

# Баскетбол



*Коротко о главном*

# Правила игры

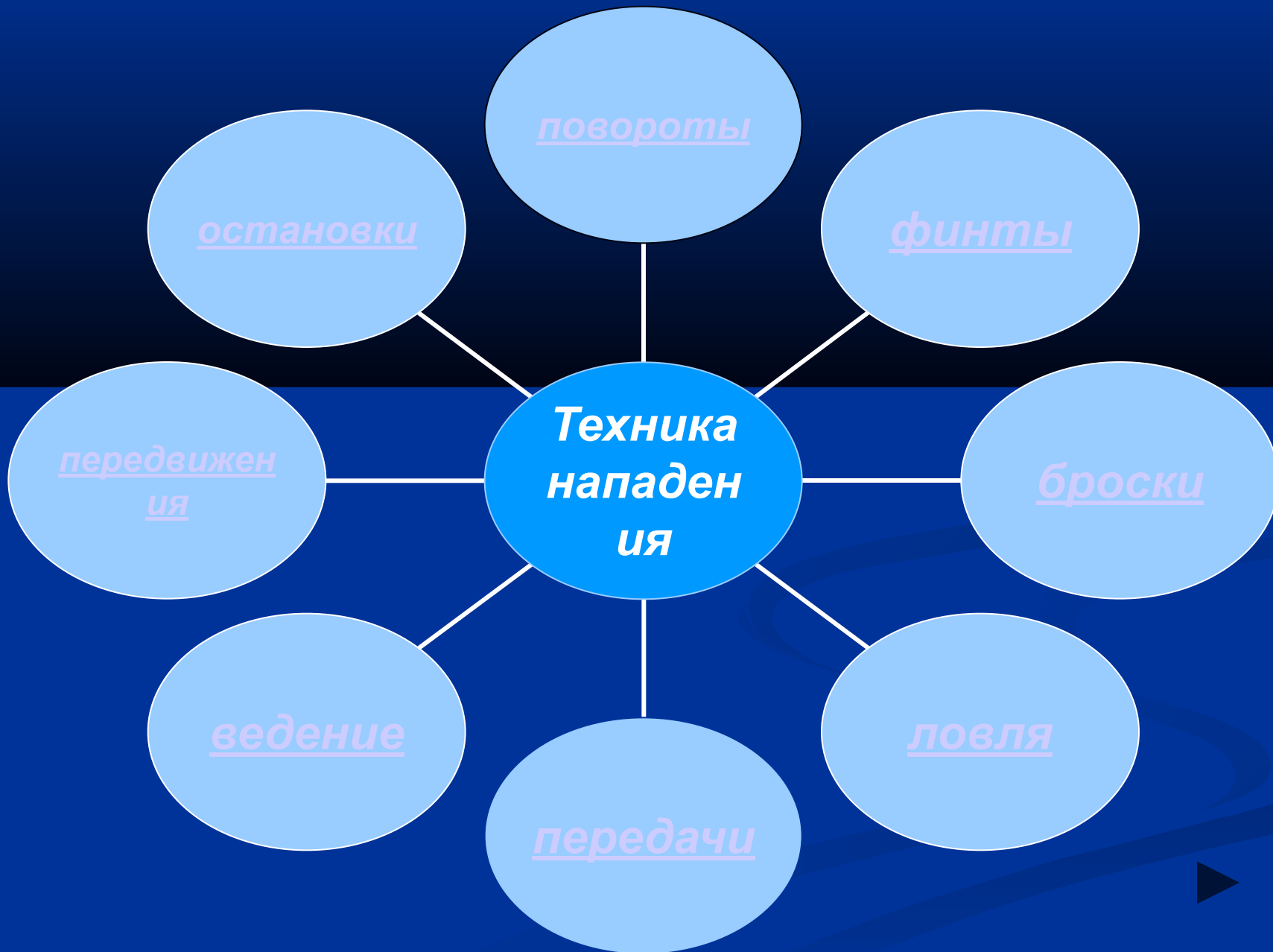


**Длительность овертайма 5 минут**

# Подготовка баскетболиста



- *Физическая*
- *Техническая*
- *Тактическая*
- *Морально -  
волевая*



# Передвижение баскетболиста

*Важный фактор для достижения успеха – умение изменять скорость передвижения*

- ❖ Шагом
- ❖ Бегом:
  - спринтерский бег (вперед лицом и спиной, в боковом направлении)
  - приставными шагами (вперед, назад, боком)
- ❖ Прыжками: толчком одной и двумя ногами
- ❖ Остановки: шагом и прыжком
- ❖ Повороты (пивотирование)

