

Баскетбол



Коротко о главном

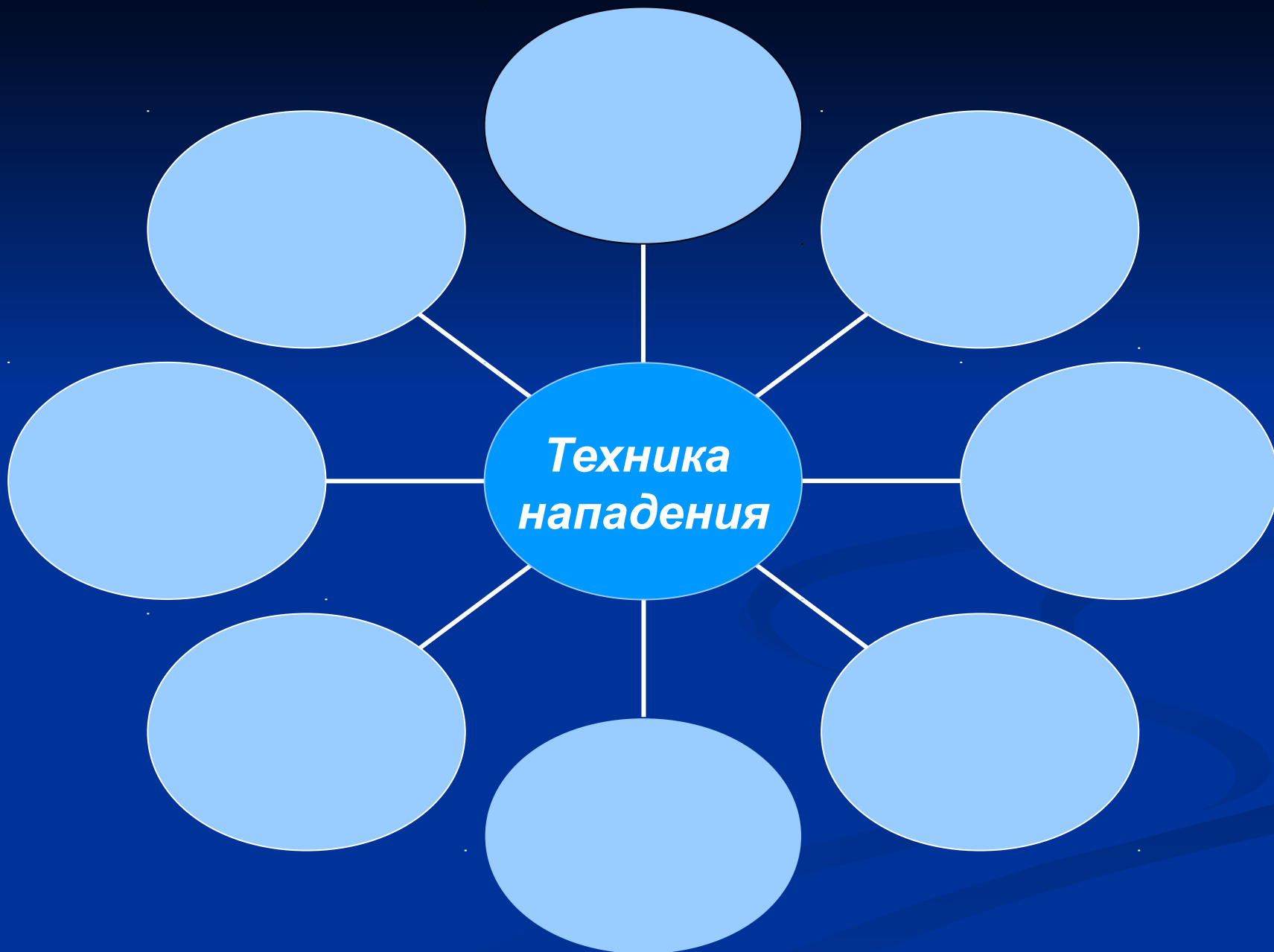
Правила игры



Подготовка баскетболиста



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



Передвижение баскетболиста

Важный фактор для достижения успеха – умение изменять скорость передвижения

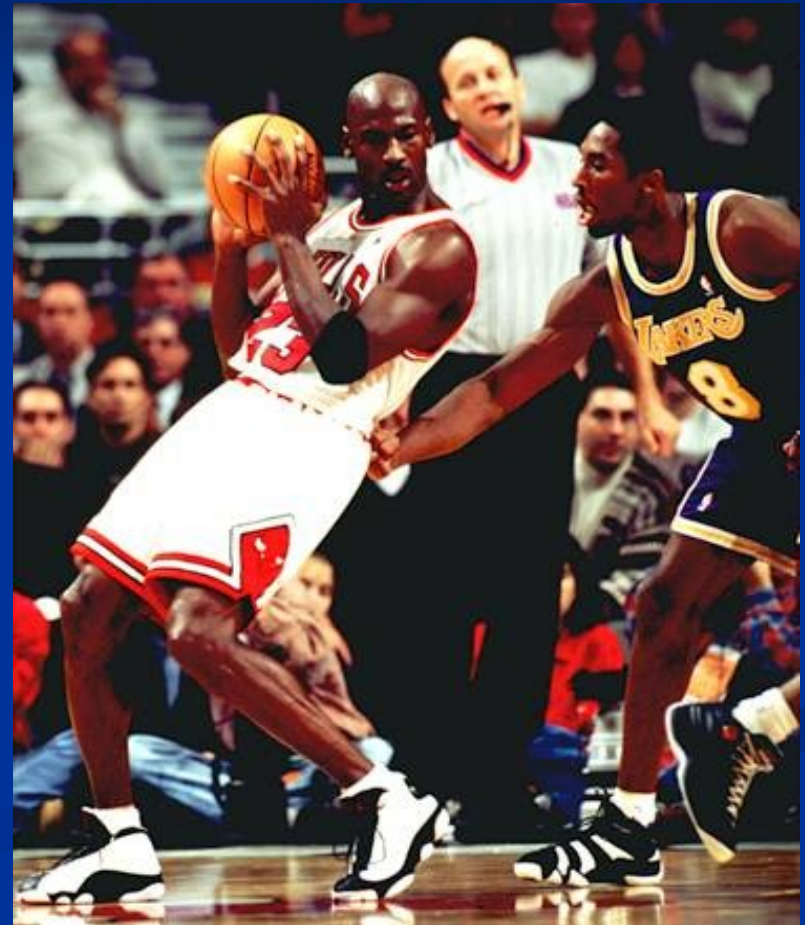
- ❖ Шагом
- ❖ Бегом:
 - спринтерский бег (вперед лицом и спиной, в боковом направлении)
 - приставными шагами (вперед, назад, боком)
- ❖ Прыжками: толчком одной и двумя ногами
- ❖ Остановки: шагом и прыжком
- ❖ Повороты (пивотирование)



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

??????????

- *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

- ?? ?????
- ?? ???????
- ?? ???????????
- ?? ?????
- ?? ?????

Финты с мячом выполняются

- ?? ????????
- ?? ?????
- ?? ?????
- ?? ?????

