**Невмирич 2ПО-21 за 30.03-05.04**

**Тема: «Техника игры в баскетбол»**

**Задание**

1. Назовите правила техники безопасности на занятиях баскетбола.
2. Описать технику ведения б/б мяча различными способами.
3. Составить комплекс из 10 упражнений для развития координации движений.

**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. **Техника ведения мяча**

* Чтобы уходить из-под прессинга нужно научиться хорошей технике ведения мяча. Стоит сказать, что существует несколько способов дриблинга:
* Одна рука. Самый распространенный способ. Идет чеканка мяча о землю одной рукой, а второй можно контролировать баланс тела. Это наиболее энергосберегающий и спокойный способ ведения.
* Две руки попеременно. Также часто встречающаяся техника. Ее стоит освоить всем тем, кто хочет повысить свой уровень игры до профессиональных игроков. Меняя две руки можно запутать противника, а также найти более выгодный вариант к атаке.
* Переводы. Это сильные удары о пол, которые поднимают мяч до уровня плеч дриблера. Таким образом можно раскачать противника и отдать пас в открывшиеся пространство.
* Кроссовер. Суть этого приема заключается в чеканке мяча между ног. Один удар перед собой, а второй — уже за спиной. Это помогает защитить мяч от соперника и не дать ему инициативы в борьбе.
* За спиной. Этот способ используется редко в настоящей игре. Чаще всего им пользуются для разминки или поддразнивания соперника.

1. **Комплекс из 10 упражнений**

* Приседания на одной ноге. Исходное положение: основная стойка. На счёт 1- сгибаем ногу в колене и держим на весу 5-10 секунд. На счет 2 – исходное положение.
* В полуприседе. Исходное положение: основная стойка. На счёт 1- выполняем сгибания ног до половины. На счет 2-9 удерживаем положение тела в полуприседе. На счет 10 – исходное положение.
* Исходное положение: основная стойка, руки по сторонам. Вращательные движения на четыре счета по часовой и против часовой стрелки. Затем в локтевых суставах и плечевых суставах так же. Для большего эффекта вращения выполняются в разные стороны одновременно.
* Основная стойка: встаньте ровно, стопы вместе, руки на поясе. Закройте глаза. Постойте так 20 секунд и поднимитесь на носки. Постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд. И вернуться в исходное положение (основная стойка).
* Основная стойка: встаньте прямо, руки на поясе, стопы поставьте в одну линию (пятка к носку). Закройте глаза и стойте 20 секунд. После поменяйте ноги. Вернуться в исходное положение.
* Основная стойка: встаньте прямо, стопы вместе, руки на поясе. Поднимитесь на носки и запрокиньте голову назад максимально. Постойте так на носочках 15 секунд. Глаза открыты. Исходная стойка.
* А теперь закройте глаза. И попробуйте постоять 10 секунд на носочках с запрокинутой головой.
* Встаньте на носочки, руки на поясе. Глаза открыты. Сделайте 4-6 круговых вращений головой. Теперь попробуйте сделать то же самое с закрытыми глазами.
* Встаньте на одну ногу, руки - на поясе. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми. Глаза - открыты. Стоим 20 секунд. Если вам дается это упражнение легко, то попробуйте постоять с закрытыми глазами.
* Встаньте прямо. Какими-нибудь предметами обозначьте свою позицию по бокам на полу: на расстоянии нескольких сантиметров от ног положите карандаш или нарисуйте линию, которую сможете потом стереть с покрытия. Закройте глаза и пошагайте на месте около минуты. Теперь откройте и посмотрите, сместились ли вы со своей позиции или остались на месте?