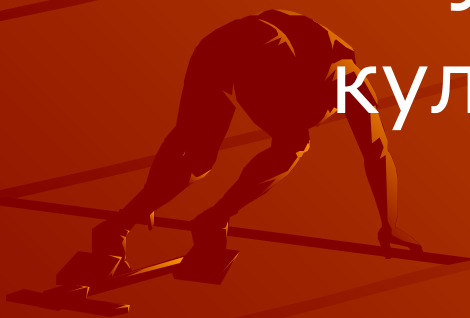


Техника баскетбола

Учитель физической культуры Бочкарев Юрий Савельевич.

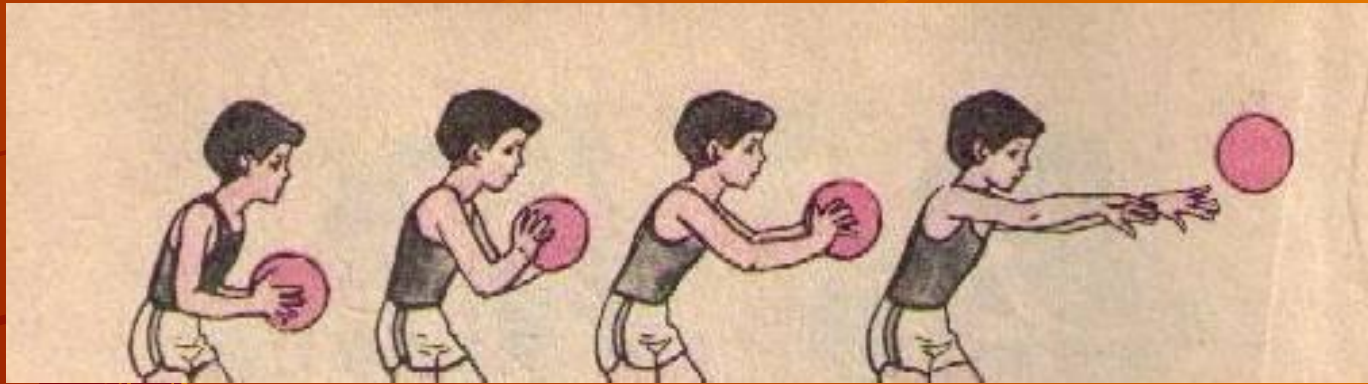


Мы играем в баскетбол



- *Известно, что баскетбол был придуман в декабре 1891 года доктором Джеймсом Нейсмитом. Использовались корзины из-под персиков. По английски корзина-это "баскет", а мяч-это "бол".*

Передача мяча.



- Ты овладеешь разными способами передачи мяча, но вначале научись передавать его **двумя руками от груди.**

Ловля мяча.



- Когда товарищ передает тебе мяч, обе руки свободно (без напряжения) вытяни вперед. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Из пальцев обеих рук сделай как бы большую воронку.

