

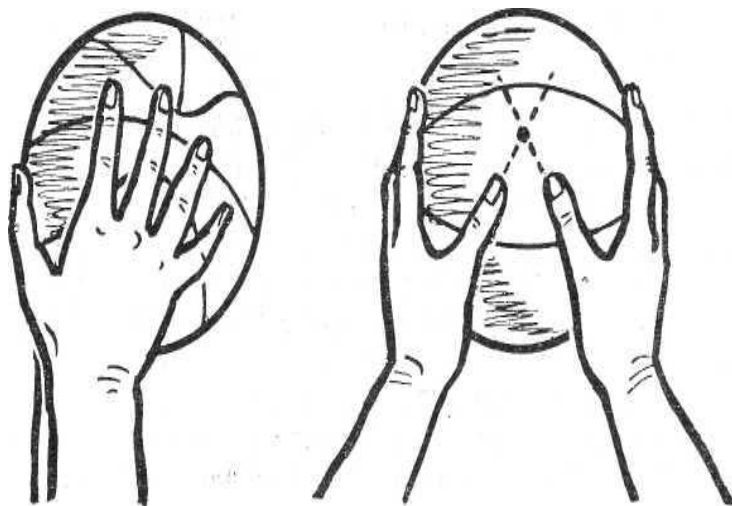


ПРАВИЛА И ТЕХНИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

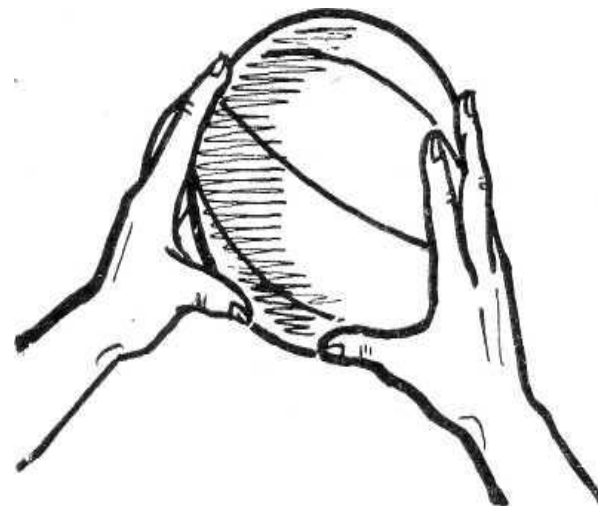
БАСКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА



СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА

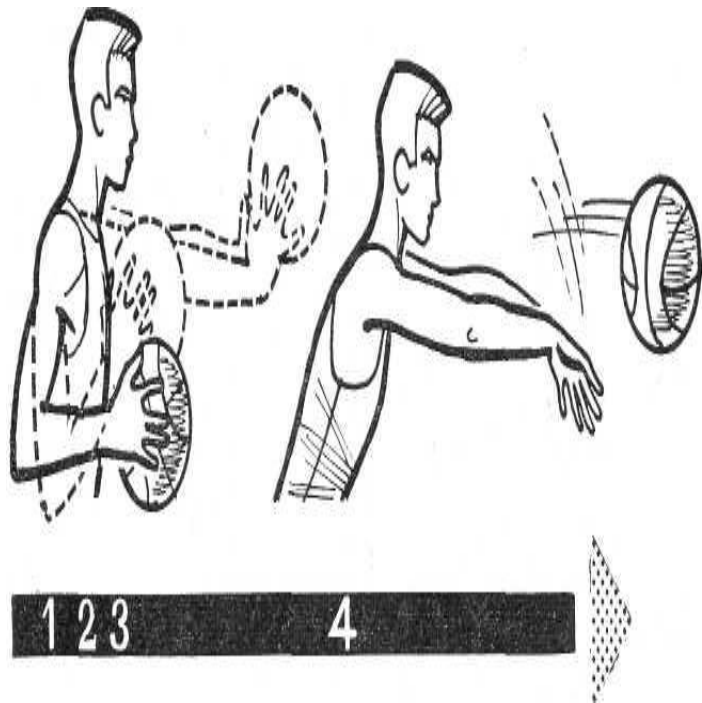


- Рис 1. Способы держания мяча

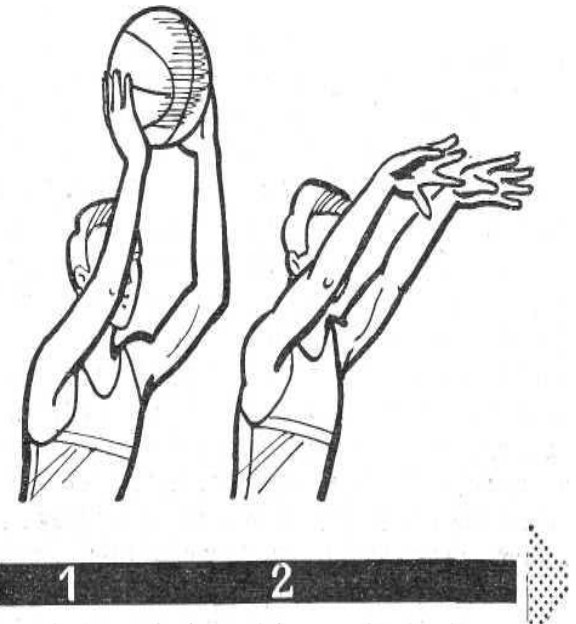


- Рис 2. расположение пальцев на ловле при бросках двумя руками

ПЕРЕДАЧА МЯЧА



- Рис 5. Передача мяча двумя руками от груди



- Рис 6. Передача мяча двумя руками сверху

БРОСКИ В КОРЗИНУ

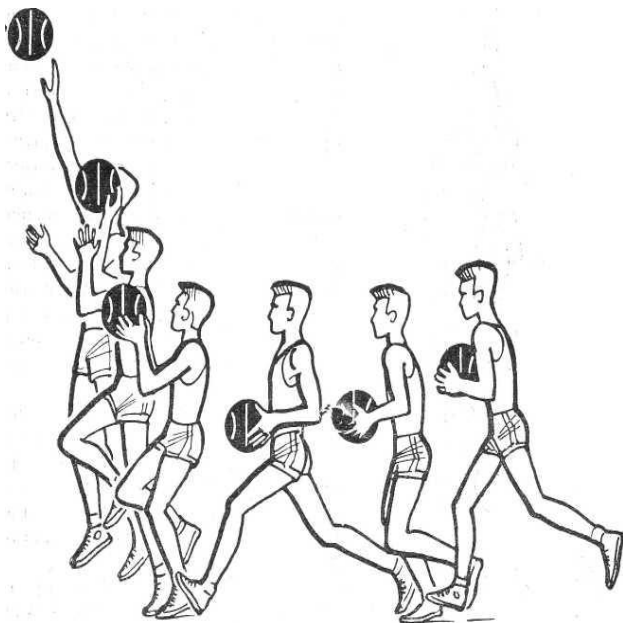


Рис 7. Бросок в корзину одной рукой от плеча в движении.



Рис 8. Бросок в корзину крюком с поворотом.



Рис 9. Бросок в корзину одной рукой снизу.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