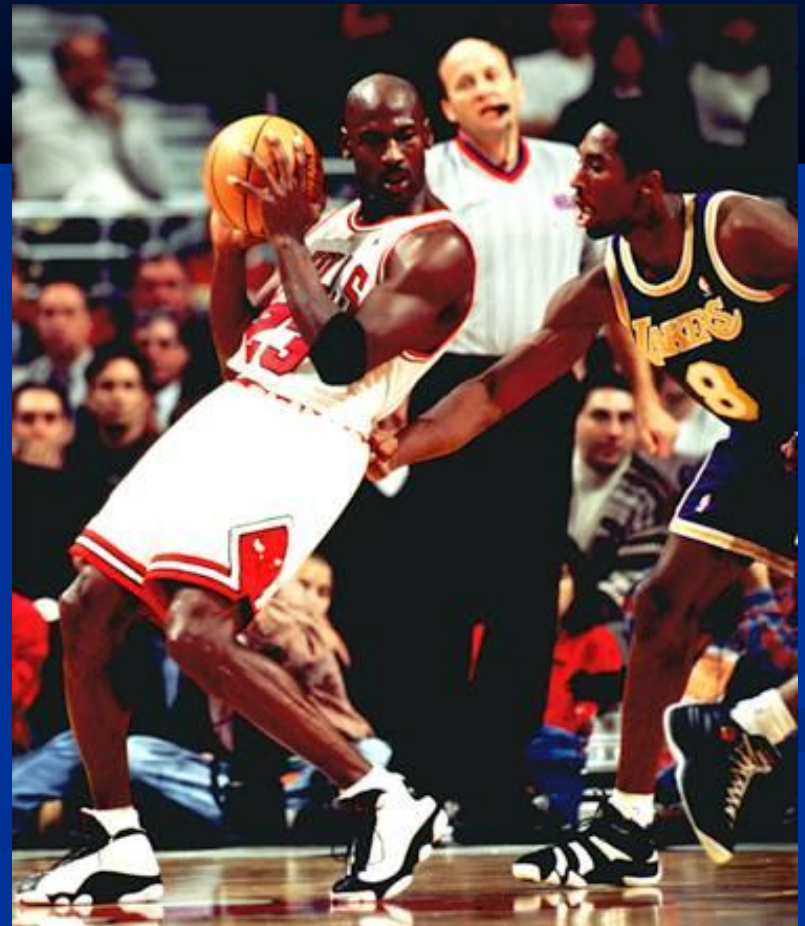




**Пивотирование** – прием, при котором, стоя на одной осевой ноге и переступая другой, игрок меняет направление

***Разновидности:***

- *Передний пивот*
- *Стационарный пивот*
- *Пивот у боковой линии*
- *Обратный пивот*
- *Качающийся пивот*



**ФИНТ – прием, с помощью которого игрок старается скрыть свои основные действия от противника**

### **ФИНТЫ без мяча**

**ВЫПОЛНЯЮТСЯ**

- *на рывок*
- *на поворот*
- *на передвижение*
- *на ловлю*
- *на заслон*

### **ФИНТЫ с мячом**

**ВЫПОЛНЯЮТСЯ**

- на передачу*
- на бросок*
- на ведение*
- на поворот*

# *Владение мячом*





# Ловля –

*это прием , с помощью которого баскетболист овладевает мячом*

- ❑ Ловля двумя руками на уровне груди
- ❑ Ловля двумя руками ниже пояса
- ❑ Ловля двумя руками над головой
- ❑ Ловля мяча двумя руками с полутскока
- ❑ Ловля мяча одной рукой на уровне груди с поддержкой
- ❑ Ловля мяча одной рукой на уровне груди без поддержки

# Соблюдайте основные правила при ловле мяча:

*Следите за мячом*

*Ловите мяч пальцами, а не ладонями*

*Амортизируйте мяч руками*

*Наблюдайте за вращением мяча*

*Двигайтесь навстречу мячу*

*Принимайте мяч на уровне груди,*

*держа локти в сторону*

*Охраняйте путь передачи мяча*

*ногами и туловищем*

# *Передача мяча*



***Это основа успеха  
всех комбинаций***



# Способы передачи мяча

- ❑ Двумя руками от груди
- ❑ Двумя руками с отскоком
- ❑ Двумя руками снизу
- ❑ Двумя руками над головой
- ❑ Бейсбольная (длинная) передача



