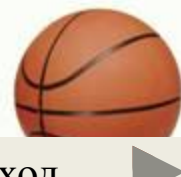
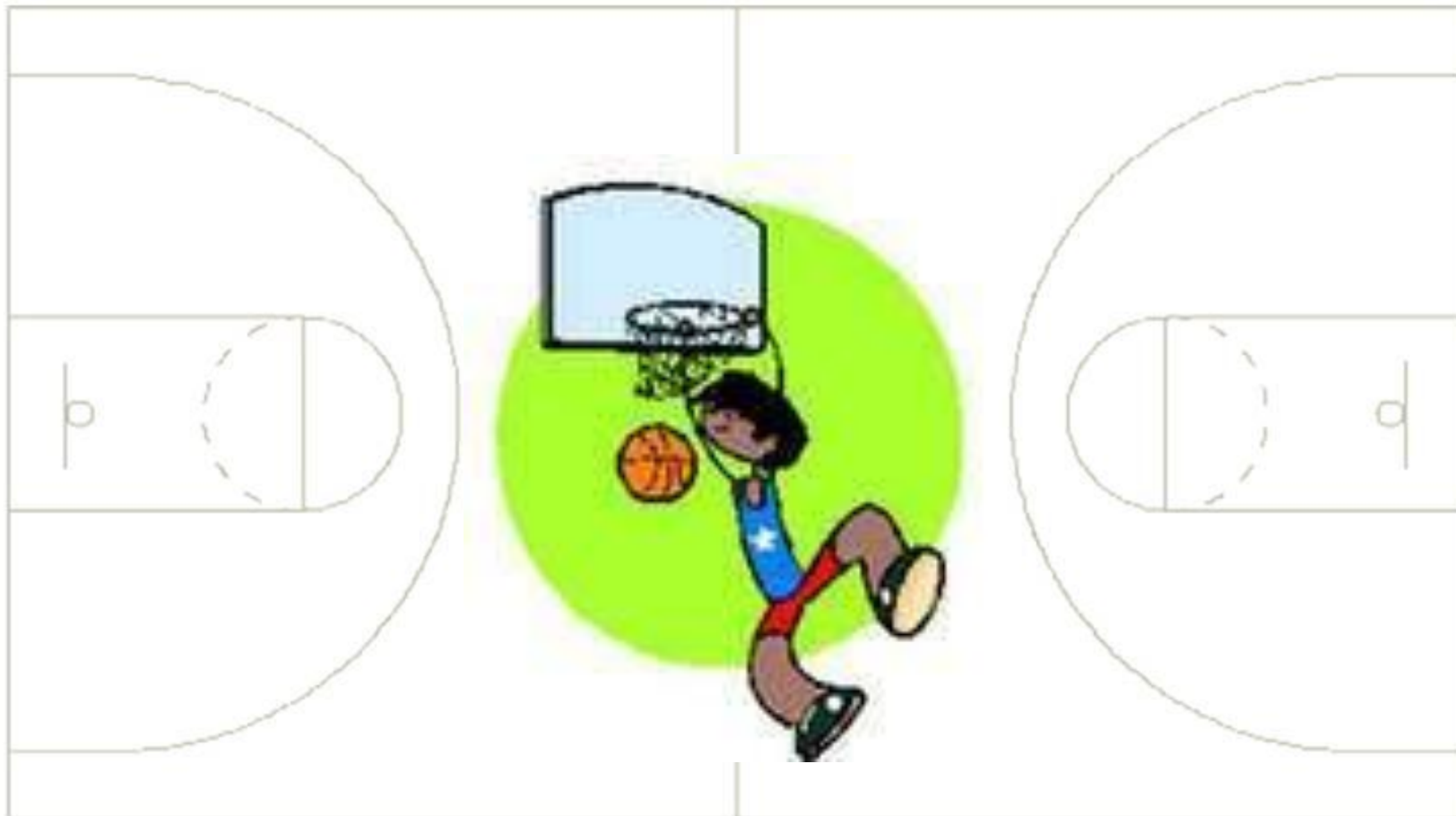
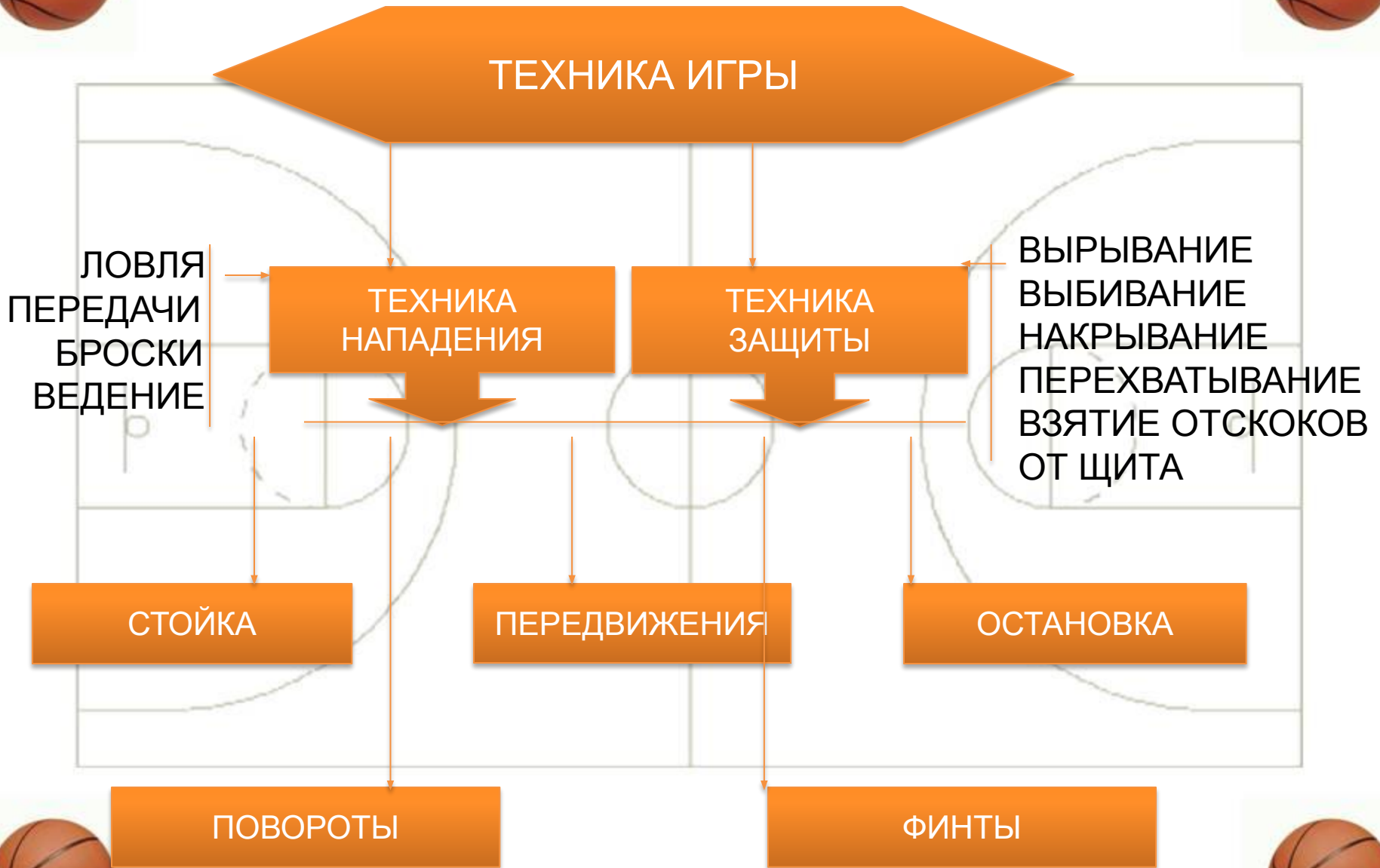