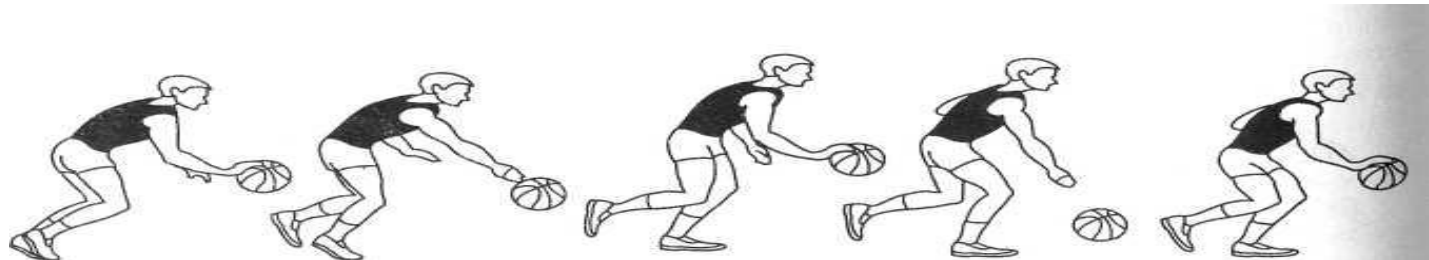


Рис. 11 Фазы ведения мяча

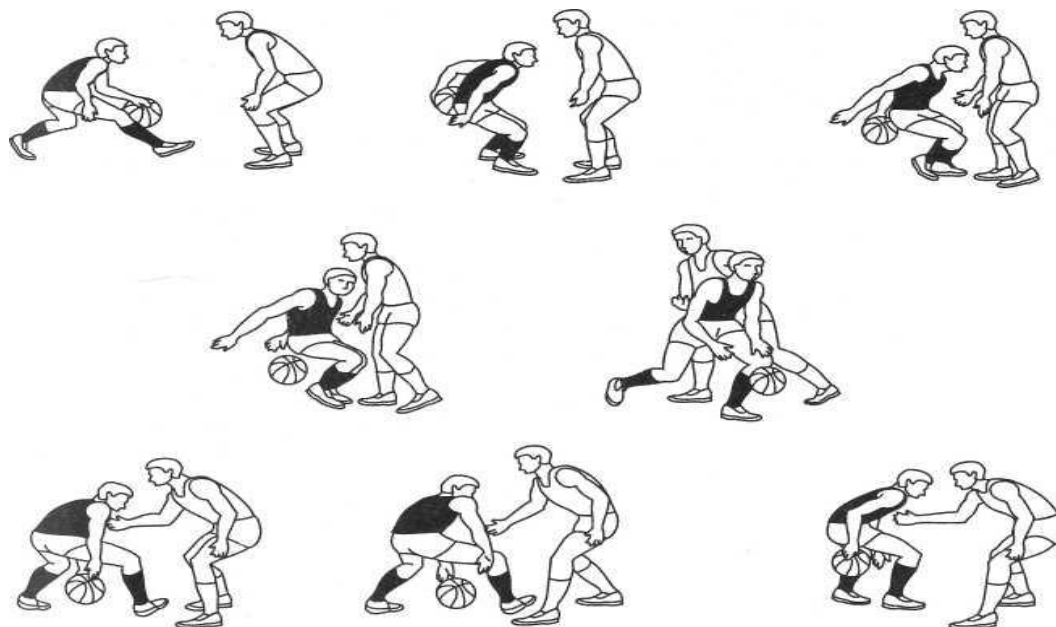


Рис 12. Способы обводки соперника

СТОЙКА

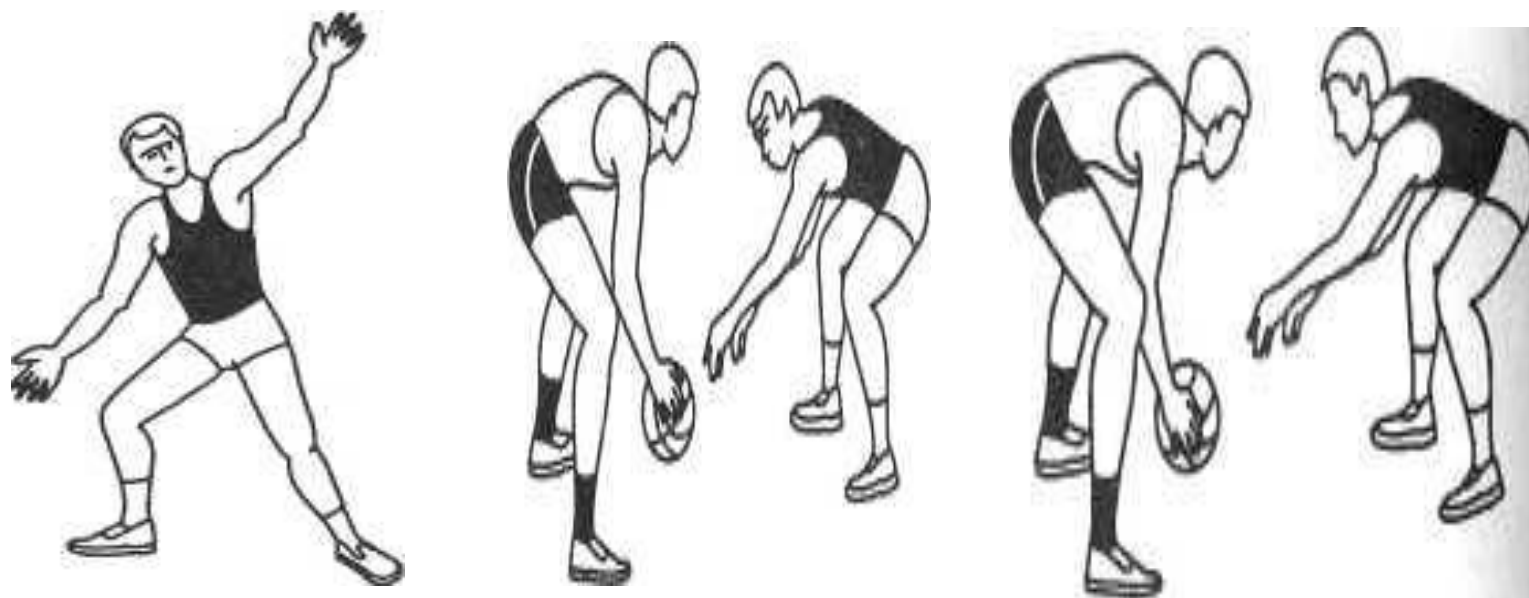


Рис 15. Стойка защитника