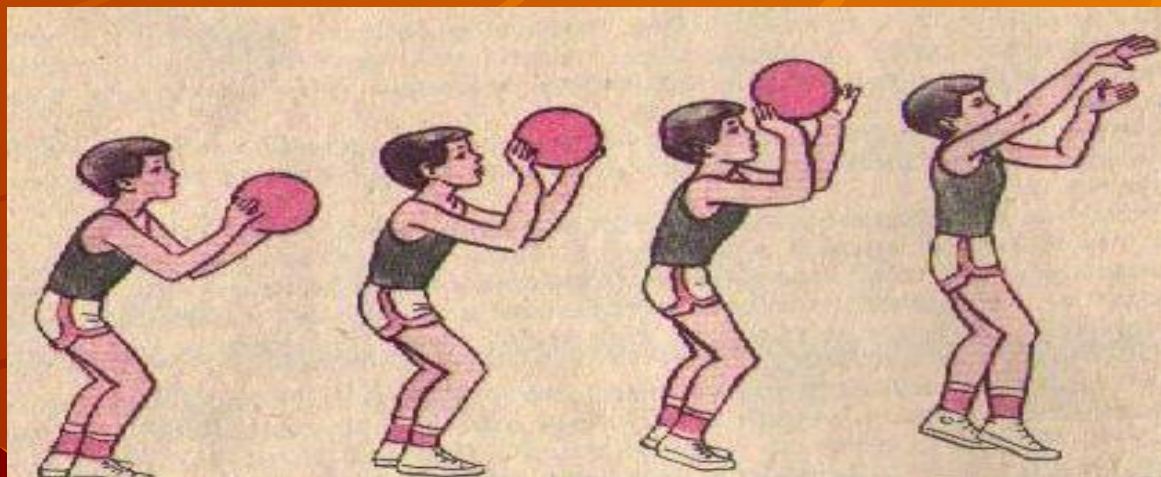


Ведение мяча.



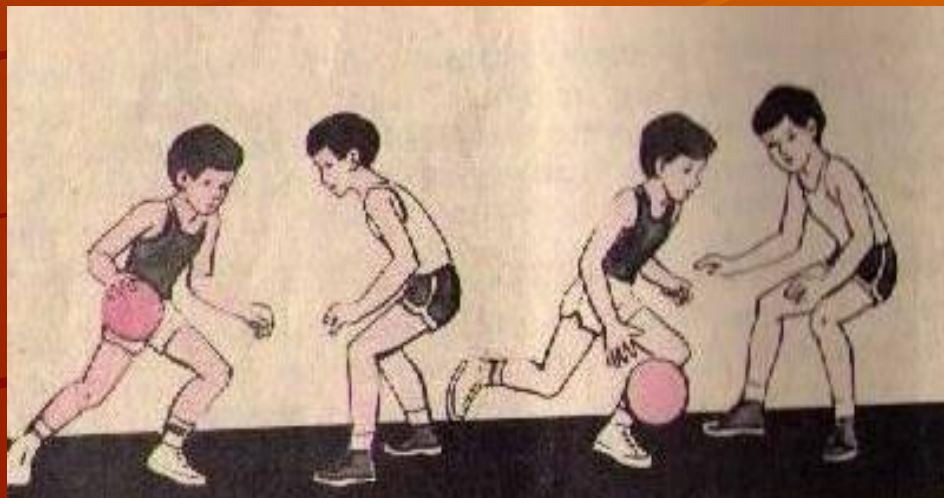
- **Мяч у тебя. Путь к корзине свободен. Толкай (но не ударяй) его движением кисти и пальцев одной руки вперед-вниз с такой силой, чтобы мяч, отскочив от пола, был на уровне руки.**

Бросок в корзину.



- Забрасывать мяч в корзину можно разными способами: одной рукой и обеими, стоя и в движении. Самый простой – **бросок одной рукой от плеча.**

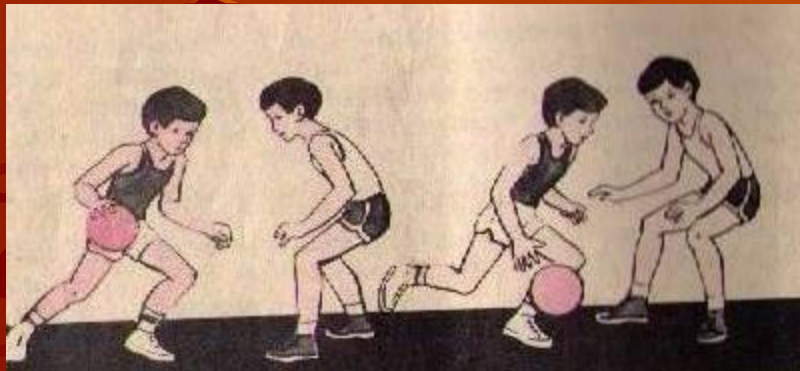
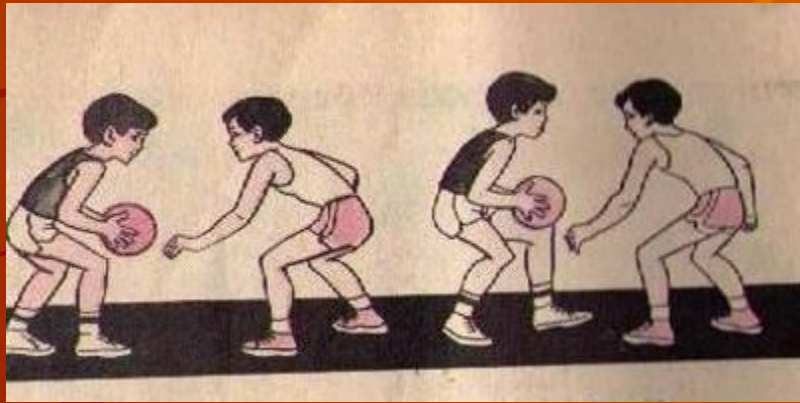
Ты – нападающий с мячом.