# Баскетбол



# КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ





# 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 тянуться 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



ВЫХОД



## Ведение мяча (дриблинг)

Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола, так как позволяет игроку, владеющему мячом, не нарушая строгих баскетбольных правил, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч.

Игрок, владеющий мячом, должен находиться в положении равновесия и иметь возможность управлять своими движениями

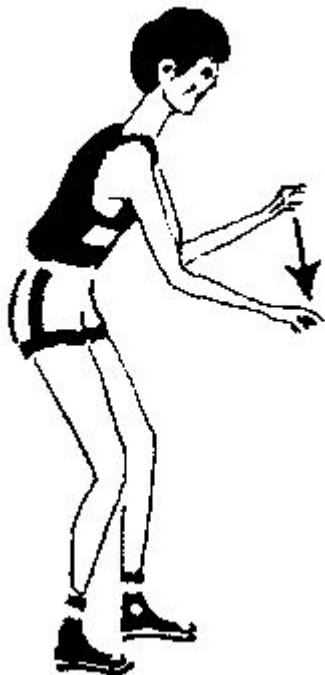


**ЦЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ**  
Чтобы защитить мяч, когда ведешь его в скоплении игроков, используйте быструю остановку и подтяните мяч к подбородку

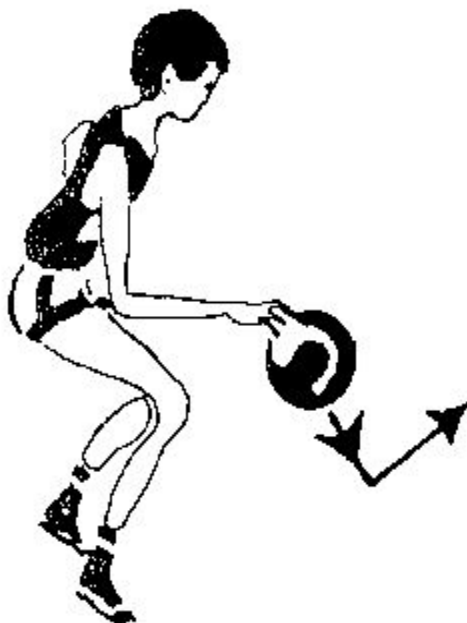
Ведение осуществляется толчками мяча в площадку упругим движением пальцев, без задержки его (но не шлепками по мячу).