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

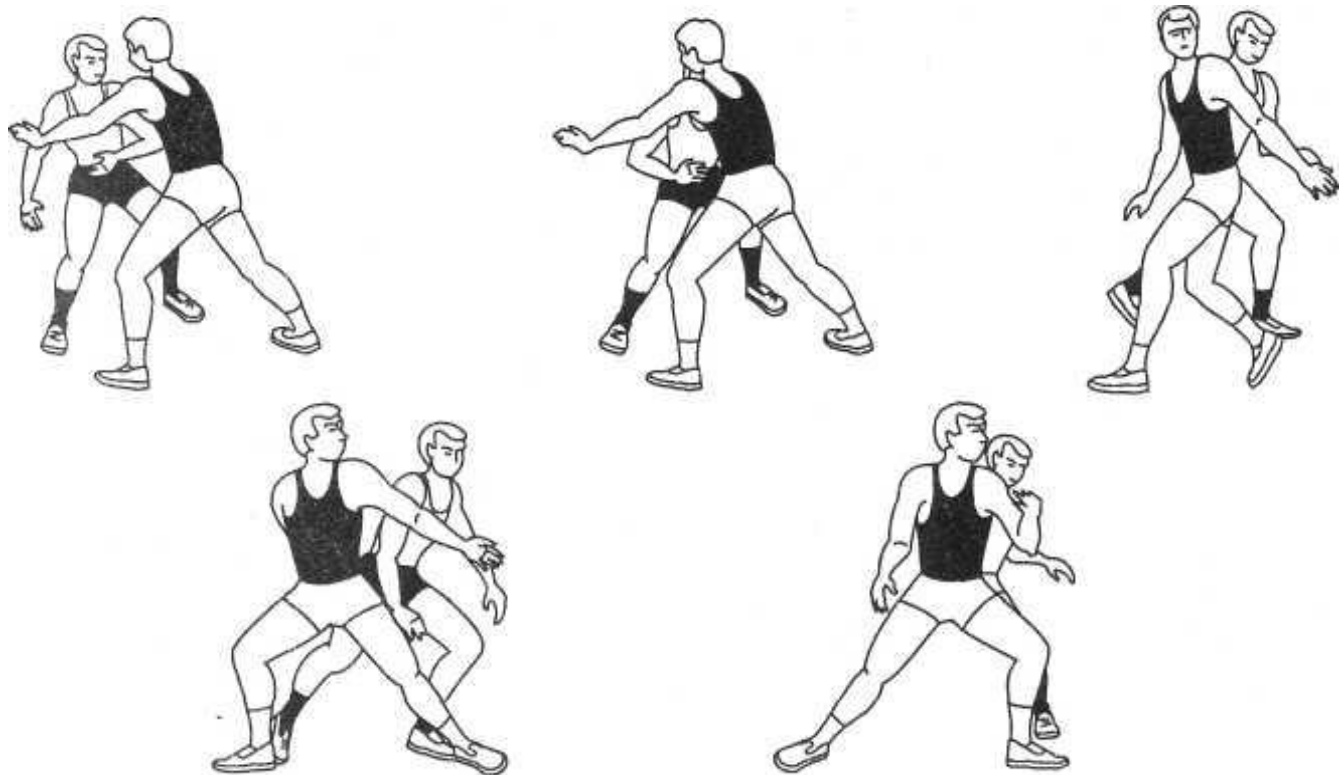


Рис 16. Передвижения защитника

Техника овладения мячом и противодействия

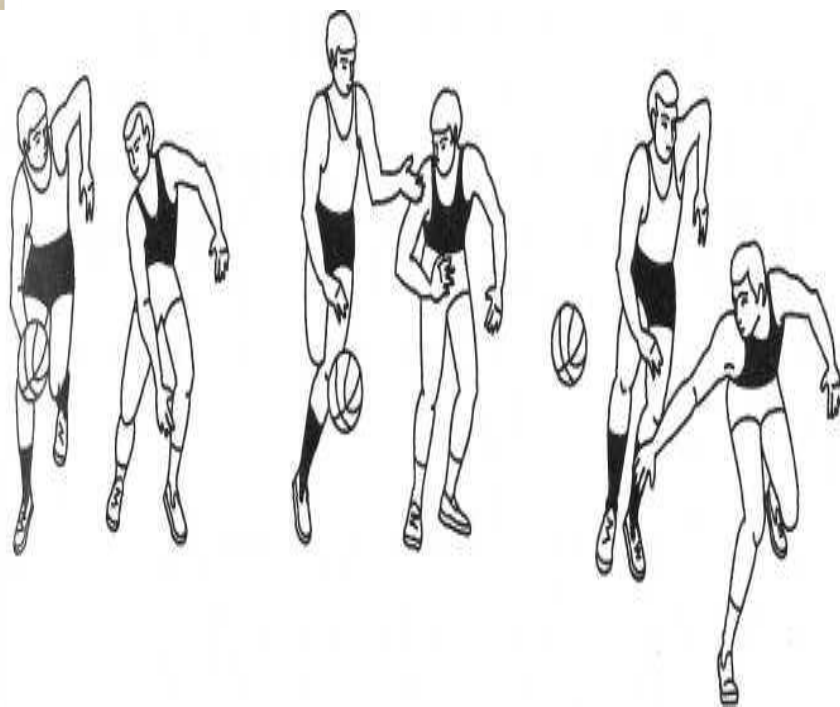


Рис 17. Выбивание мяча у соперника при ведении

