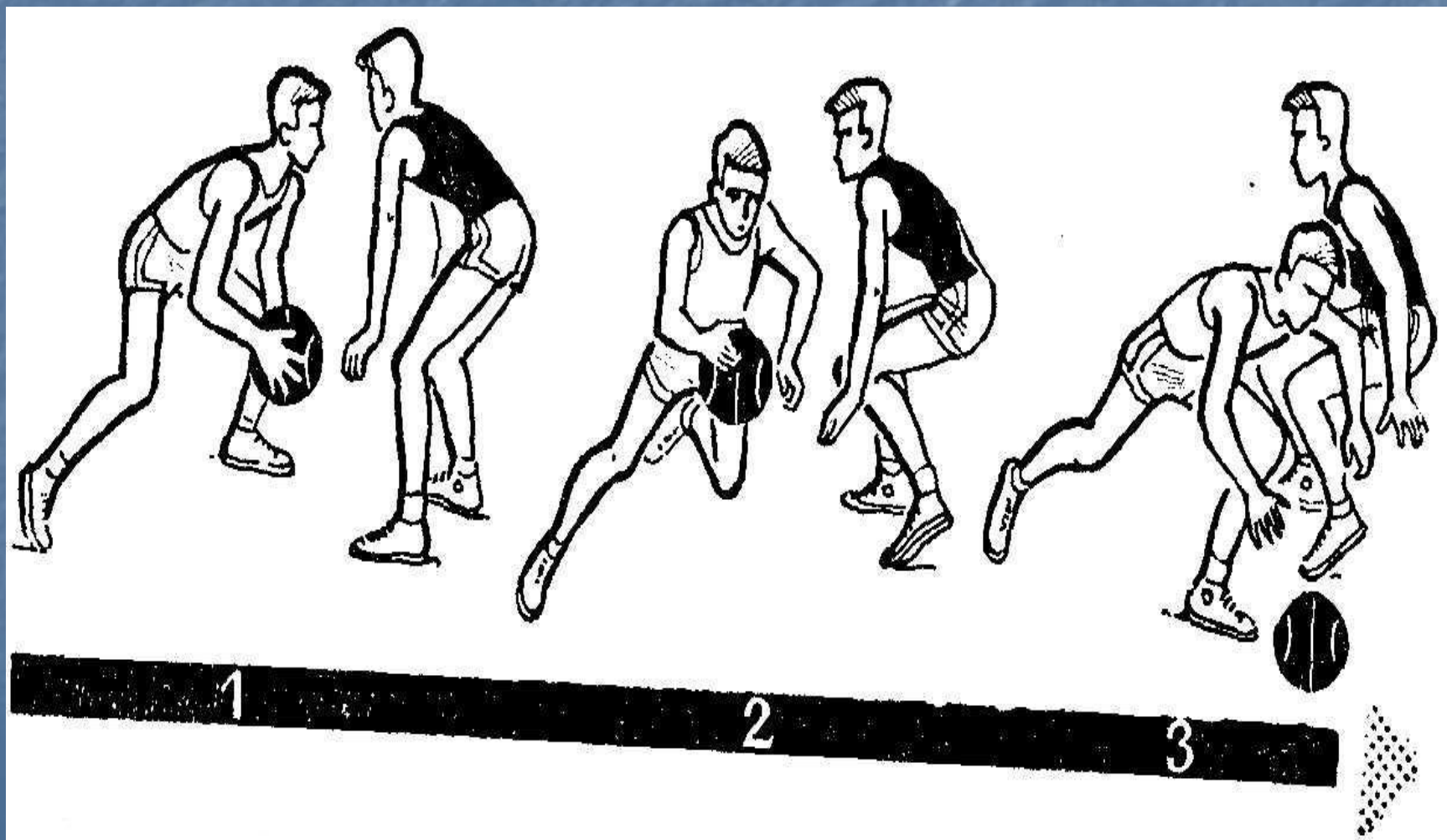


3 2 1

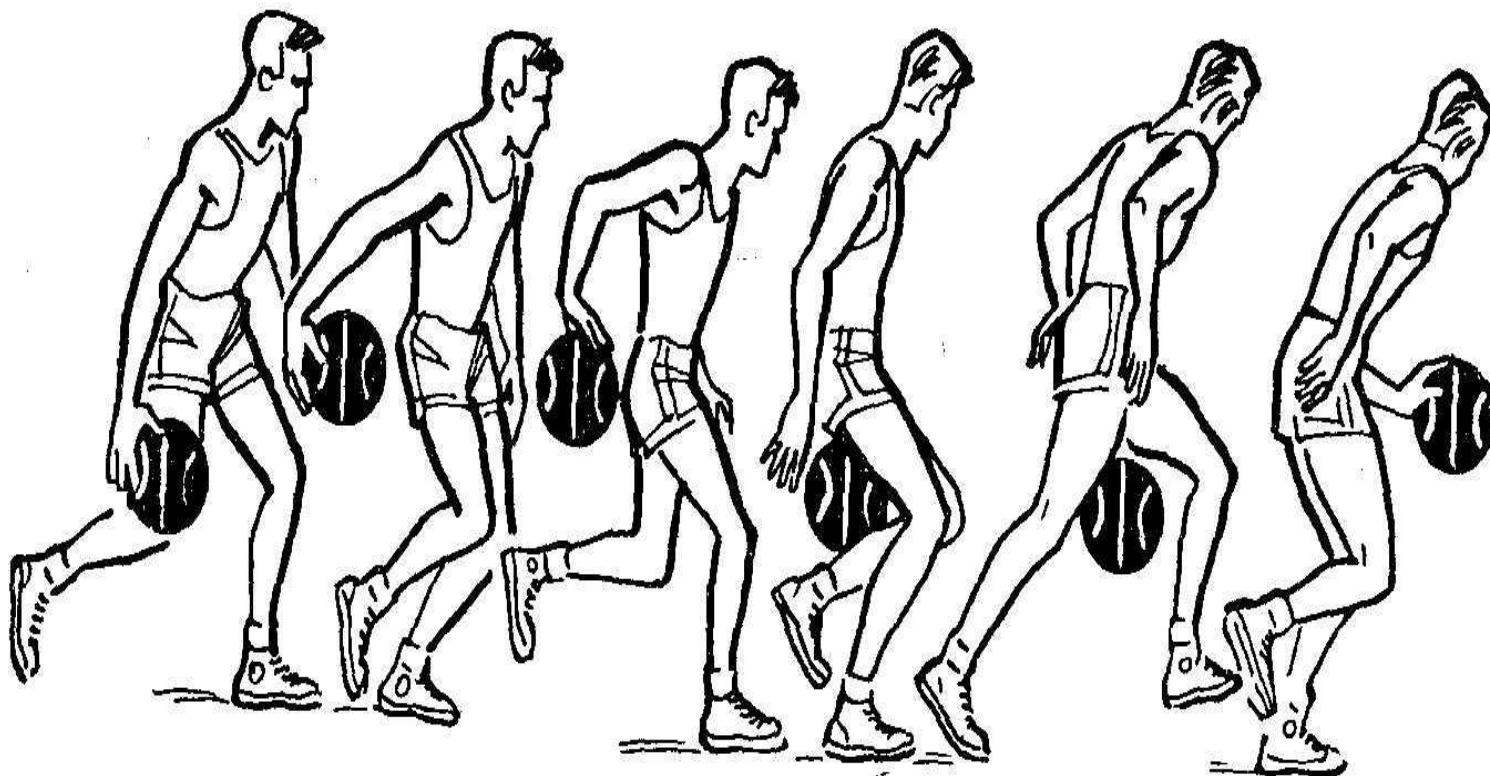
Бросок одной рукой снизу