- Когда у тебя в руках мяч, ты можешь многое: вести его, передавать товарищу, забрасывать в корзину.

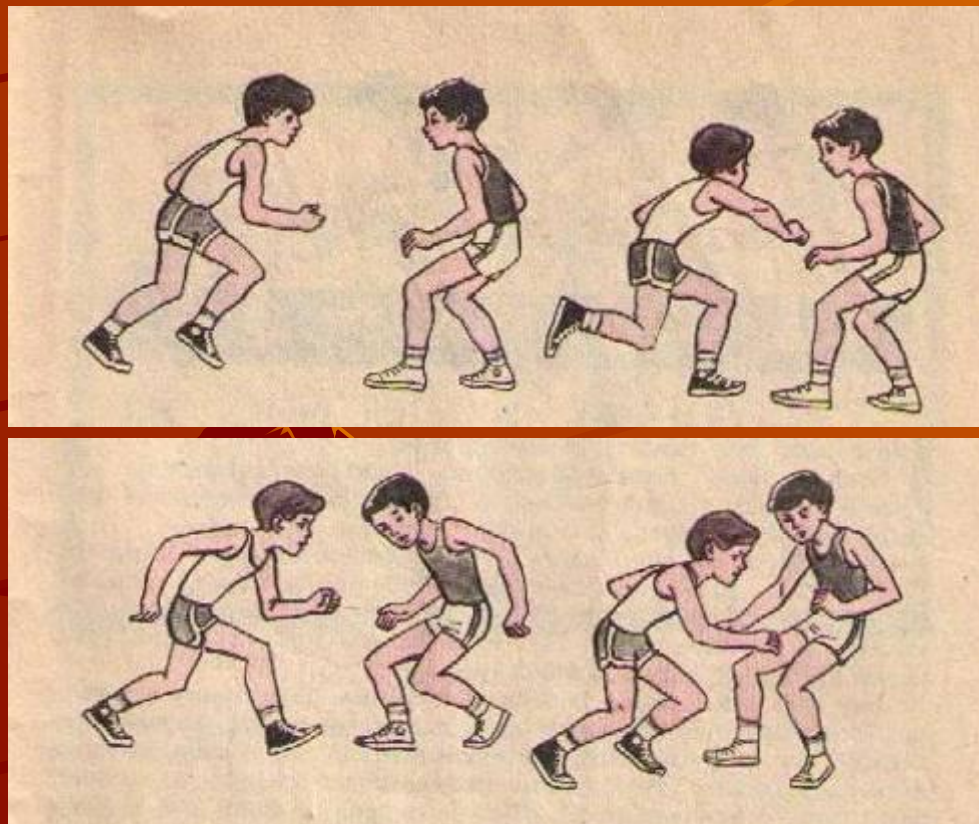


Ты – нападающий с мячом.