При ведении мяча используйте пальцы и подушечки кисти, сгибание в локте и толчки запястьем и пальцами

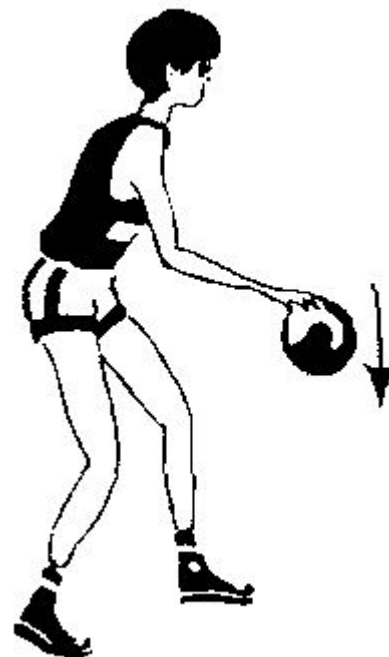




Ведение мяча выполняется за счет движений предплечья. Плечи удерживаются неподвижными



Чтобы двигаться вперед, нужно и мяч толкать вперед, а не вниз, как при ведении на месте



Движения руки при ведении должны проходить не на шлепки по мячу, а на толчки вниз расслабленными пальцами



ВЫХОД





Чтобы не допустить потери мяча, нужно принять низкую стойку, т. е, согнуть колени, уменьшая расстояние между рукой и полом



Мяч при ведении укрывается туловищем. И чем ниже ведение, тем труднее сопернику отобрать мяч



Во время ведения мяча левая рука держится впереди, чтобы закрыть мяч от соперника





## ***ОСТАНОВКИ:***

**Быстрая остановка** –  
это остановка прыжком,  
на обе стопы одновременно

**Остановка большим шагом** –  
выполняется на два счета, вначале  
ставится одна нога затем вторая



ВЫХОД





# *ПОВОРОТЫ*



Повороты применяются для сохранения контроля над мячом при противодействии, если игрок стоит на месте.

Повороты – это движения, с помощью которых тело вращается по кругу вокруг основания пальцев одной из стоп, вес тела на опорной ноге.

Действия игрока, выполняющего поворот, похожи на движения циркуля.

При повороте игрок не должен отрывать осевую ногу от пола



ВЫХОД

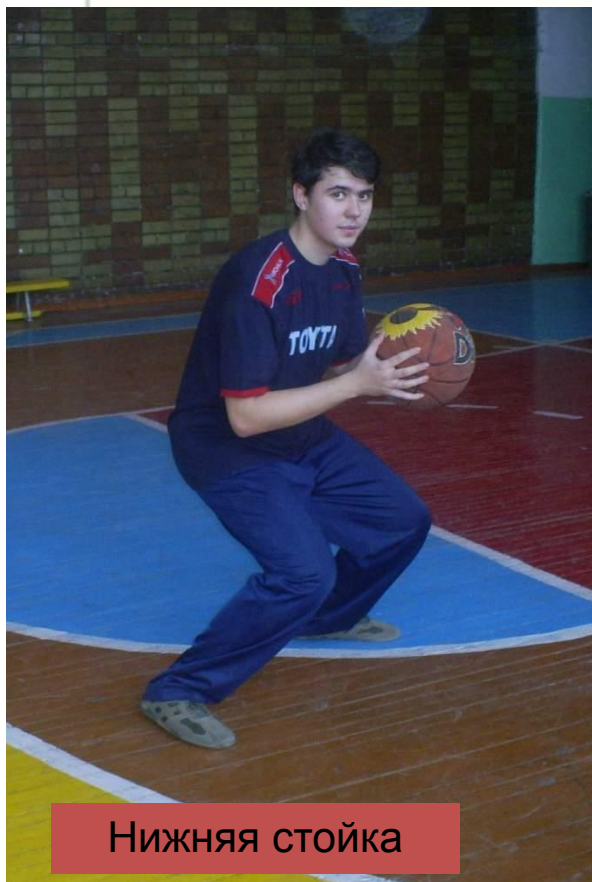




# ОСНОВЫ ВЛАДЕНИЯ ТЕЛОМ



## СТОЙКИ



Нижняя стойка



Средняя стойка



Высокая стойка

Важный момент стойки – **БЫСТРОЕ РЕАГИРОВАНИЕ** – чем ниже тело игрока, выше он выпрыгнет, тем взрывнее будет его движение к корзине, тем быстрее он перемещается в защите и лучше может защитить мяч.



ВЫХОД



# СТАРТЫ



**ЦЕННАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ**  
Сначала сделай  
правильно,  
потом – то же  
самое сделай  
быстро

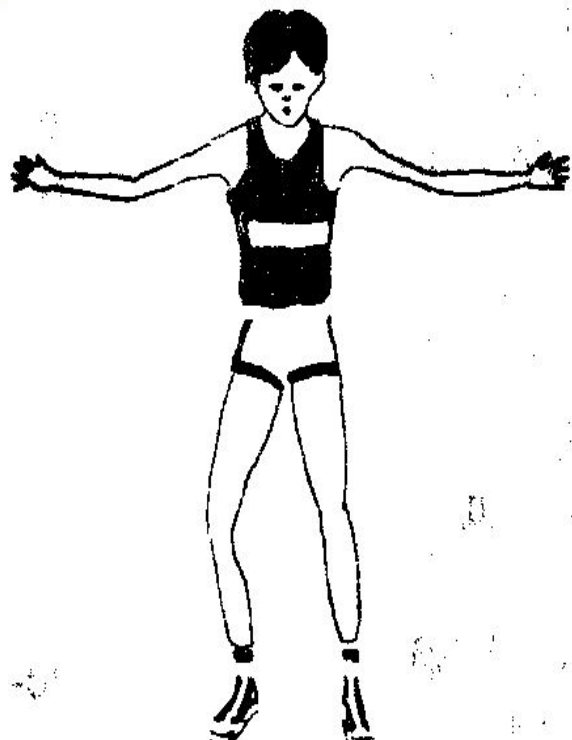
**Старт или  
начало  
перемещения**

Чтобы быстро стартовать, игрок должен переместить свой вес тела в требуемом направлении