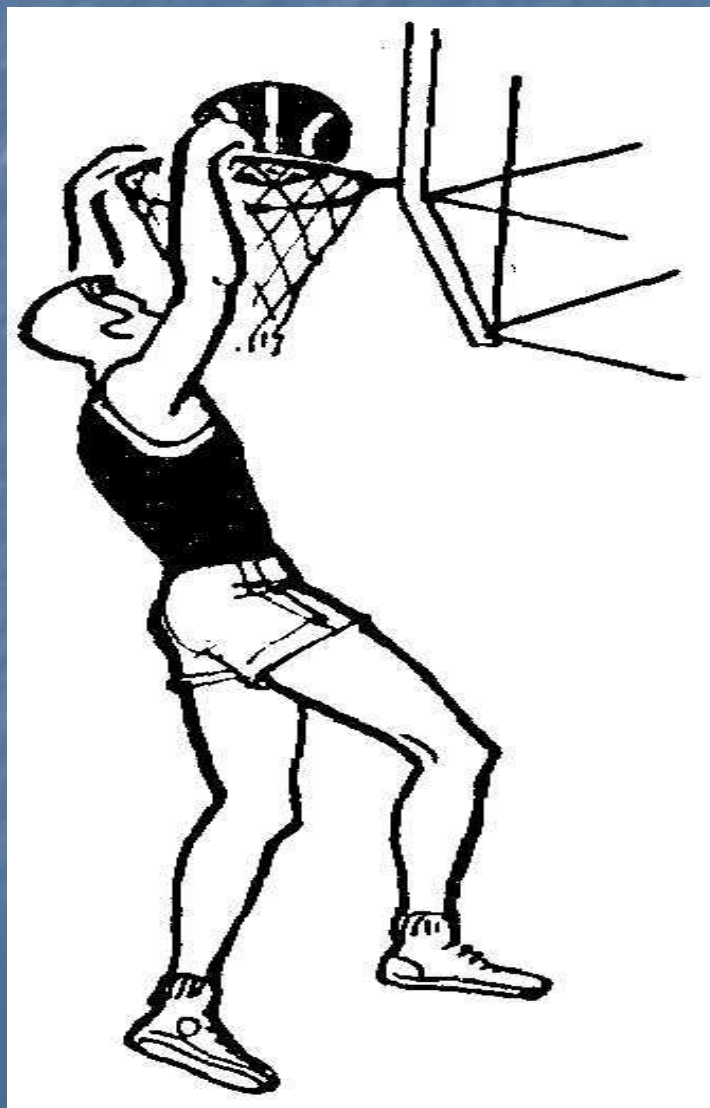
Финт с имитацией прохода влево и обводкой вправо



