**Невмирич 2ПО-21 за 23.03-29.03**

**Тема: «Техника игры в баскетбол»**

**Задание**

1. Назовите правила техники безопасности на занятиях баскетбола.
2. Объясните, что означает в баскетболе «ведение мяча».
3. Назовите виды ведения мяча.

**Ответы**

1. **Перед началом занятий**:

* надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
* проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
* проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
* провести разминку.

**Во время занятий:**

* начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде руководителя занятий;
* строго выполнять правила проведения игры;
* избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
* при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
* внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
* при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости — отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**После окончания занятий:**

* убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
* снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

1. **Ведение мяча (дриблинг)** – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи. Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить. Ведение баскетбольного мяча преимущественно используется для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника с последующим [броском мяча](http://hoops.com.ua/offense/15-basketball-shot). Выводят мяч посредством дриблинга для того, чтобы минимизировать риск потери при длинной передаче и дать время товарищам по команде занять позиции на чужой половине поля.

1. **В баскетболе существует три основных вида ведения мяча:**

* с высоким отскоком мяча от поверхности площадки
* низкий отскок мяча
* комбинированная техника дриблинга