



# 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.

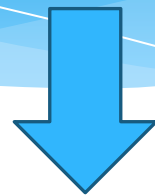
## **По окончании занятия обучающиеся обязаны:**

- 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



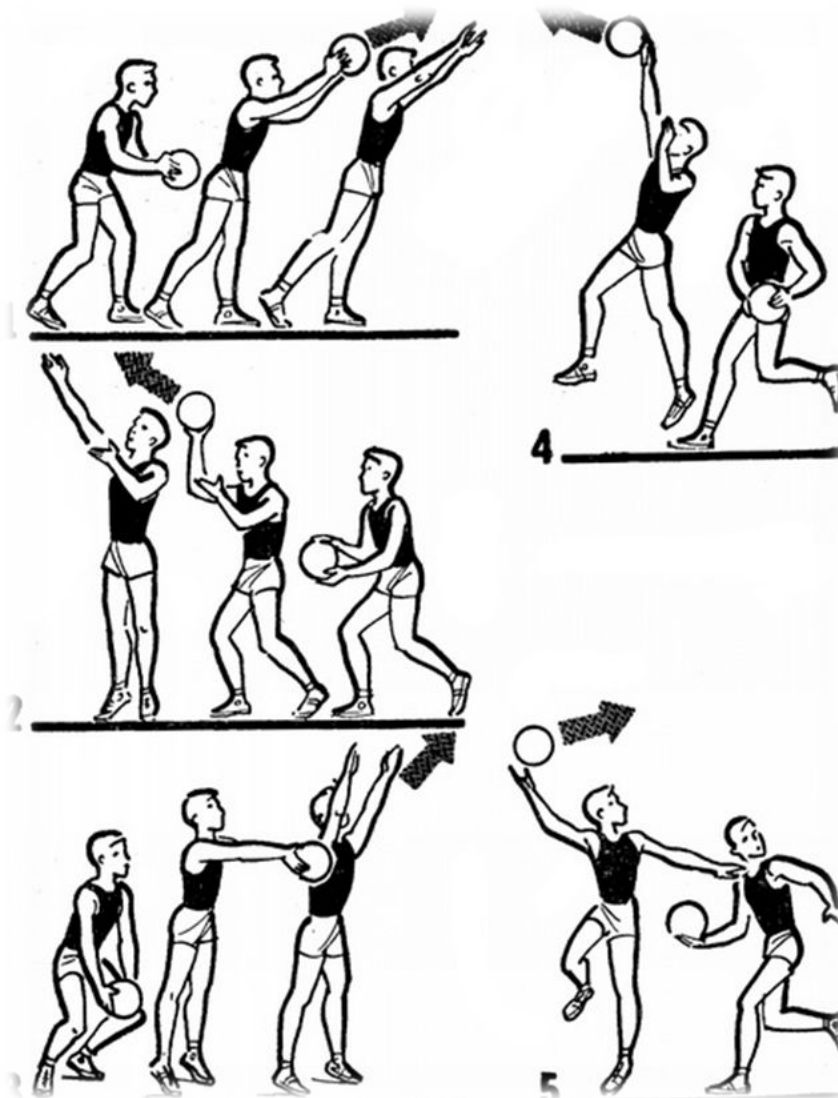
# Ведение мяча



Ведение мяча



# БРОСКИ МЯЧА



# Вырывание мяча



# Выбивание мяча



# Перехват мяча

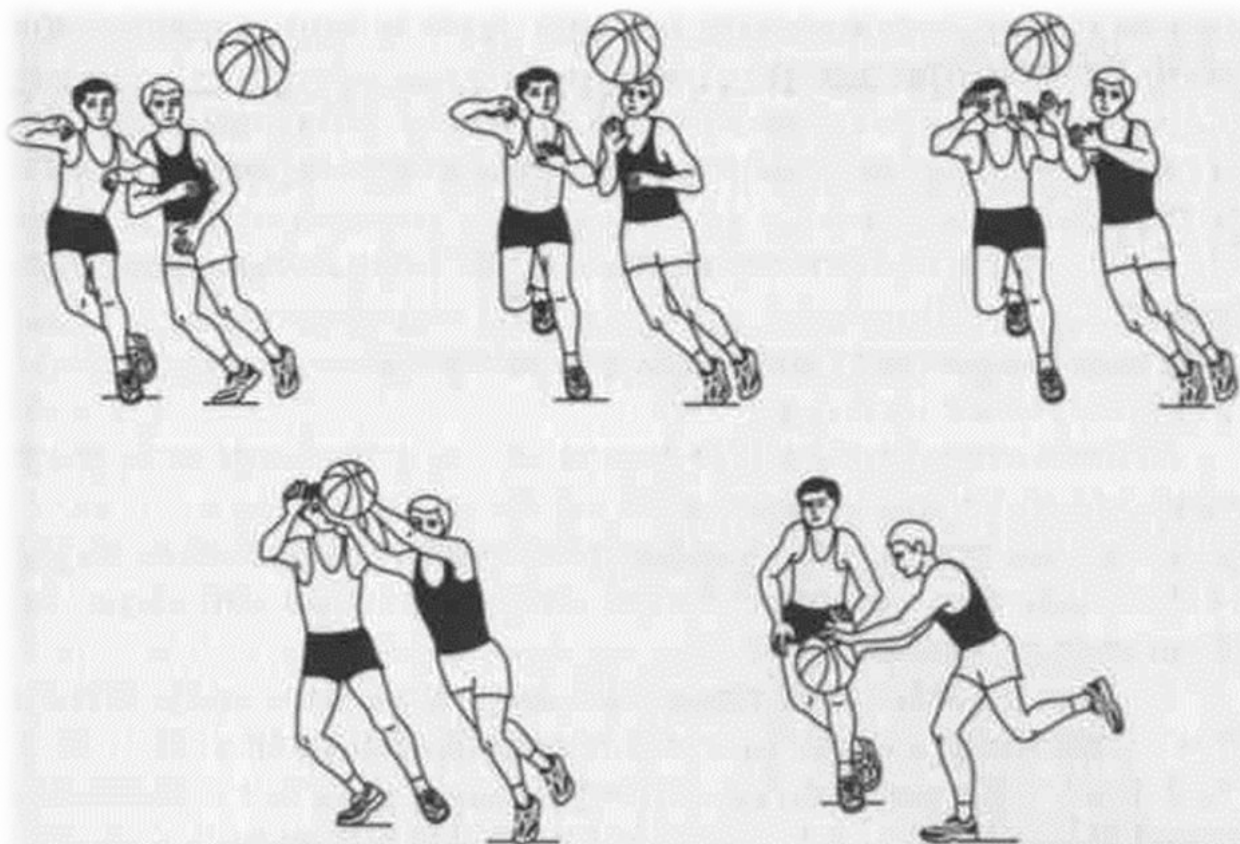


Рис. 33. Перехват мяча при его передаче