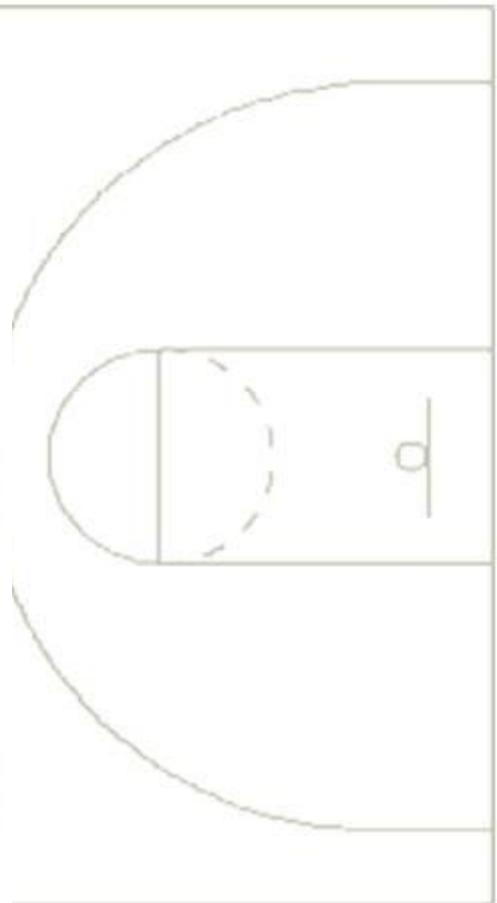
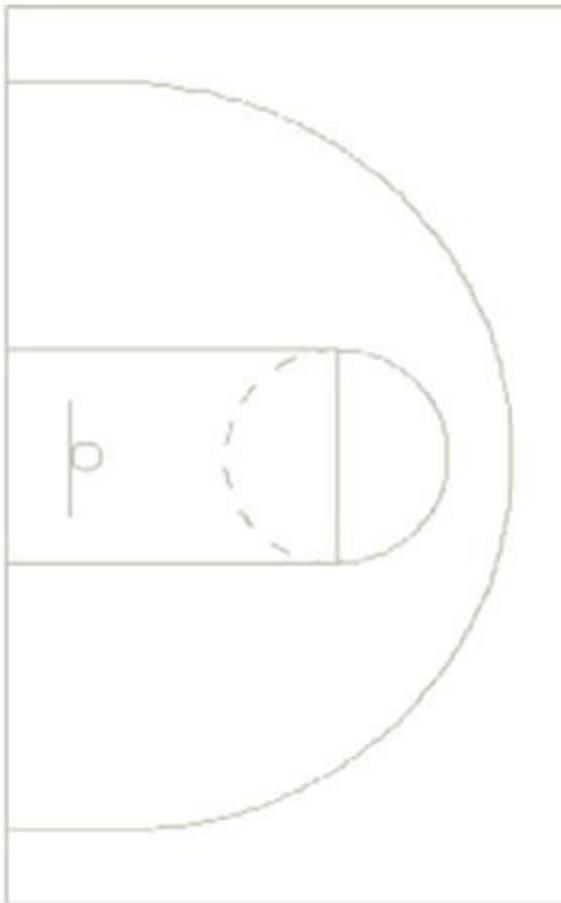




# Баскетбол



# ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ

## При бросках мяча в корзину

- Не бить по рукам
- Не толкать в спину
- Не бросать через руки
- Не стоять под корзиной
- Видеть отскок мяча
- Не наступать на ноги
- Не отбивать мяч спиной

## Во время игры

- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не выставлять бедро
- Не делать подножки
- Не толкаться локтями
- Не толкать в спину
- Не цеплять соперника за руки

# ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ

## Во время ведения мяча

- Не бить по мячу кулаком, ладонью
- Не смотреть на мяч
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещение соперника
- Уметь во время остановиться, снизить скорость
- Изменить направление
- Применить финт
- Выполнить передачу и т. д.

## При передачах мяча

- Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной силой
- Не передавать мяч если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги
- Не тянуться к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу

# НАВЫКИ И УПРАЖНЕНИЯ :

1. Основные позиции и движения

**стойки,**  
**старты,**  
**повороты,**  
**остановки.**

2. Владение мячом

**передача мяча,**  
**ЛОВЛЯ мяча,**

**ведение мяча.**

3. Броски мяча





БРОСКИ МЯЧА В КОРЗИНУ



И.п. перед броском мяч на уровне груди, обхвачен пальцами, ладони не касаются мяча



Замах



Продолжая движение замаха, руки с мячом выпрямляются вверх посылая мяч в корзину по высокой траектории. Добавляя дополнительные усилия за счет разгибания ног





Движение начинается с короткого петлеобразного замаха



Бросок одной рукой от плеча

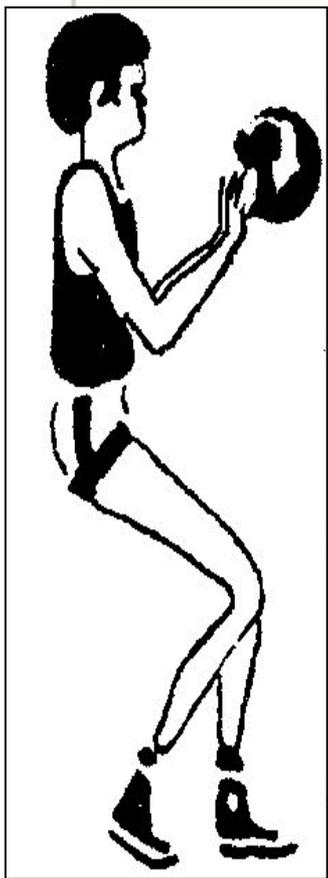
Затем мяч кладется на ладонь правой руки, а левая поддерживает мяч снизу – сбоку