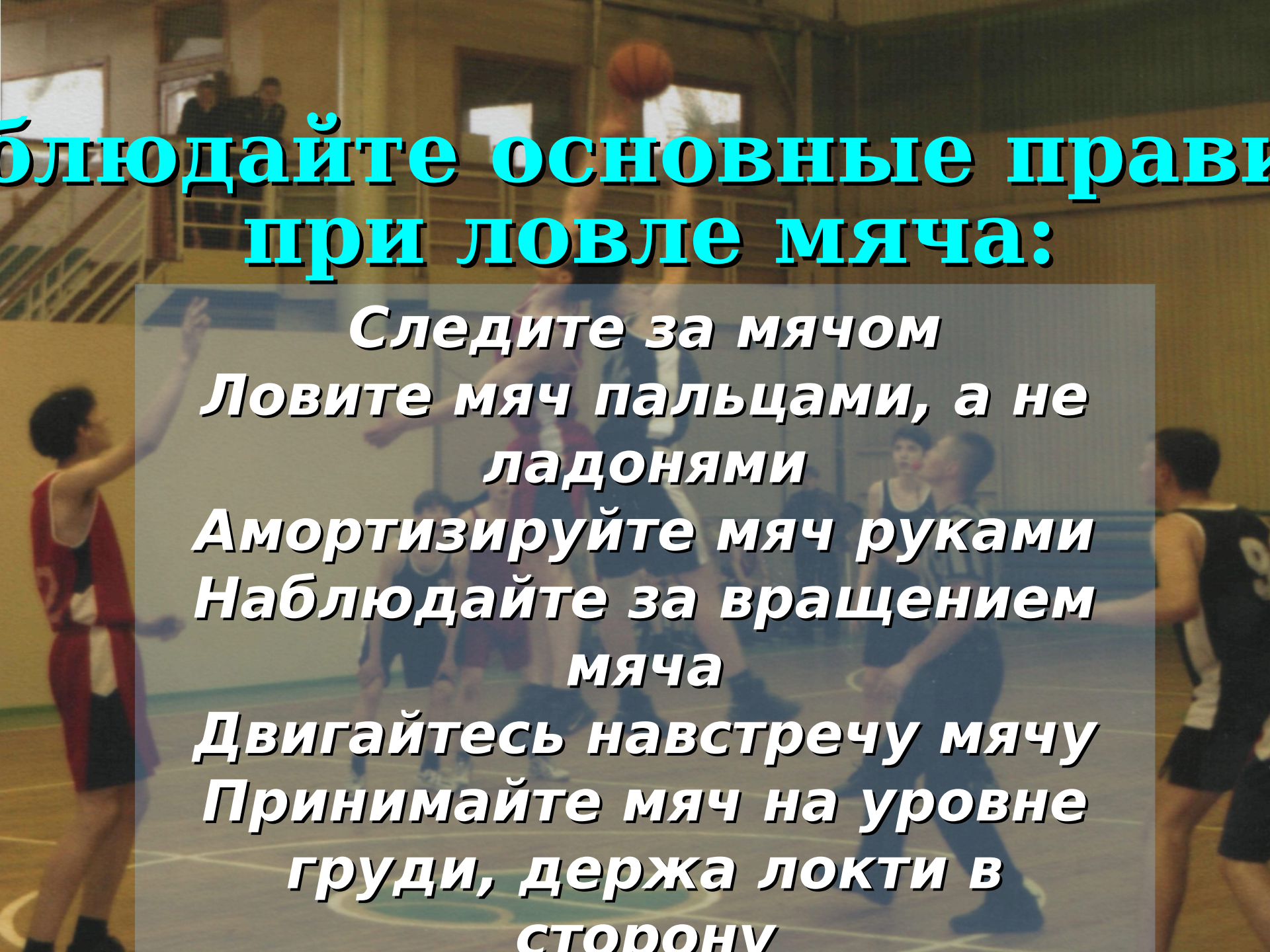
Владение мячом



Ловля –

??? ??, ? ?????? ?????? ?????????? ??????????
?????

- ❑ 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

A background image showing a basketball game in progress. A player in a blue jersey is jumping to catch the ball, while other players in red and blue jerseys are positioned around the key. The scene is set in a gymnasium with a wooden floor and a basketball hoop visible in the background.

Наблюдайте 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***

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



□ ?????? ??? ?

?????

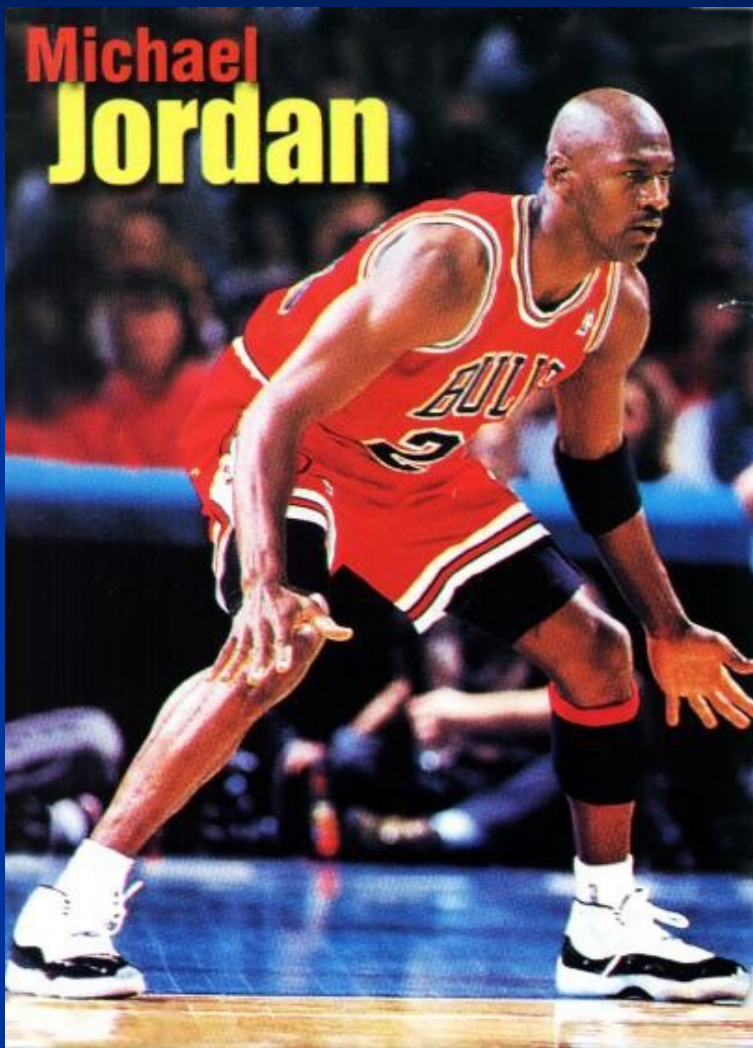
□ ?? ?????

□ ? ?????????? ???????????

□ ?? ?????? ??

□ ? ?????????? ?????? ???????

Техническая подготовка защитника



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