

Баскетбол



Коротко о главном

Правила игры



Длительность овертайма 5 минут

Подготовка баскетболиста

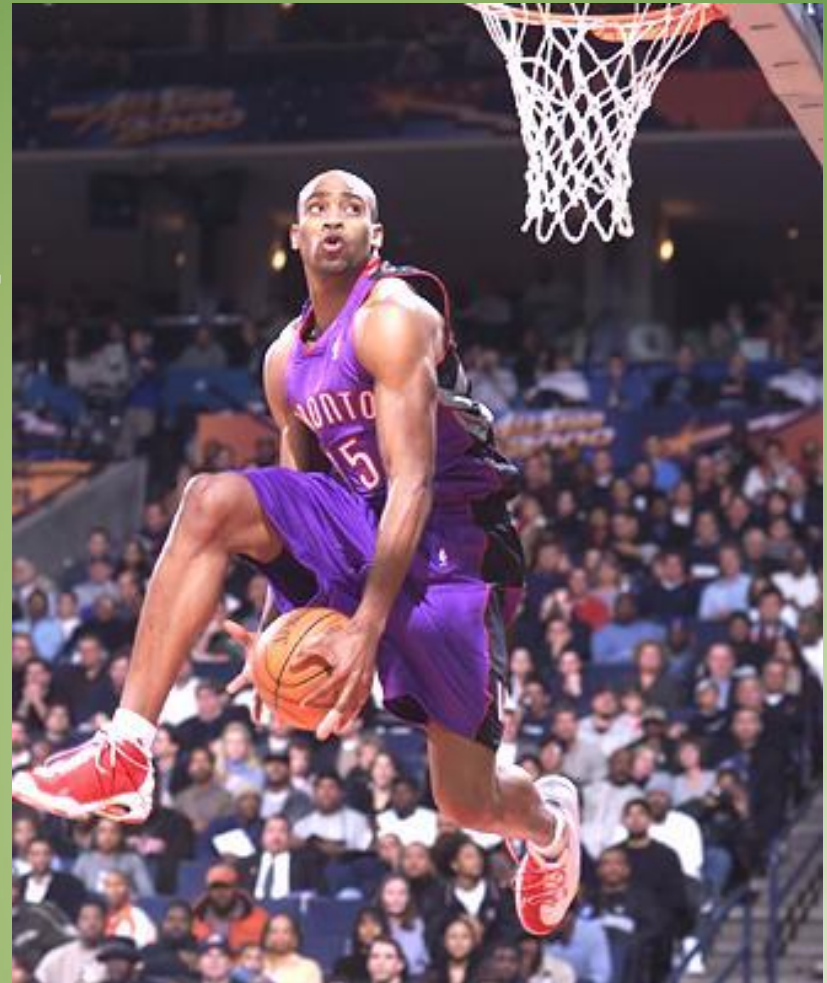


- *Физическая*
- *Техническая*
- *Тактическая*
- *Морально -
волевая*

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)