Мяч контролируется правой рукой

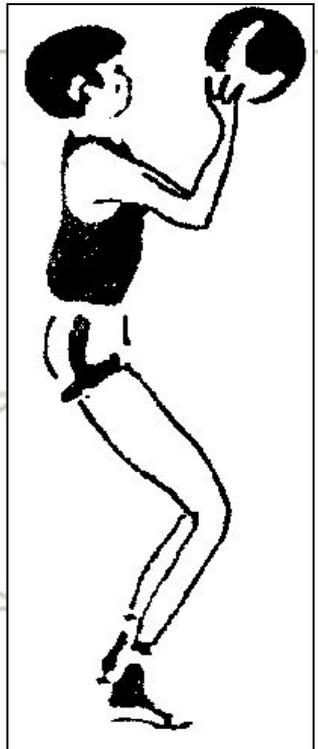




Оттолкнуться левой ногой вверх,  
выпрыгнуть в наивысшую точку,  
разогнуть бросающую руку,  
мягким движением кисти направить мяч в корзину



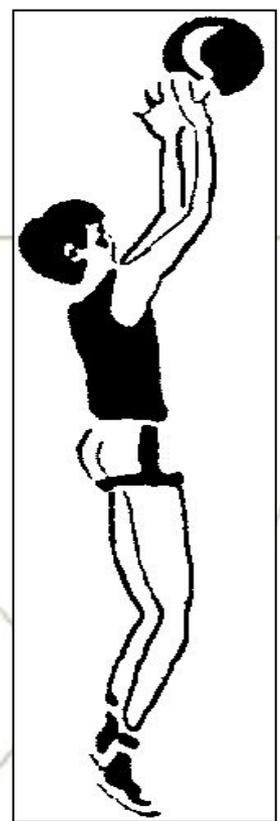
Ловя мяч, стопы ставятся параллельно



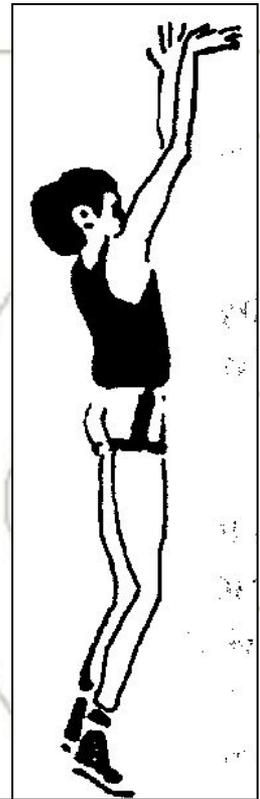
Отталкивание двумя ногами вверх, вынося мяч вверх



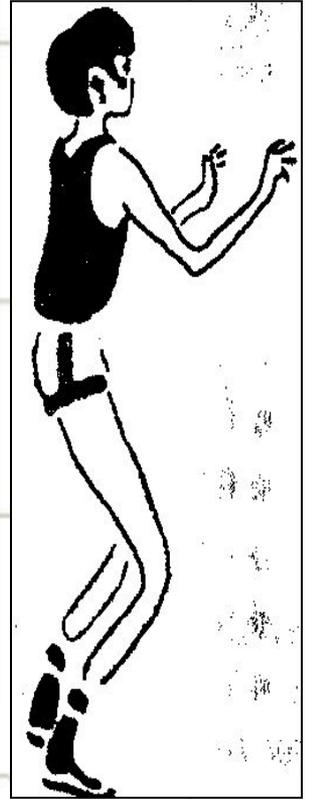
Локоть правой руки направлен в корзину



Мяч направляется в корзину разгибанием правой руки

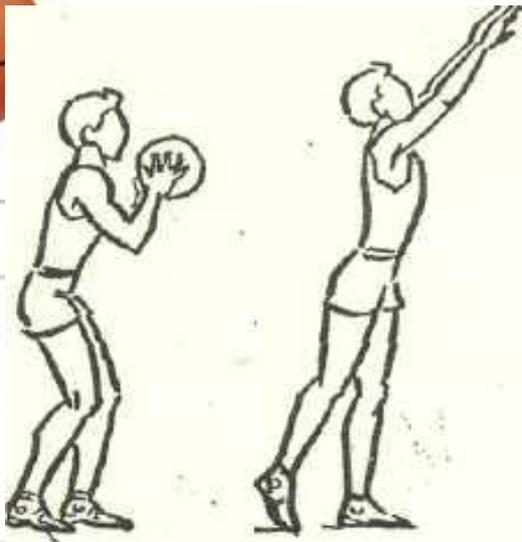


Бросок завершается захлестывающим движением кисти



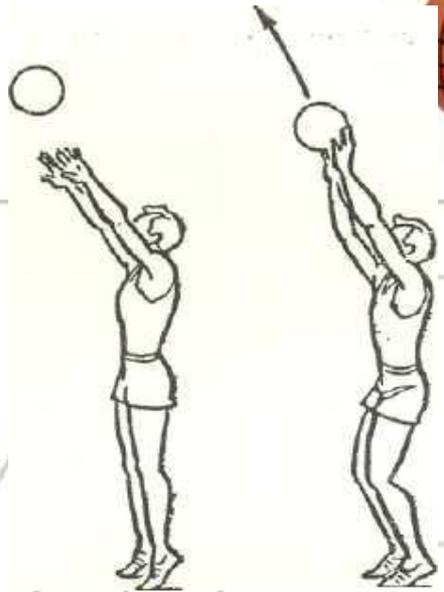
Приземляться надо на две ноги





**Бросок двумя руками от груди**

**Бросок от плеча одной рукой**



**Бросок двумя руками сверху**