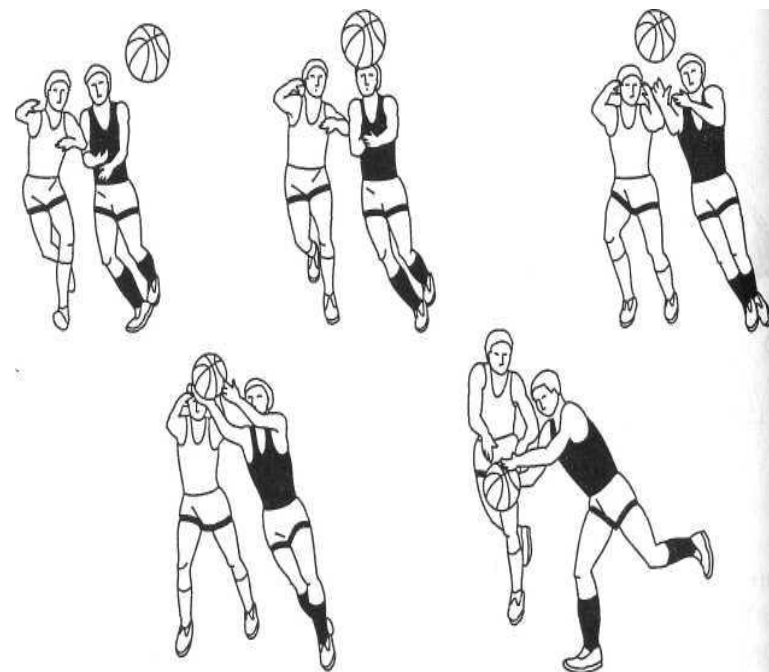


Рис 18. Перехват мяча

Техника овладения мячом и противодействия



Рис 19. Накрывание мяча соперника при броске в корзину



Рис 20. Накрывание мяча сзади при броске в корзину