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

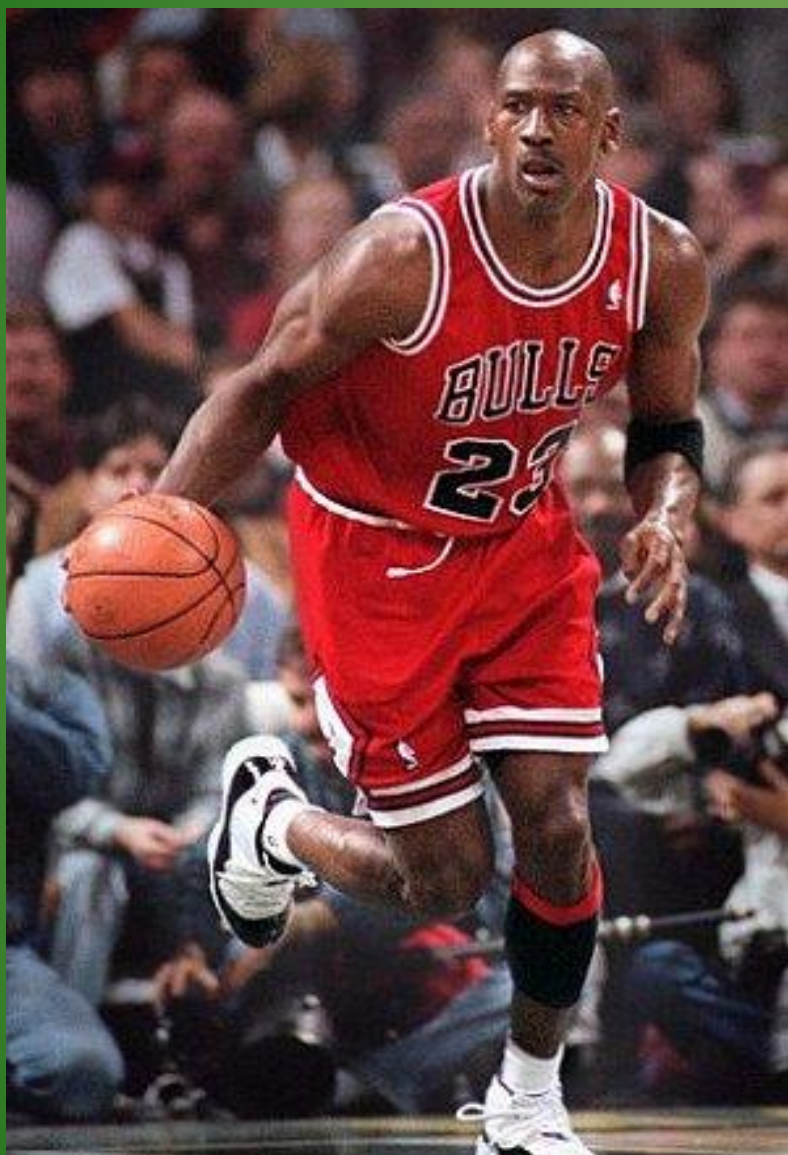


Способы передачи мяча



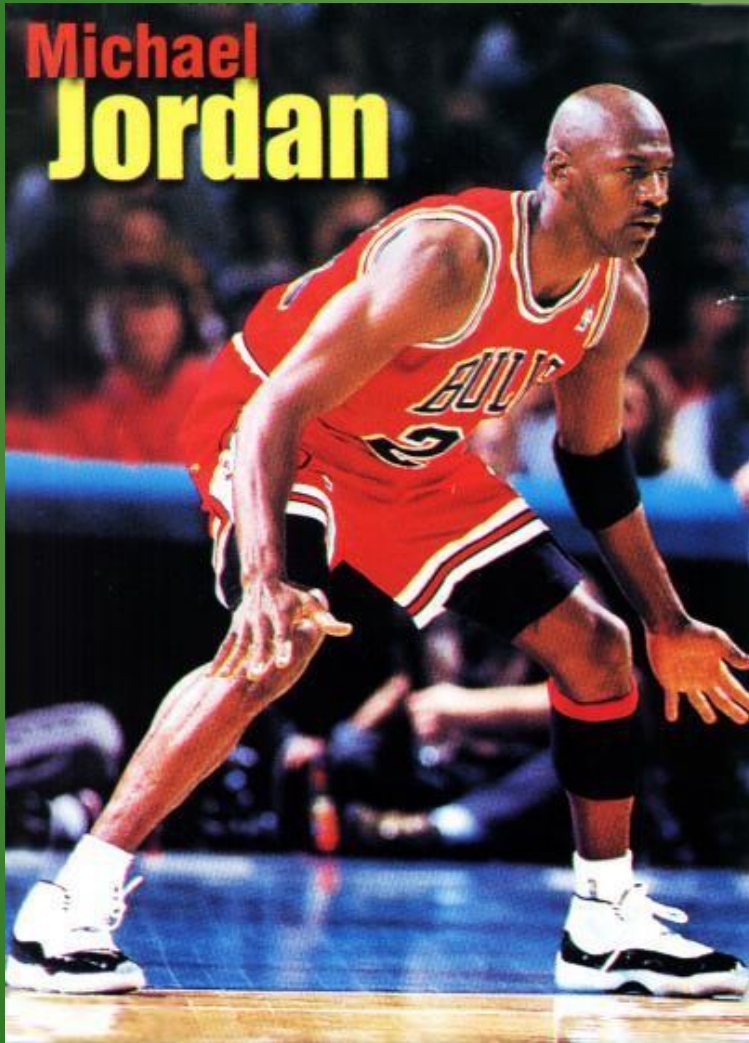
- ❑ Передача за спиной
- ❑ Передача при ведении мяча
- ❑ Передача ударом
- ❑ Передача крюком
- ❑ Передача в прыжке
- ❑ Передача по полу
- ❑ Одной рукой снизу

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