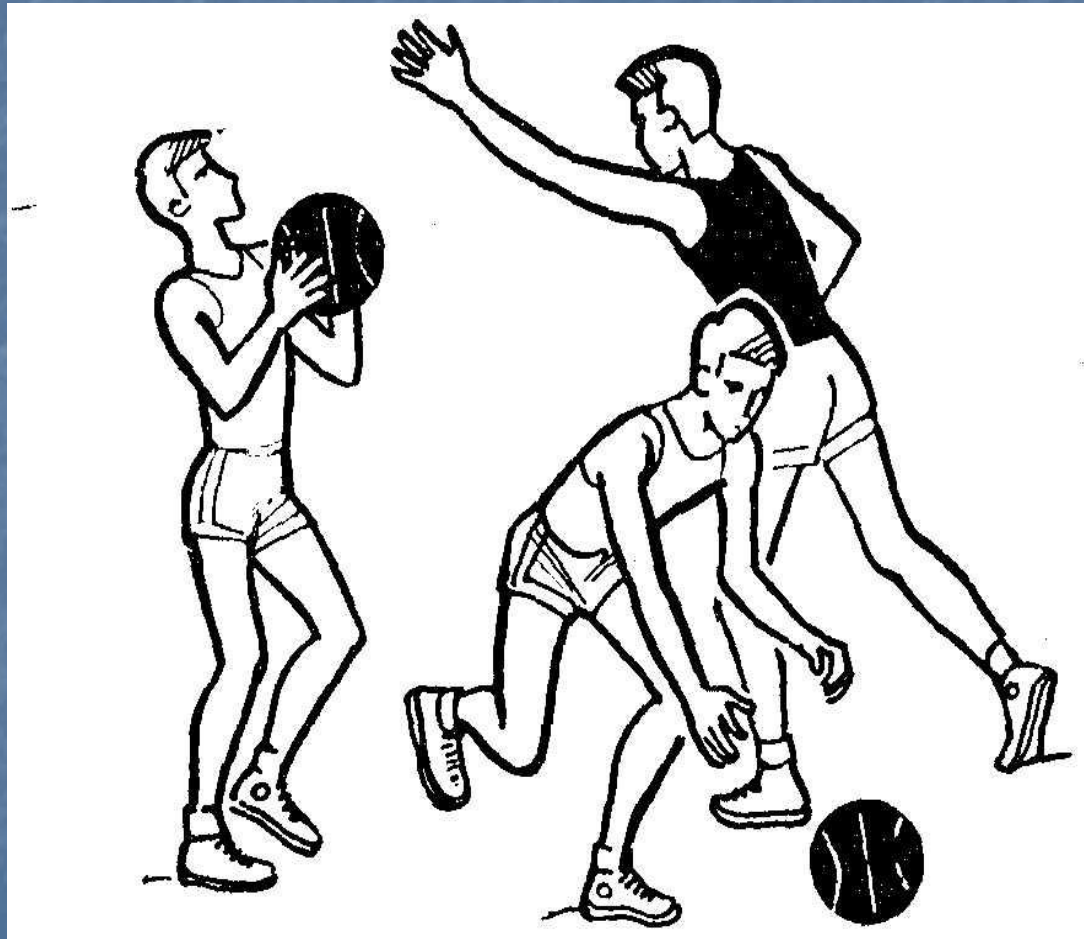
Ведение мяча с переводом за спину



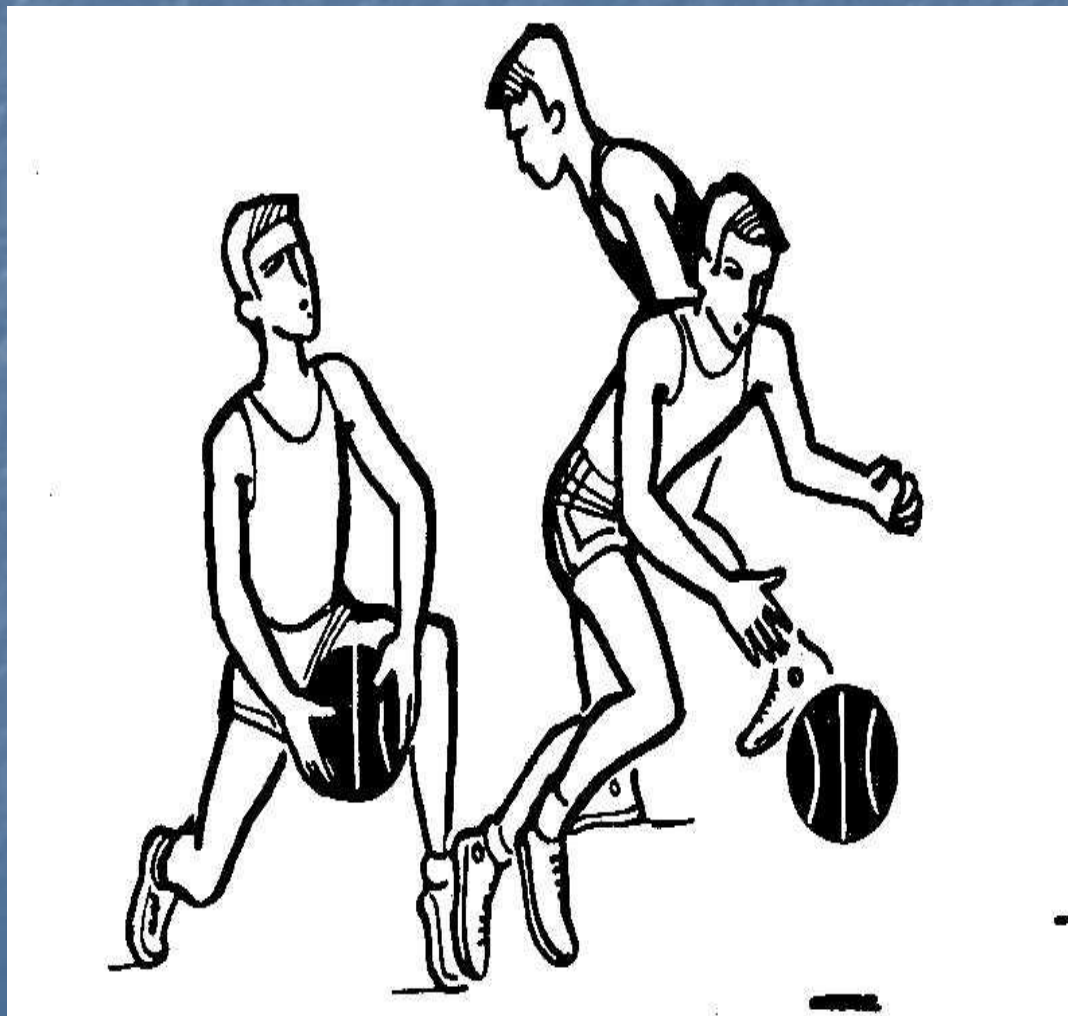
