



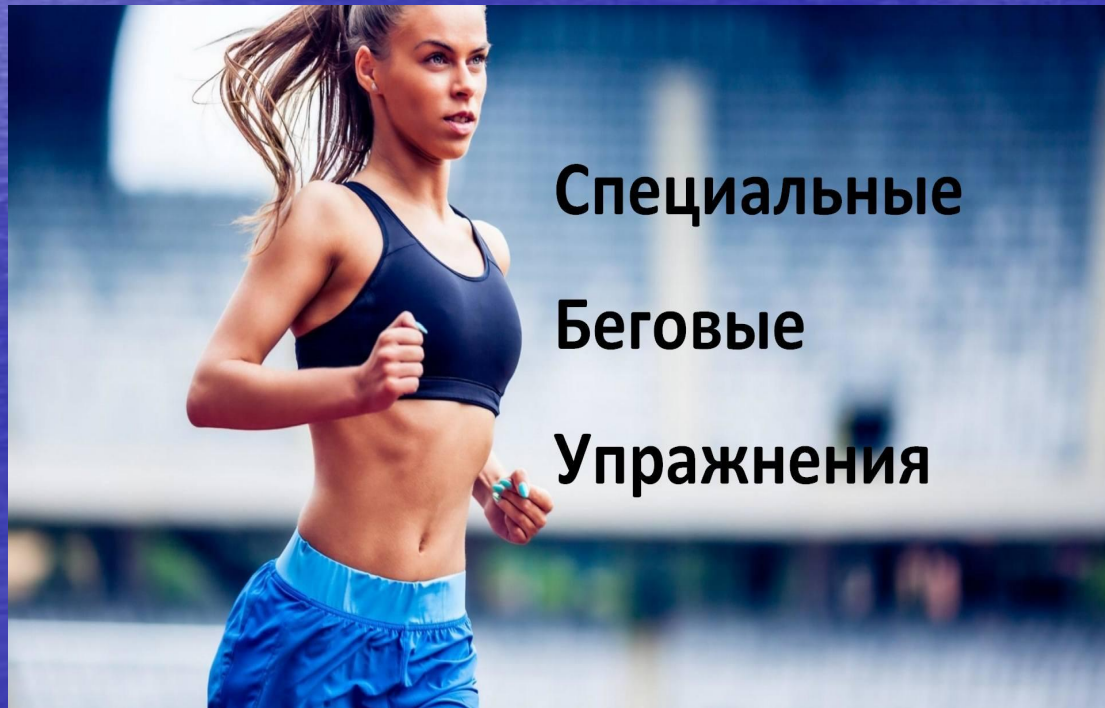
Урок по физической культуре

Разминка:

<https://www.youtube.com/watch?v=PdC4MxSc5ro>

Беговые упражнения на разминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=nR4JtGh7E48>



**Специальные
Беговые
Упражнения**

Баскетбол: защита.

Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества.



Баскетбол: защита.

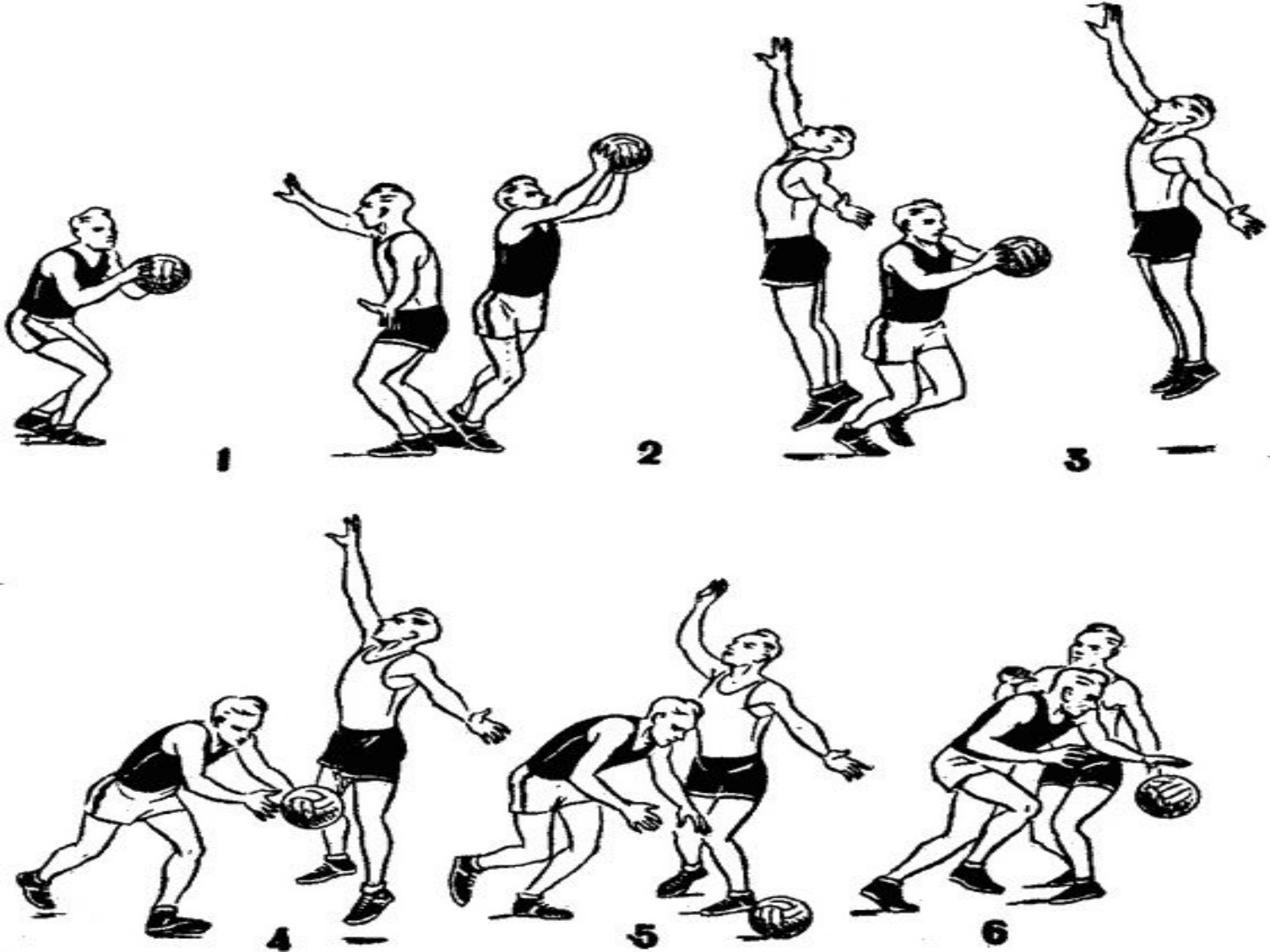
Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник.



Баскетбол: защита.

В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неудавшегося броска соперника должны максимально использовать технику борьбы за мяч.





Личная защита.

Каждый игрок «опекает» определенного игрока из команды соперника. Этот вид защиты может осуществляться по всей площадке или только в области штрафного броска (комплексная опека). При комплексной опеке защитник обороняющейся команды покидает область штрафного броска, чтобы помешать сопернику произвести дальний бросок.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!!!