ВЫХОД



# ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

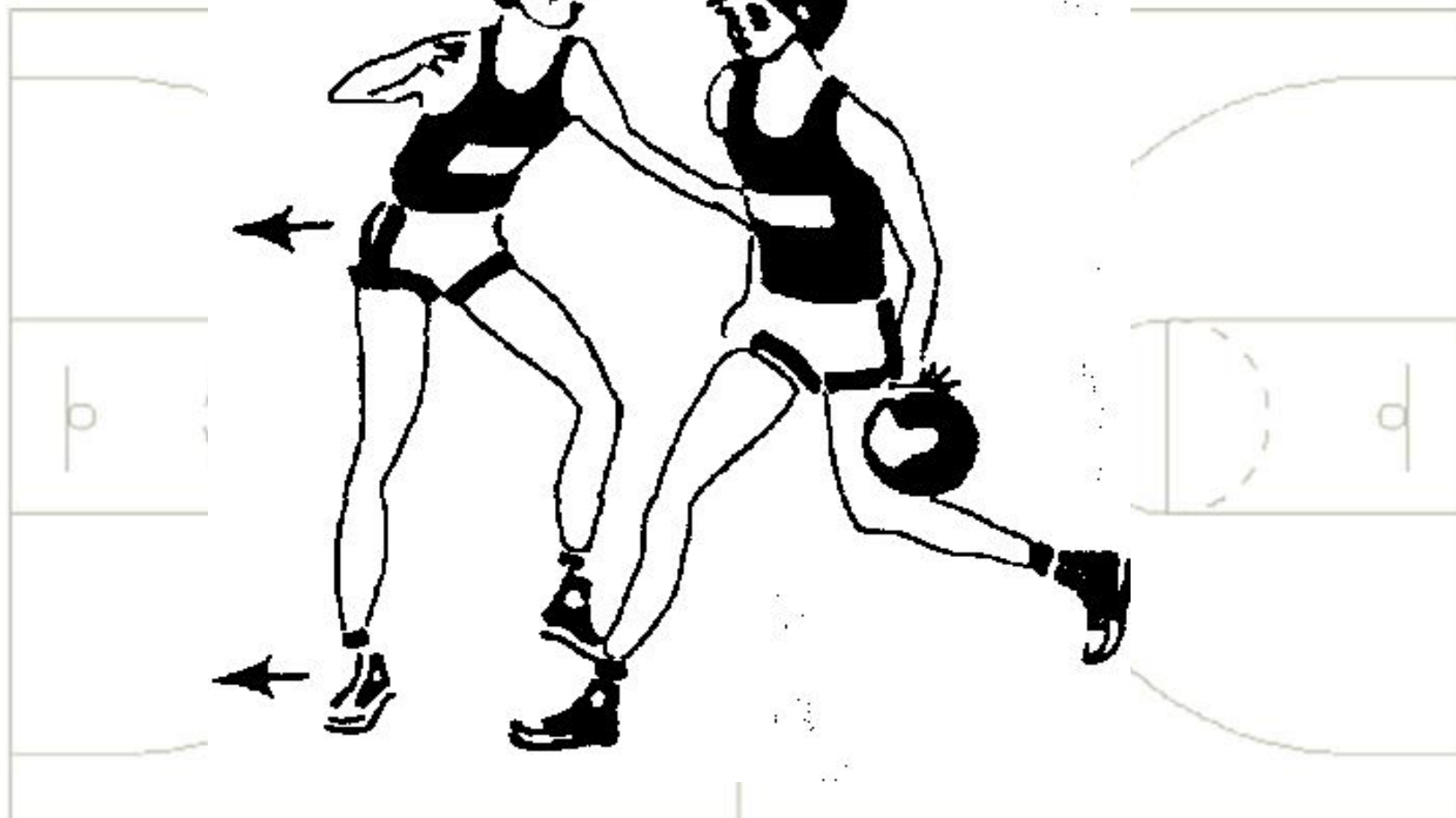


Стойка защитника с параллельными стопами



Стойка защитника с выставленной ногой вперед





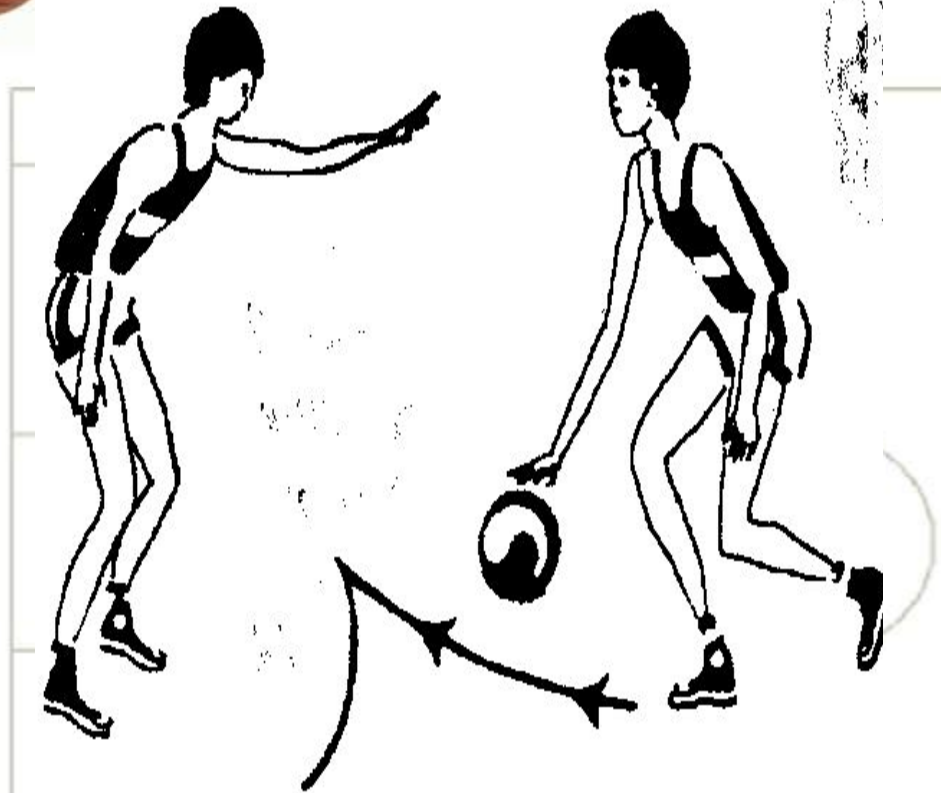