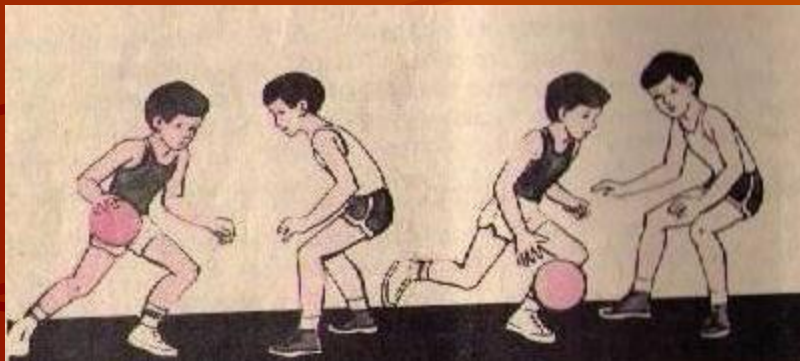
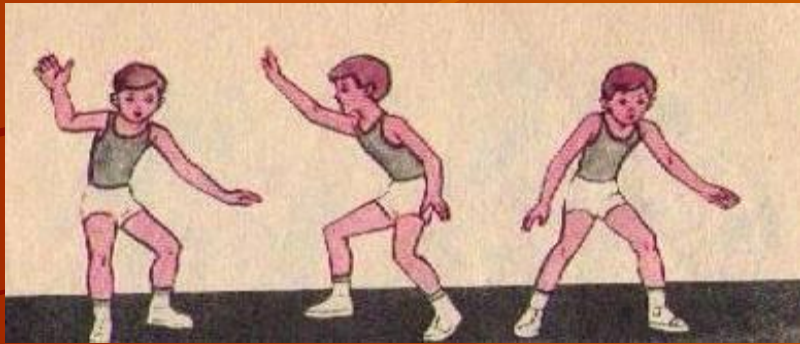
- Когда у тебя в руках мяч, ты можешь многое: вести его, передавать товарищу, забрасывать в корзину.

Нападающий без мяча.



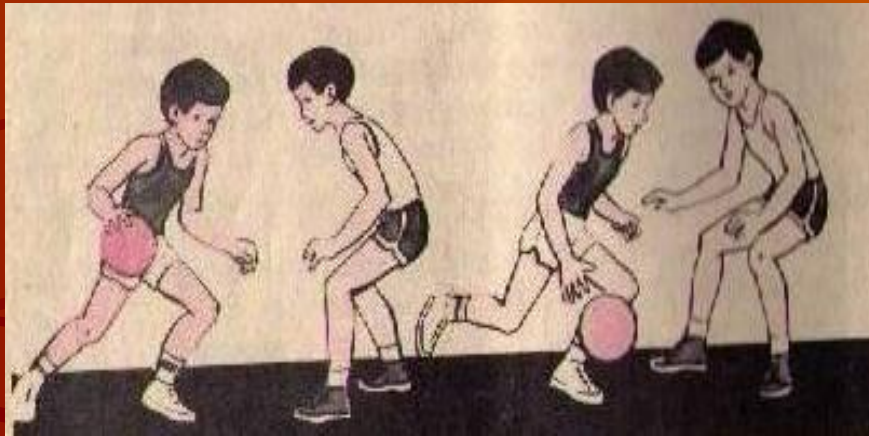
- Ты нападающий, но без мяча. И хочешь, чтобы твои товарищ по команде передал его тебе. Ты должен быть хитрее защитника и уметь обойти его.

Ты – защитник.



- Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со "своим" игроком и, не нарушая правил, мешать ему завладеть мячом.





- Когда ты будешь "держать" игрока с мячом, обязательно стой так: ноги полусогнуты, на одной линии. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище немного наклонено вперед.

Советы юному баскетболисту.

- Тренируйся регулярно, рационально распределяй свое время.
- Хорошо запомни указания своего учителя.
- Отдавай все свои силы и способности своей команде.
- Учись преодолевать трудности.
- Не опускай руки, не унывай при неудаче.
- Всегда веди себя как настоящий спортсмен – и в победе, и в поражении.