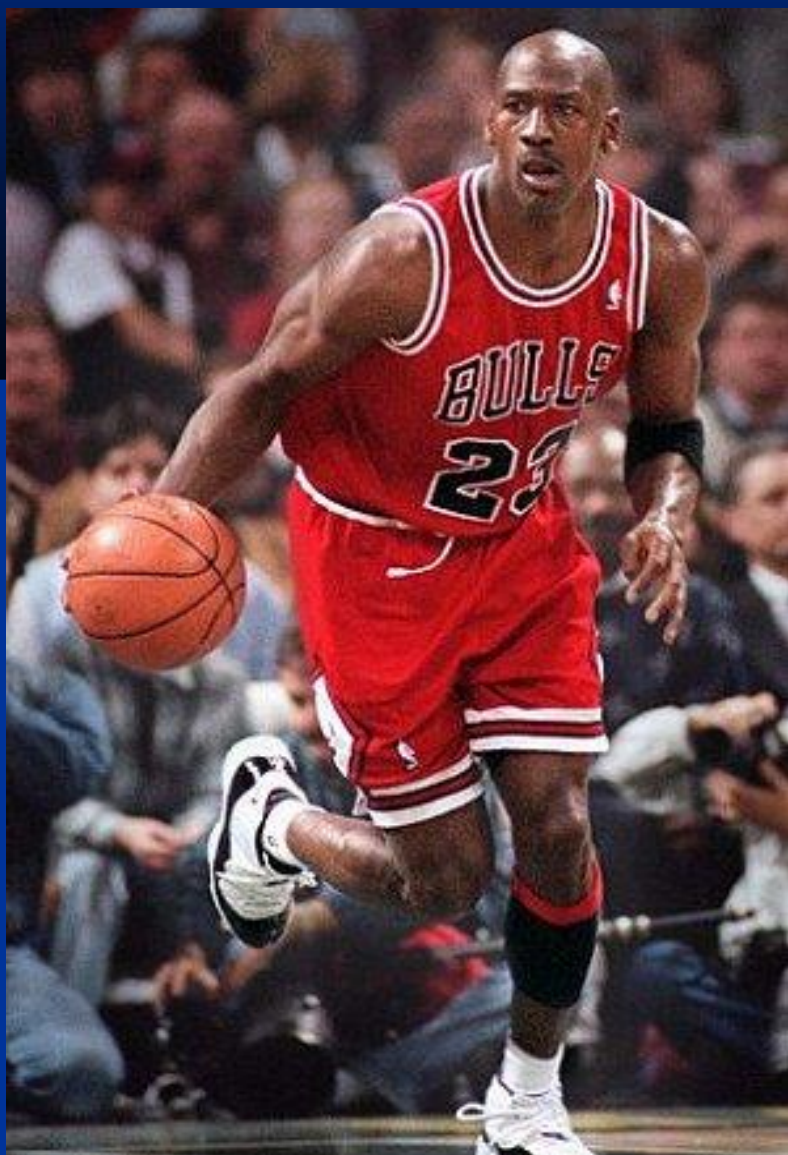
# Способы передачи мяча



- ❑ Передача за спиной
- ❑ Передача при ведении мяча
- ❑ Передача ударом
- ❑ Передача крюком
- ❑ Передача в прыжке
- ❑ Передача по полу
- ❑ Одной рукой снизу

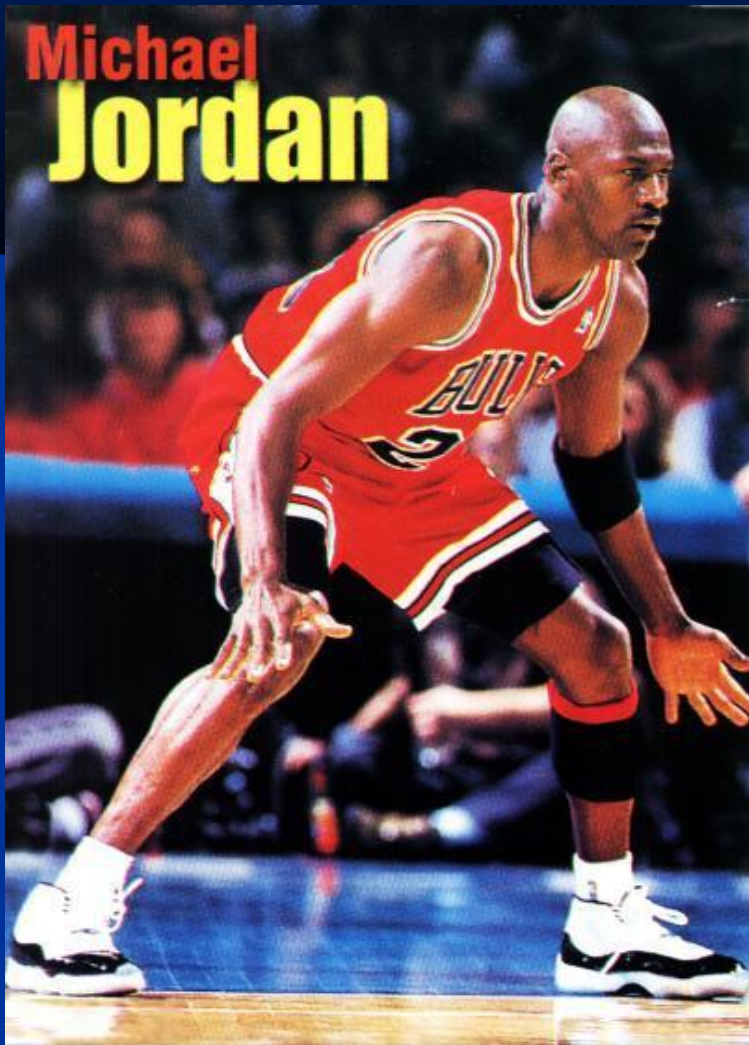


# Ведение мяча



- ❑ *ведение мяча на месте*
- ❑ *по прямой*
- ❑ *с изменением направления*
- ❑ *со сменой рук*
- ❑ *с изменением высоты отскока*

# Техническая подготовка защитника



- ✓ Стойка игрока
- ✓ Повороты
- ✓ Остановки
- ✓ Финты
- ✓ Передвижение
- ✓ Перехваты
- ✓ Выбивания
- ✓ Вырывание
- ✓ Овладение отскоком мяча