



Основы техники игры в баскетбол

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по баскетболу



Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
 - провести разминку всех групп мышц;
- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать игровую дисциплину;
- при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
 - вести игру сухими руками.

По окончании занятия обучающиеся обязаны:

- снять спортивную форму и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Техника игры



Техника нападения



Техника защиты



Техника нападения



Ловля мяча



Передача мяча



Ведение мяча



Бросок мяча

Техника защиты



Стойка игрока



Вырывание мяча



Выбивание мяча



Перехват мяча

Ловля мяча

на месте

в движении

в прыжке



Двумя руками



Одной рукой



передача мяча

на месте

в движении

в прыжке



Двумя руками



Одной рукой

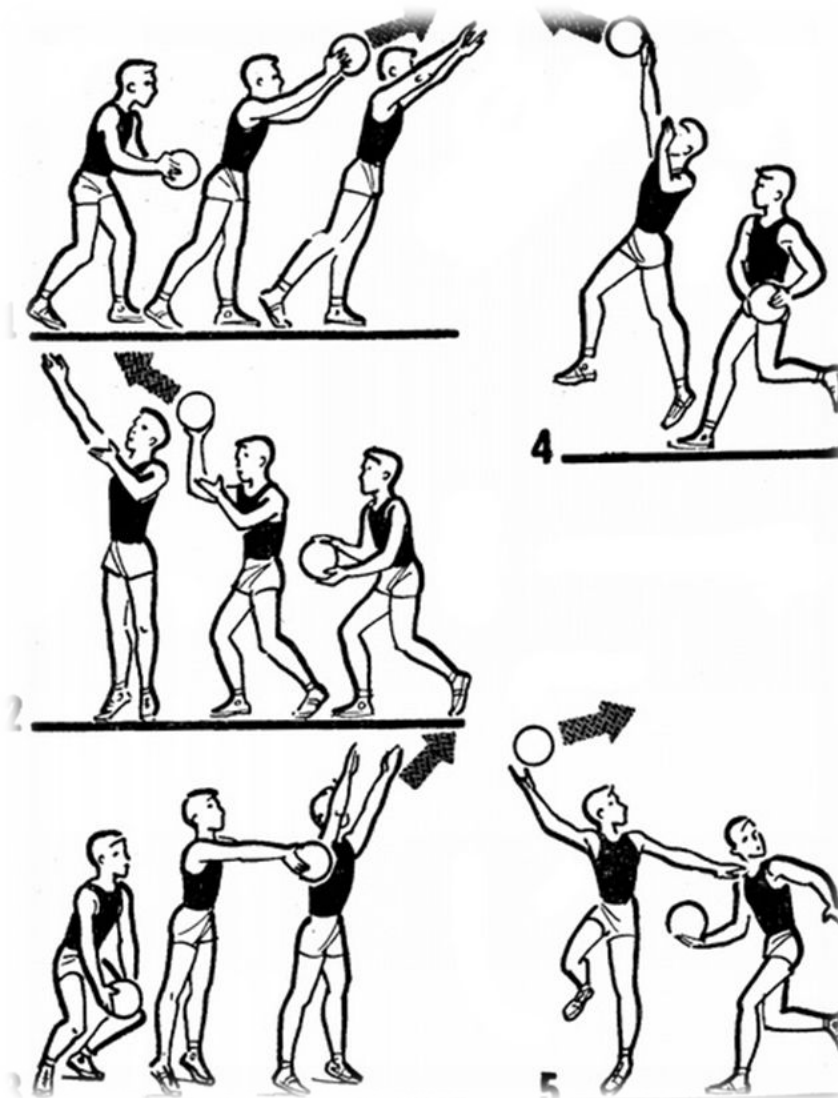


Ведение мяча



Ведение мяча

БРОСКИ МЯЧА



Вырывание мяча



Выбивание мяча



Перехват мяча

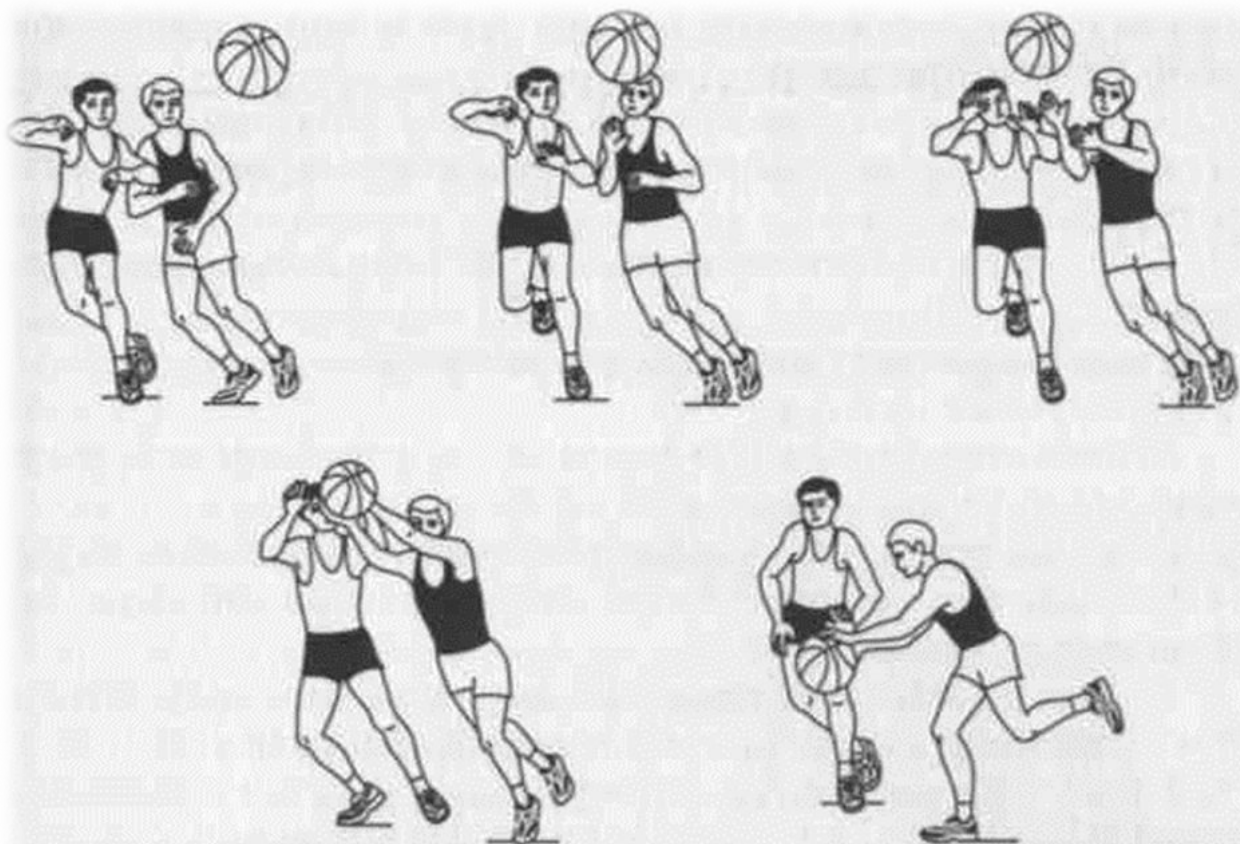


Рис. 33. Перехват мяча при его передаче