Необходимо пытаться оттеснить нападающего в сторону боковой линии и заставить вести нападающего слабой рукой



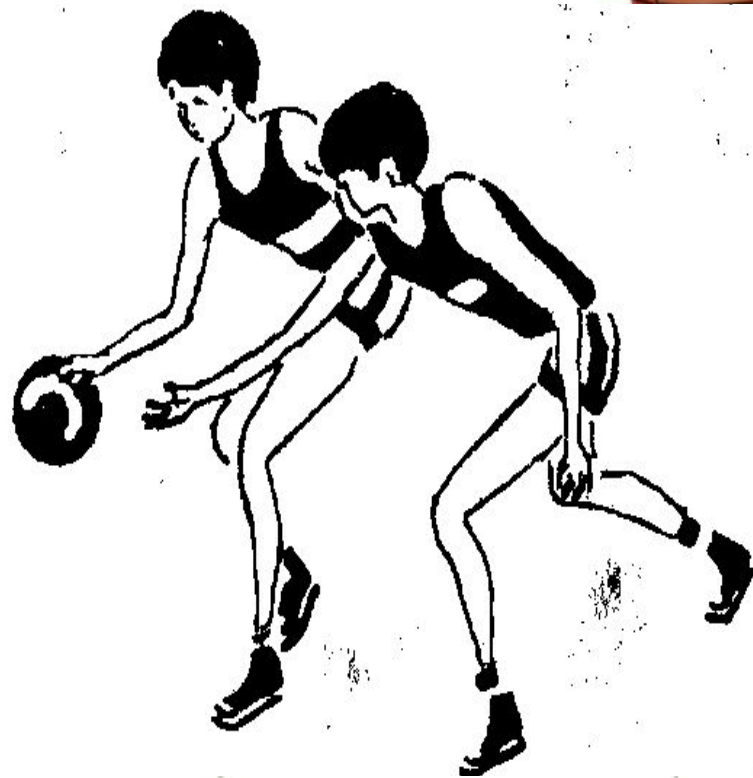
ВЫХОД





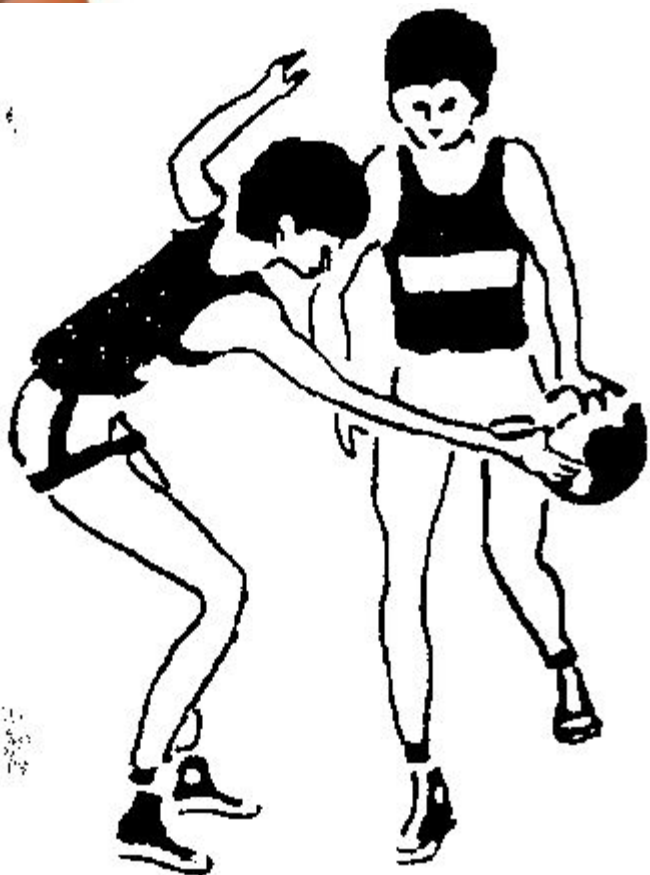


Если нападающий двигается медленно, защитник должен выйти навстречу с широко разведенными руками