Техника овладения мячом и противодействия

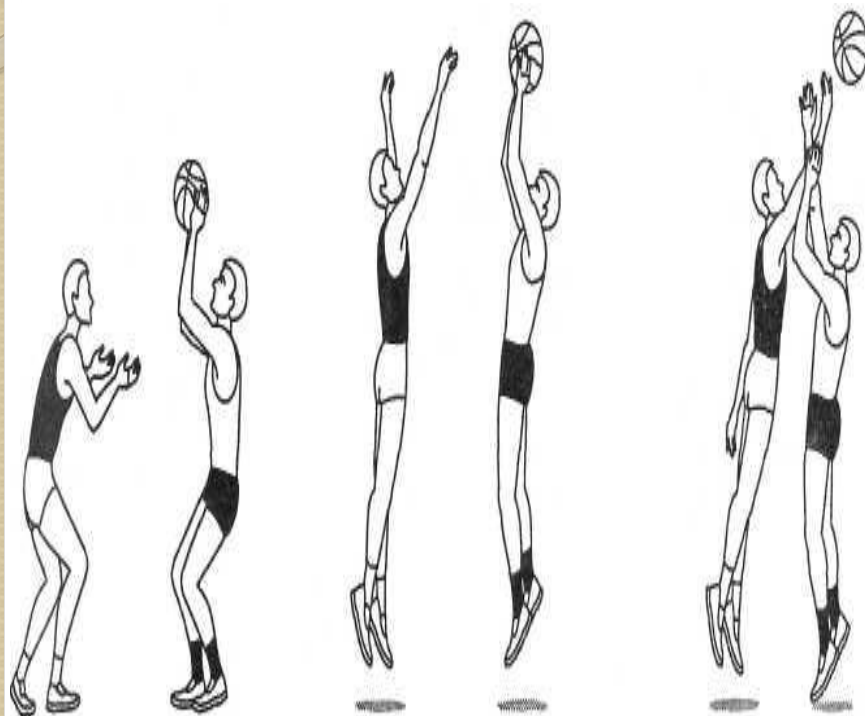


Рис 21. Отбивание мяча в сторону при броске соперника

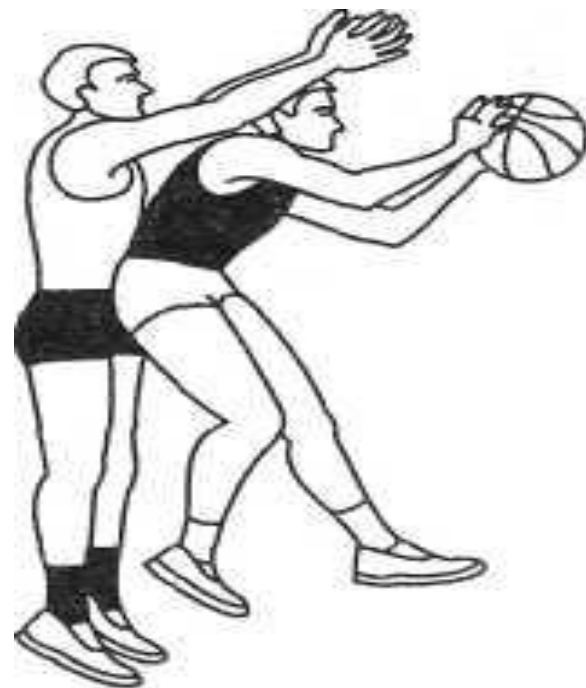


Рис 22. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита