





# Баскетбол





# ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ




## При бросках мяча в корзину

- Не бить по рукам
- Не толкать в спину
- Не бросать через руки
- Не стоять под корзиной
- Видеть отскок мяча
- Не наступать на ноги
- Не отбивать мяч спиной


## Во время игры

- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не выставлять бедро
- Не делать подножки
- Не толкаться локтями
- Не толкать в спину
- Не цеплять соперника за руки







# ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ



## Во время ведения мяча

- Не бить по мячу кулаком, ладонью
- Не смотреть на мяч
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещение соперника
- Уметь во время остановиться, снизить скорость
- Изменить направление
- Применить финт
- Выполнить передачу и т. д.

## При передачах мяча

- Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче
  - Не передавать мяч резко с близкого расстояния
  - Передавать мяч точно, с оптимальной силой
  - Не передавать мяч если его не видит партнер
  - Не передавать мяч через руки
  - Не передавать мяч в ноги
  - Не тянутся к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу
- 
- 

# НАВЫКИ И УПРАЖНЕНИЯ :

1. Основные позиции и движения

стойки,

старты,

повороты,

остановки.

2. Владение мячом

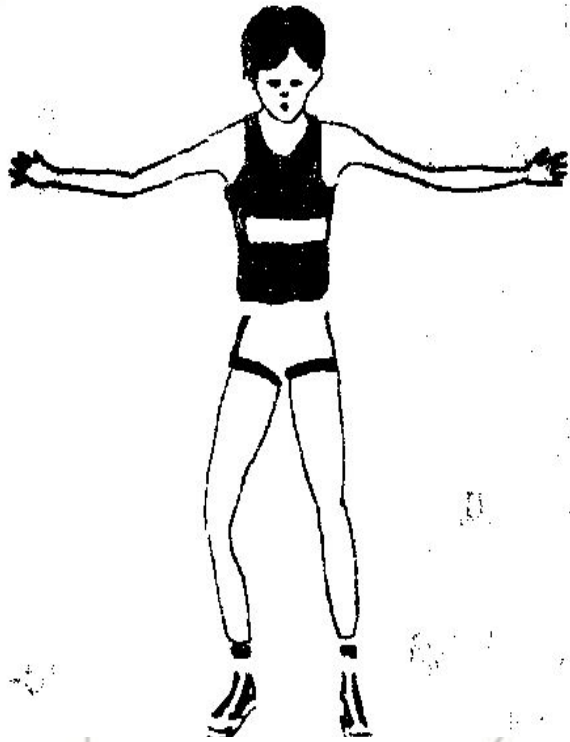
передача мяча,

ловля мяча,

ведение мяча.

3. Броски мяча

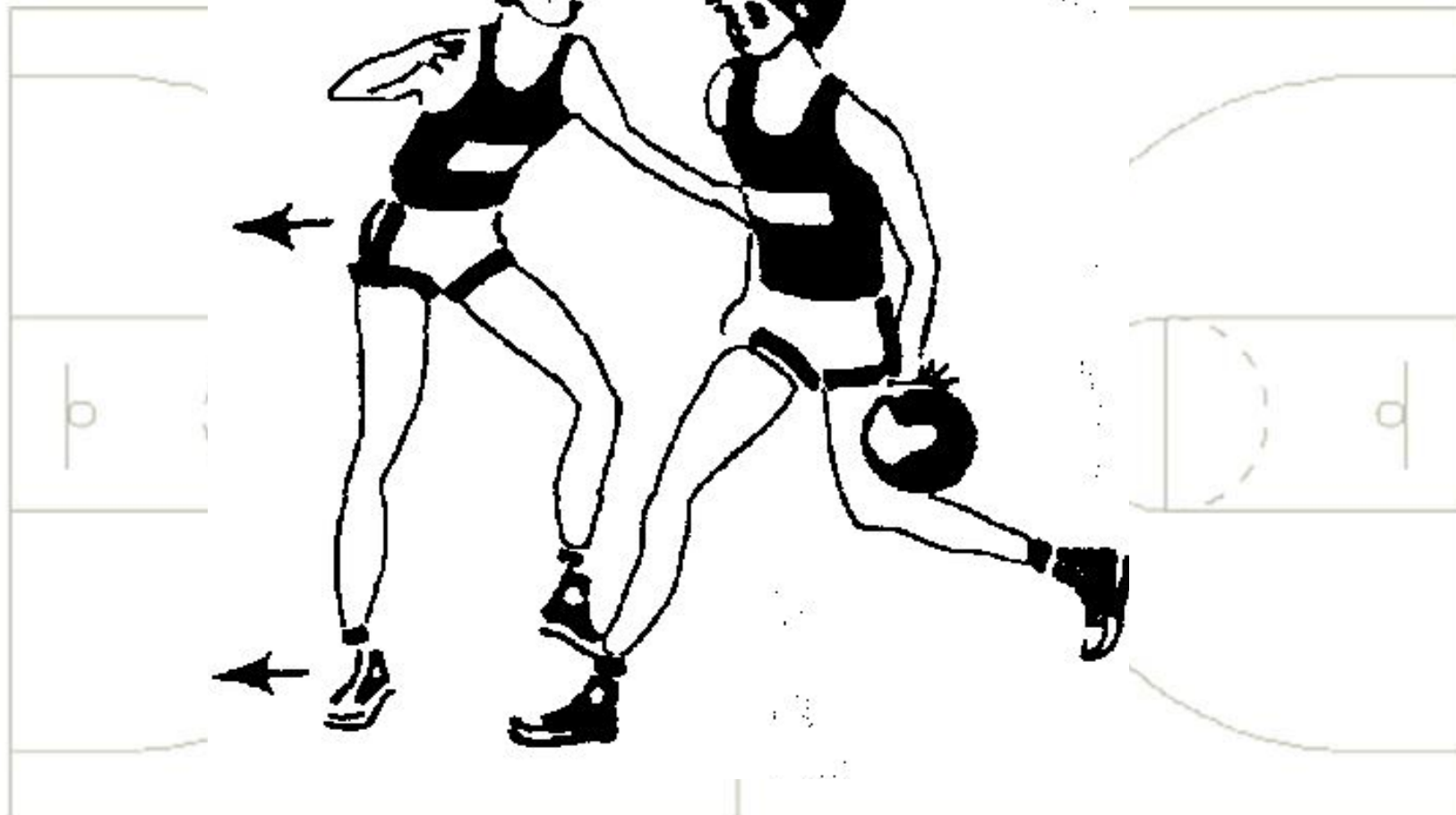
# ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ



Стойка защитника с параллельными стопами



Стойка защитника с выставленной ногой вперед



Необходимо пытаться оттеснить нападающего в сторону боковой линии и заставить вести нападающего слабой рукой

# Владение мячом

## ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ МЯЧА

Передача и ловля мяча – это **КОМАНДНЫЕ** навыки игры в нападении



Исходное положение  
При выполнении передачи

**ЦЕННАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ**  
Держите в поле зрения всю площадку, сначала посмотрите на возможность отдать пас, а начать ведение мяча следует в последнюю очередь

САМЫЕ БЫСТРЫЕ ПЕРЕДАЧИ - ЭТО ПЕРЕДАЧИ ПО ВОЗДУХУ



**Передача** – основной прием, с помощью которого партнеры взаимодействуют в игре и приближают мяч к корзине противника.

Передача может быть выполнена различными способами, которые отличаются друг от друга по исходному положению и характеру движений

**Основные способы передачи мяча в баскетболе:**

- пас от плеча;
- пас от груди;
- пас из-за головы;
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

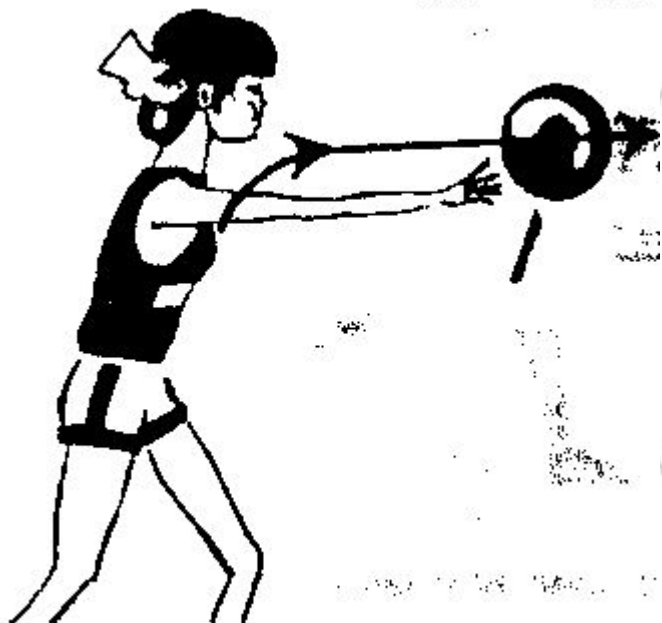




## Передача двумя руками от груди



1. Дугообразное  
движения руками  
т.е. замах



2. Продолжение  
Движения вверх



Резкое выпрямление рук, кисти направляют мяч  
в нужном направлении, т.е. делают передачу

# Передача одной рукой от плеча



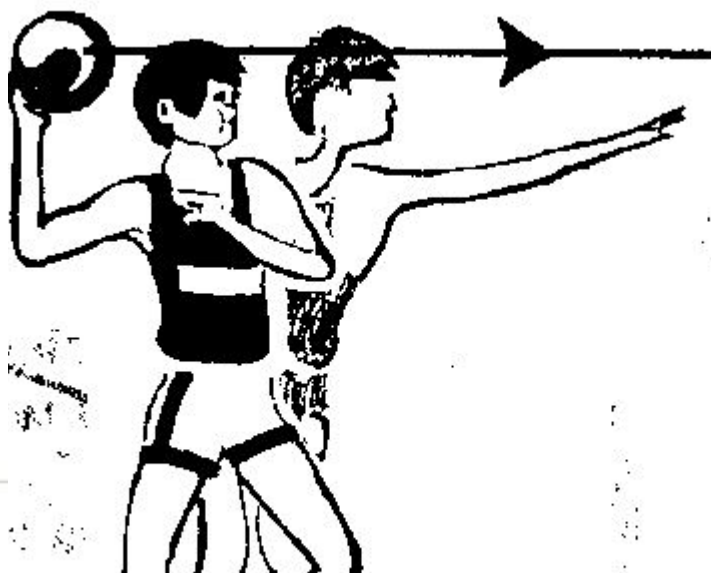
1. Исходное положение



2. Повернуться боком в направлении передачи

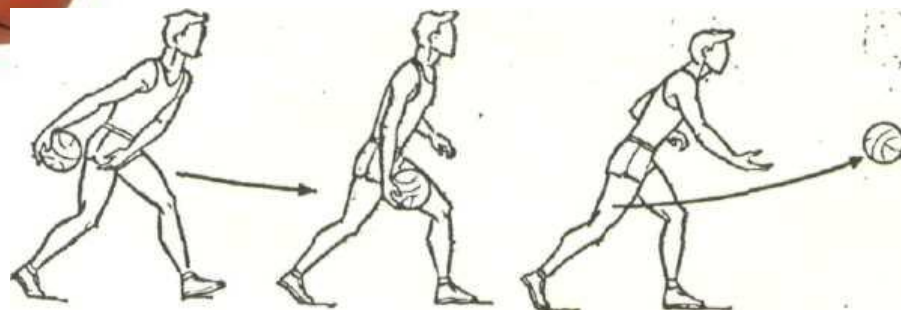


3. Придерживать мяч одной рукой

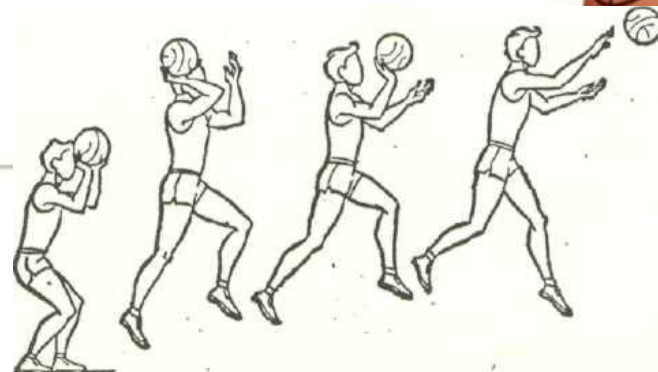


4. Поворачиваясь вперед, разгибая руку с мячом, направляя мяч кистью в нужном направлении, выполнить передачу.

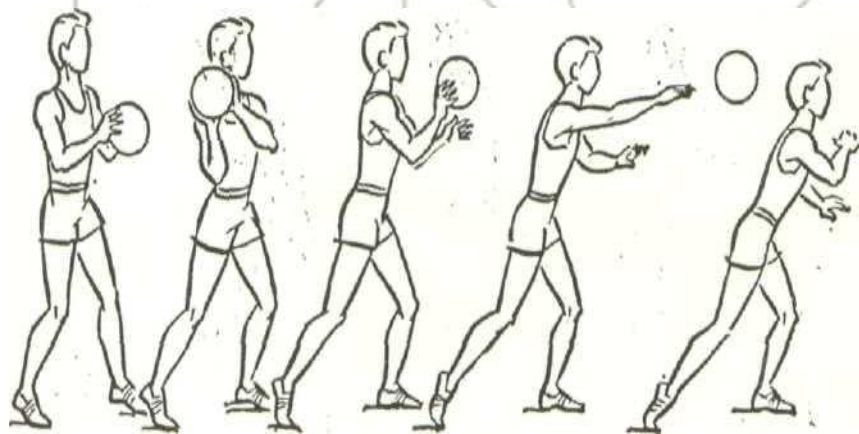
# КИНОГРАМЫ ПЕРЕДАЧ:



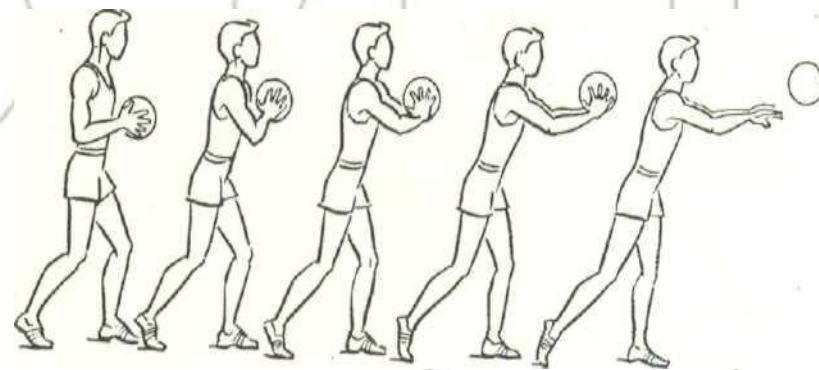
Передача мяча одной рукой снизу



Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке



Передача мяча одной рукой от плеча



Передача мяча двумя руками от груди