В движении выбивать мяч ближней рукой и оттеснять нападающего к боковой линии





Нельзя выбивать  
мяч у нападающего  
стоя на месте,  
дальней рукой,  
т.к. можно потерять  
равновесие



В разных ситуациях требуется  
умение использовать разное  
положение рук и тогда  
защитник станет трудным  
препятствием для нападающего

# Владение мячом

## ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ МЯЧА

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



Исходное положение  
При выполнении передачи

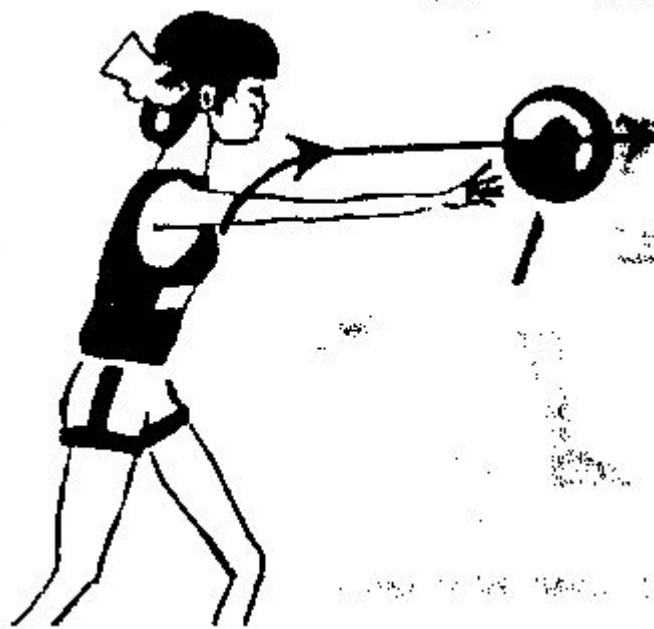
**ЦЕННАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ**  
Держите в поле зрения всю площадку, сначала посмотрите на возможность отдать пас, а начать ведение мяча следует в последнюю очередь

САМЫЕ БЫСТРЫЕ ПЕРЕДАЧИ - ЭТО ПЕРЕДАЧИ ПО ВОЗДУХУ

# Передача 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

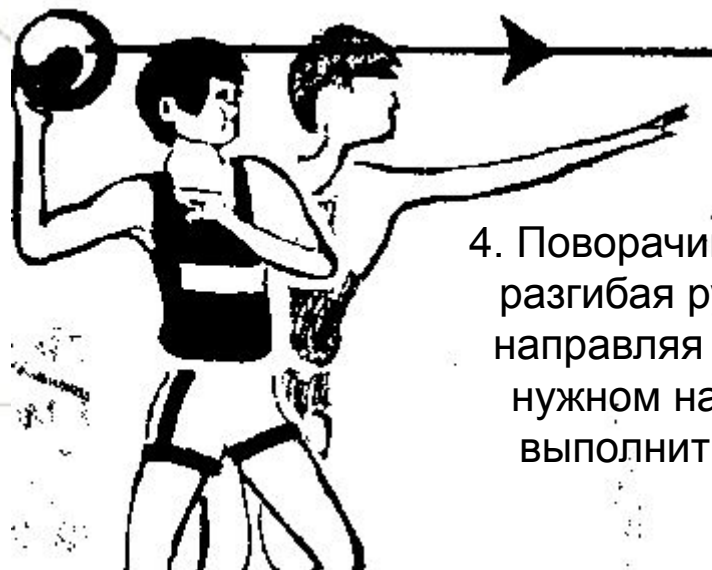
1. Исходное положение



2. Повернуться боком в направлении передачи



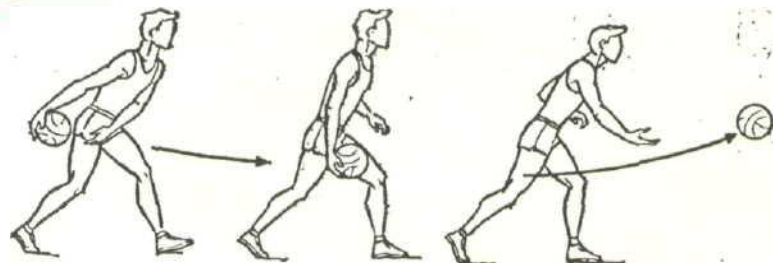
3. Придерживать мяч одной рукой



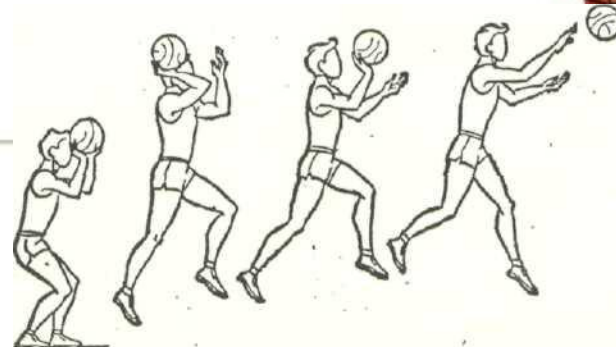
4. Поворачиваясь вперед, разгибая руку с мячом, направляя мяч кистью в нужном направлении, выполнить передачу.



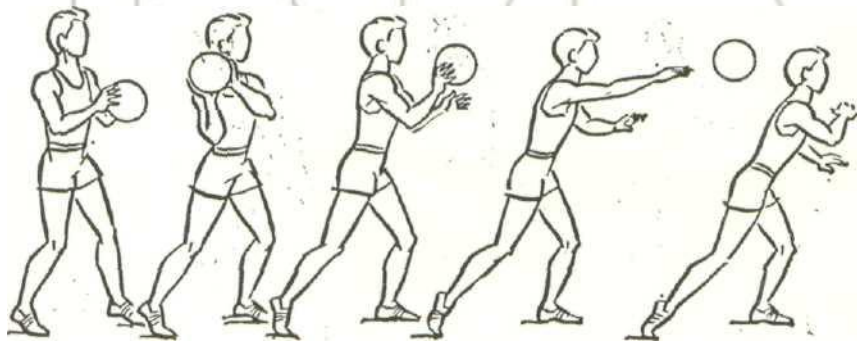
# КИНОГРАММЫ ПЕРЕДАЧ:



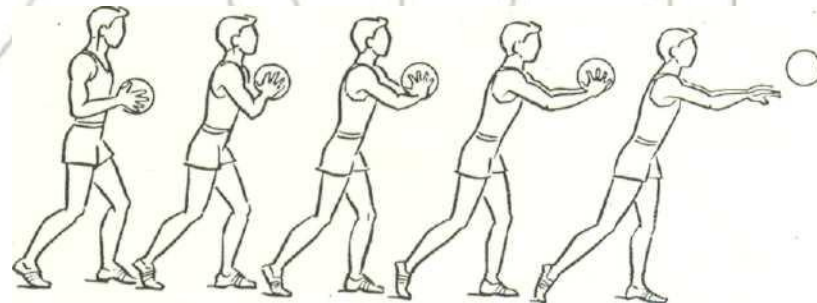
Передача мяча одной рукой снизу



Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке



Передача мяча одной рукой от плеча



Передача мяча двумя руками от груди





ПЕРЕДАЧА ОТ ПЛЕЧА



ПЕРЕДАЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ



ПЕРЕДАЧА ОТ ГРУДИ

ВЫХОД

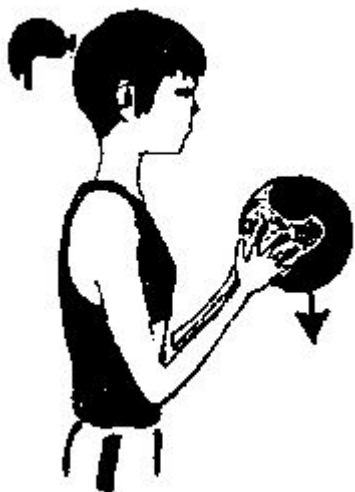




## БРОСКИ МЯЧА В КОРЗИНУ

ВЫХОД

# БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ



И.п. перед броском мяч на уровне груди, обхвачен пальцами, ладони не касаются мяча



Замах



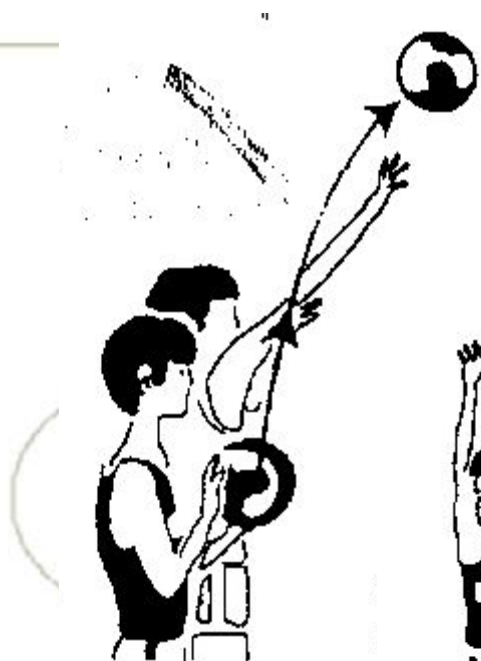
Продолжая движение замаха, руки с мячом выпрямляются вверх посылая мяч в корзину по высокой траектории. Добавляя дополнительные усилия за счет разгибания ног

# БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

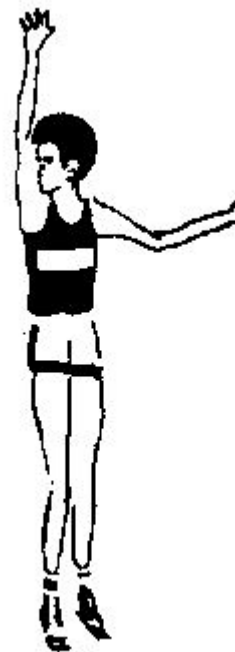
Движение начинается  
с короткого  
петлеобразного замаха



Затем мяч кладется  
на ладонь правой руки, а левая  
поддерживает мяч  
снизу – сбоку



Бросок одной  
рукой от плеча



Мяч контролируется  
правой рукой



Оттолкнуться левой ногой вверх,  
выпрыгнуть в наивысшую точку,  
разогнуть бросающую руку,  
мягким движением кисти направить мяч в корзину





# БРОСОК МЯЧА В ПРЫЖКЕ



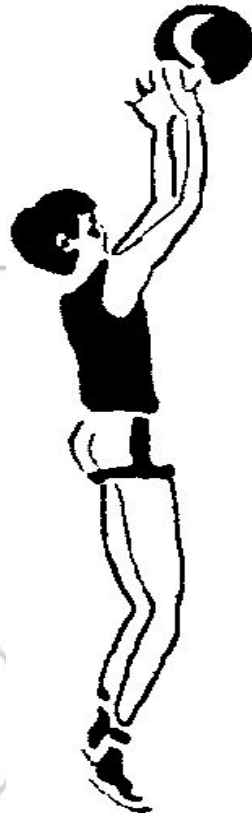
Ловя мяч стопы  
ставятся  
параллельно



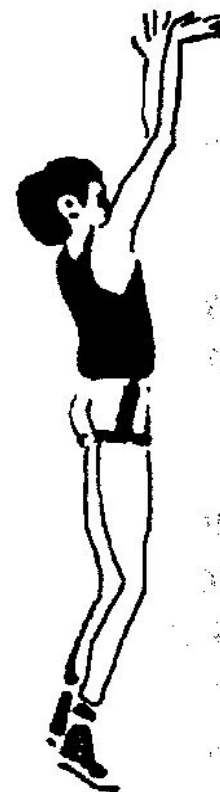
Отталкивание  
двумя  
ногами вверх,  
одновременно  
вынося мяч  
вверх



Локоть правой  
руки  
направлен  
в корзину



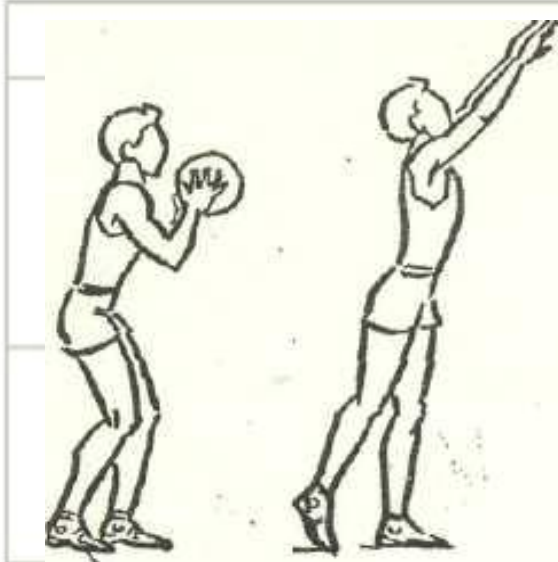
Мяч  
направляется  
в корзину  
разгиба-  
нием  
правой  
руки



Бросок  
завершается  
захлестывающим  
движением  
кисти

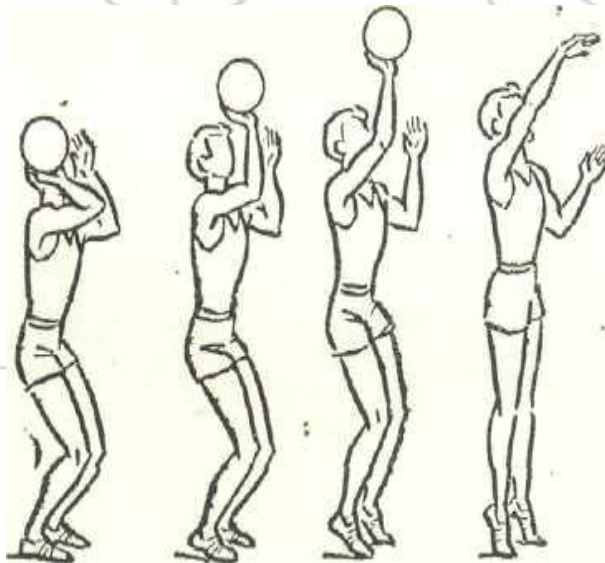
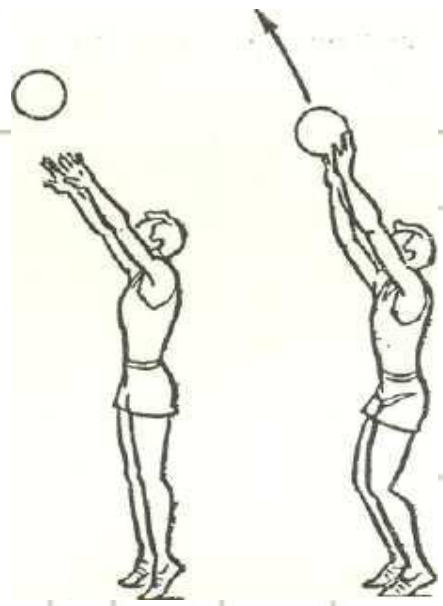


Приземляться  
надо на две ноги



Бросок двумя руками от груди

Бросок от плеча одной рукой



Бросок двумя руками сверху



# Броски мяча





# Ведение мяча





# Остановки, повороты





# Передачи мяча

