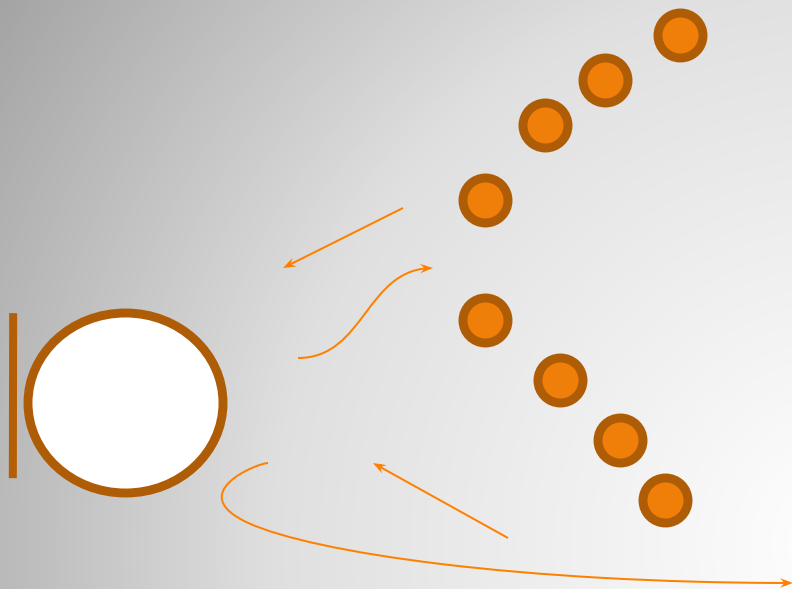


Баскетбол

Техника ведения
ведение на месте;
в движении по периметру площадки;

История баскетбола

Современный баскетбол, в основу которого, возможно, была положена немецкая игра "корбболл", изобретён доктором Джеймсом А. Нейсмитом (1861 - 1939, род. В Канаде) во время его работы в специальном училище при международном колледже Христианского союза в Спрингфилде, штат Массачусетс, США, в середине декабря 1891 г. Первая игра по изменённым правилам состоялась 20 января 1892 г.



- Мяч
- ведение
- Передача
- Бросок в кольцо

Схема упражнения

- Ведение 2 шага
- Бросок
- Подбор
- Ведение
- Передача



Техника броска в движение

переводы

- 1) **"Кроссовер"** - переводы мяча перед корпусом в обе стороны.
- 2) **Мельница** - перевод мяча через ноги, выполняя движение подобные мельнице.
- 3) **Через ноги** - переводы мяча под ногами в разные стороны.
- 4) **Под ногами, кроссовер, под ногами** - используй движения корпусом вперёд-назад.
- 5) **Восьмёрка** - перевод мяча вокруг ног подобно цифре "8", ведение должно быть низкое и выполняться только пальцами.
- 6) **За спиной** - переводы мяча за спиной, одновременно выполняя передвижения по площадке.
- 7) **Пивот - под ногами** - пивот - под ногами.
- 8) **Дриблинг на лавке** - дриблинг, сидя на лавке.

- Скакалка 15 сек кол - во раз
- Пресс из виса 20 сек кол- во раз_
-

ТЕСТ

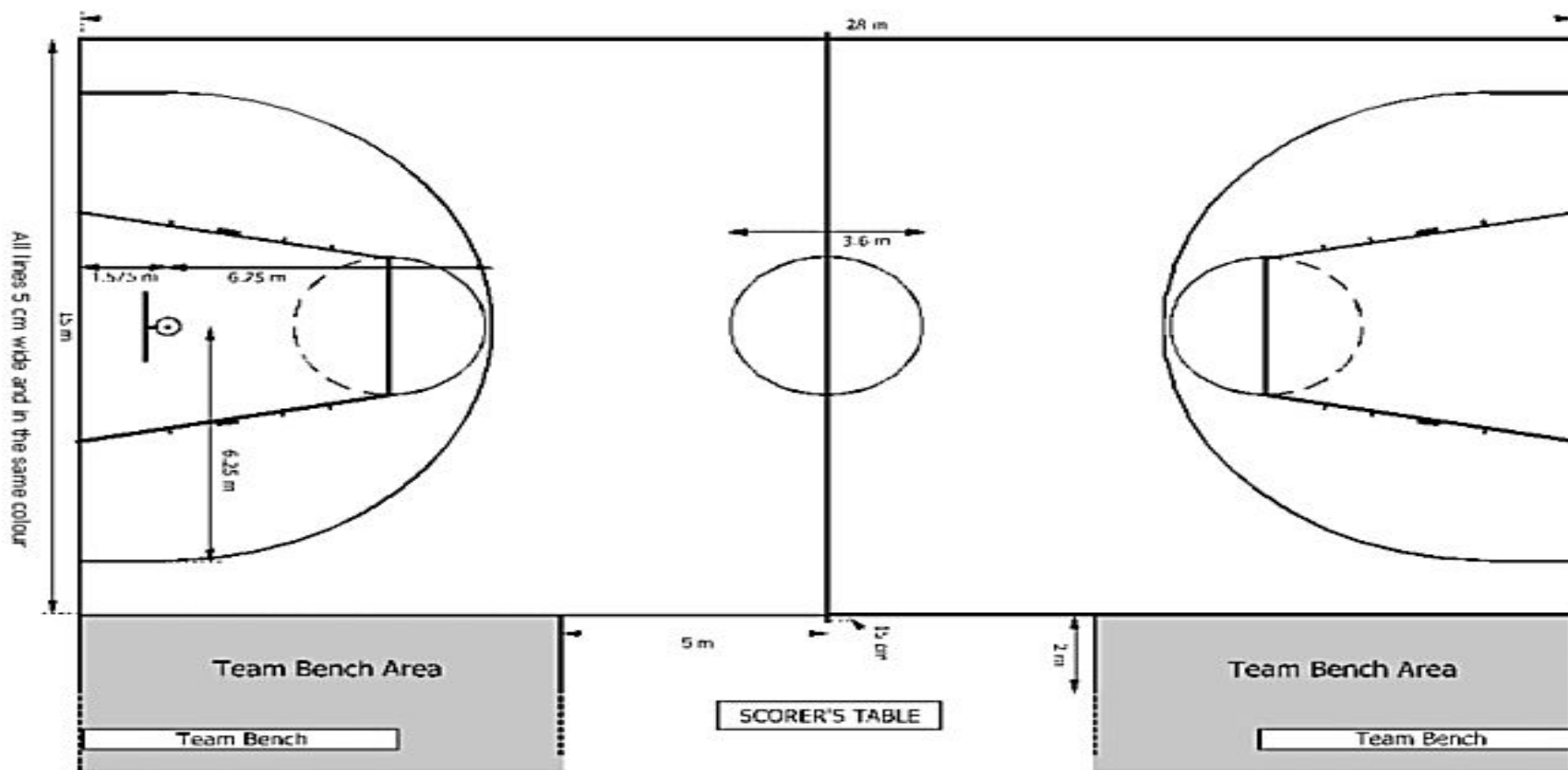


- (Охотники и утки)



Подвижная игра

площадки





Мяч