Бросок двумя руками сверху



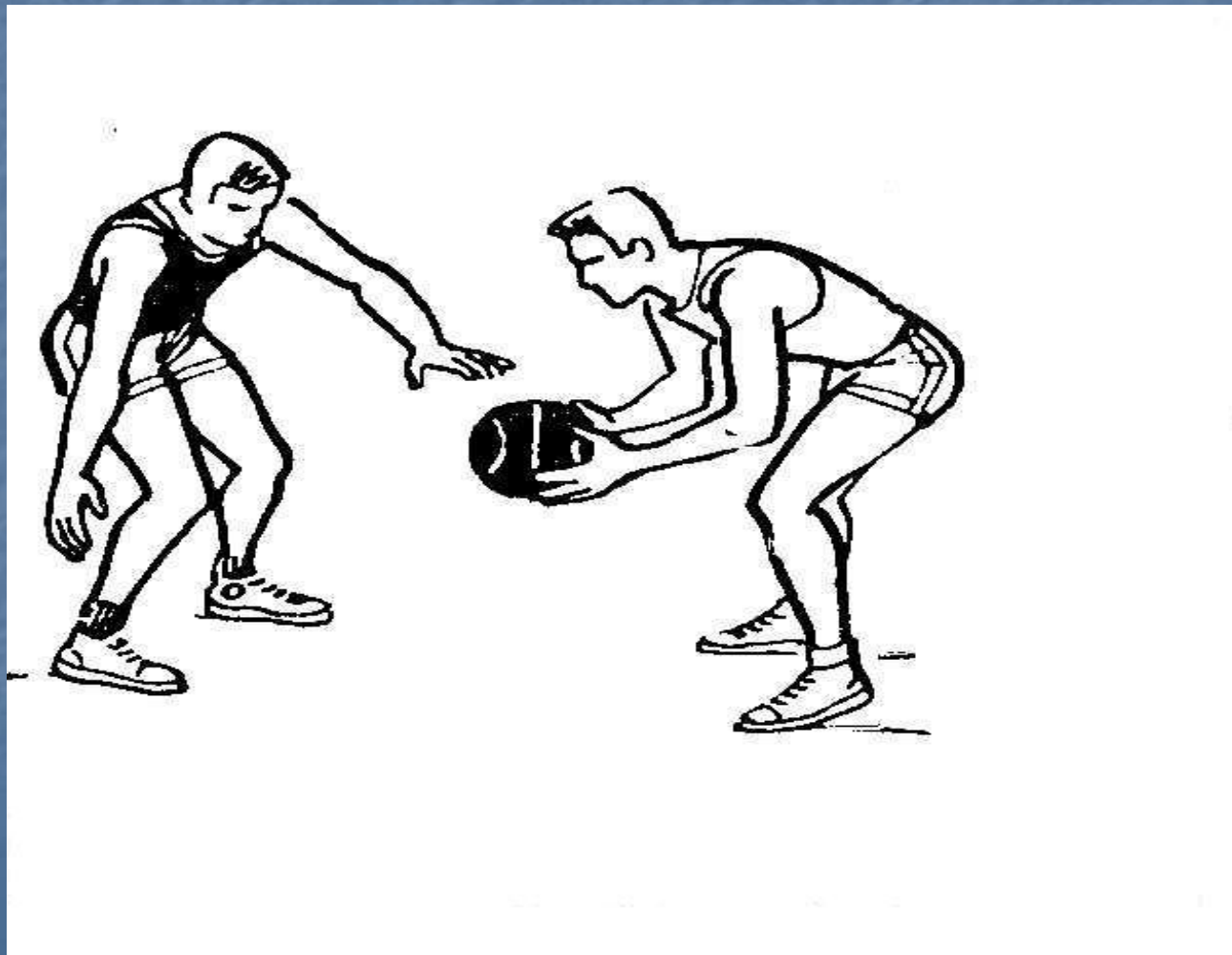
Финт с имитацией броска и проходом



Двойной финт с проходом



Стойка защитника на параллельно поставленных ногах



Накрывание мяча при броске в корзину

