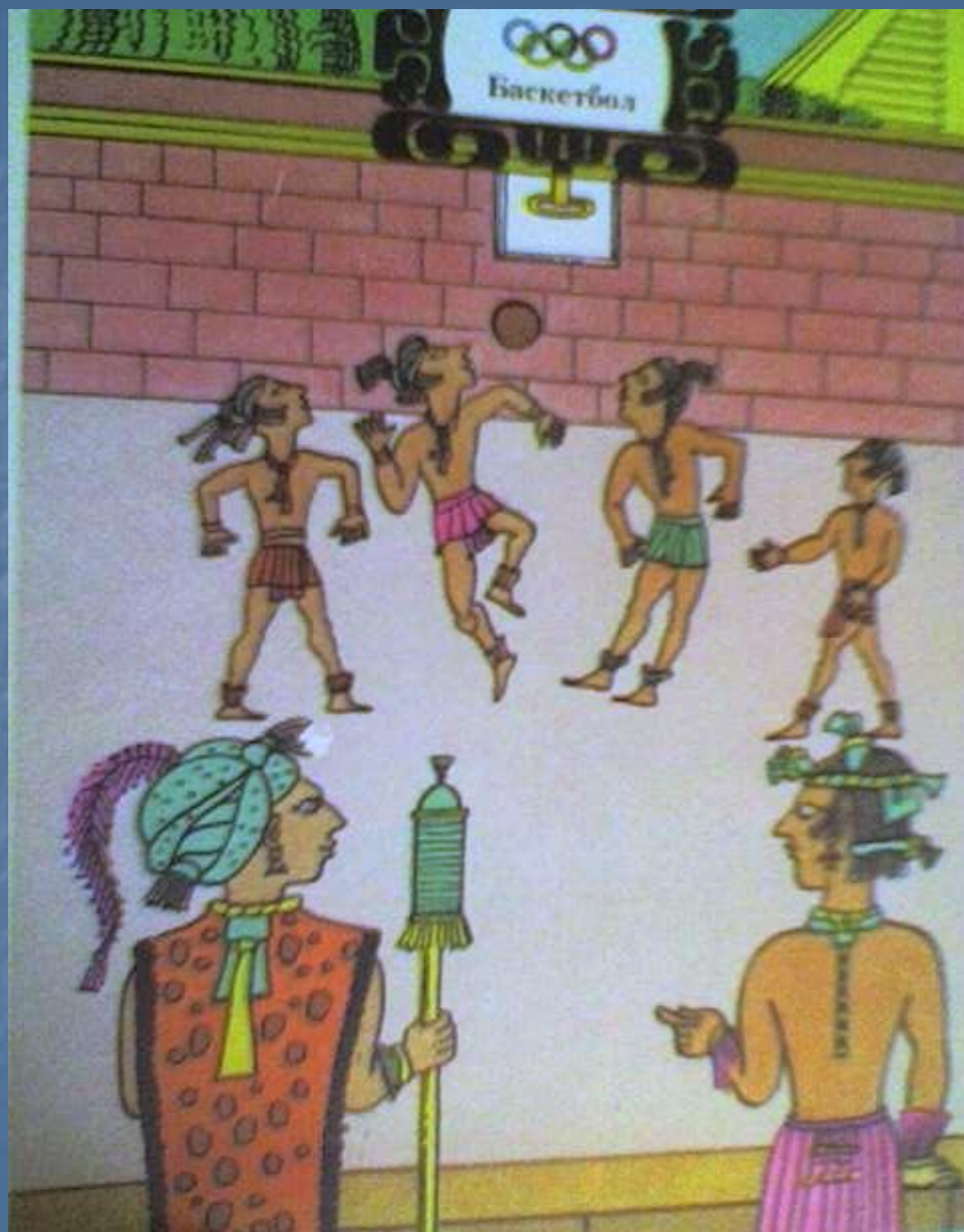
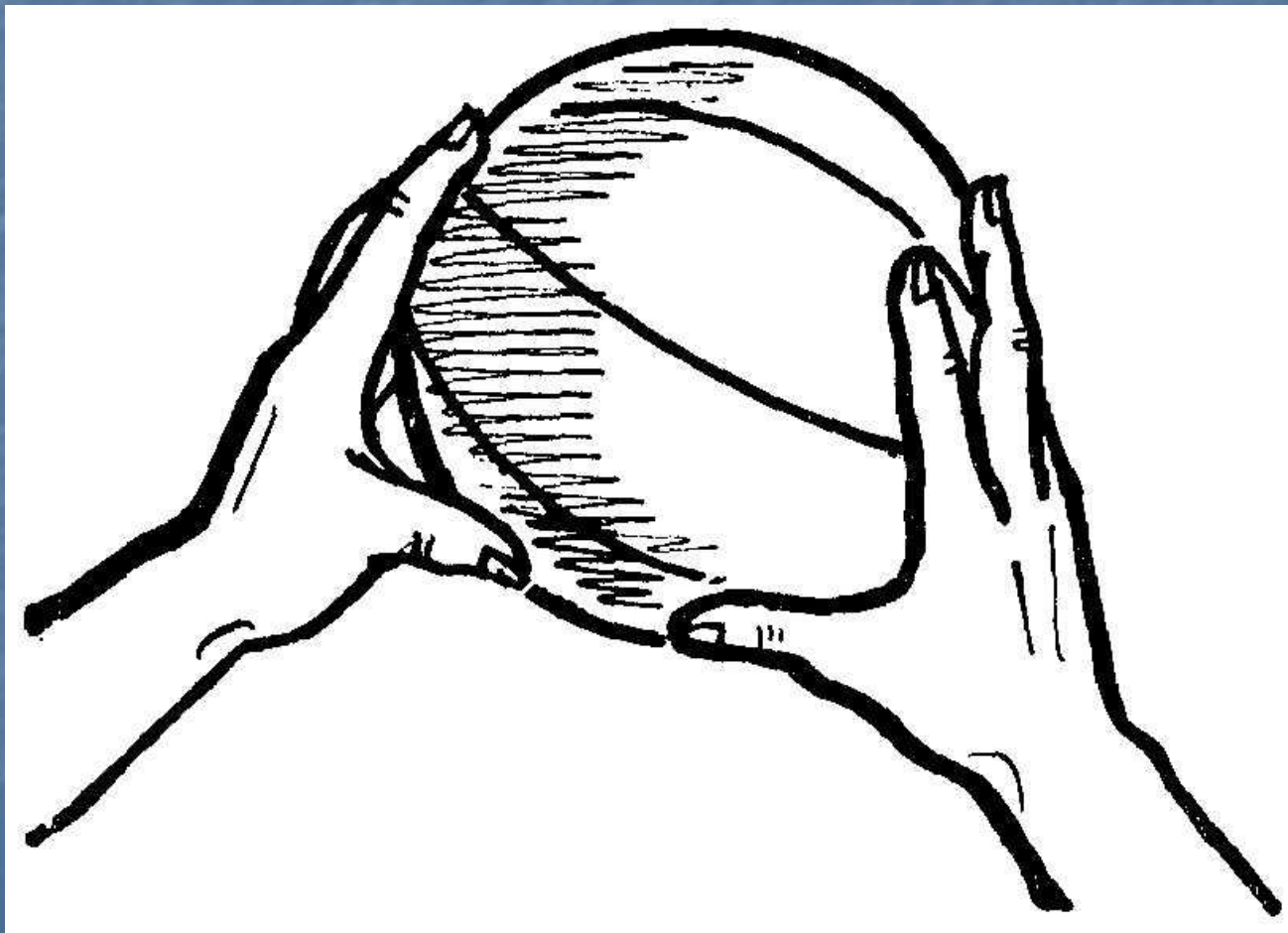


Баскетбол. Техника владения мячом.

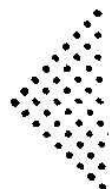
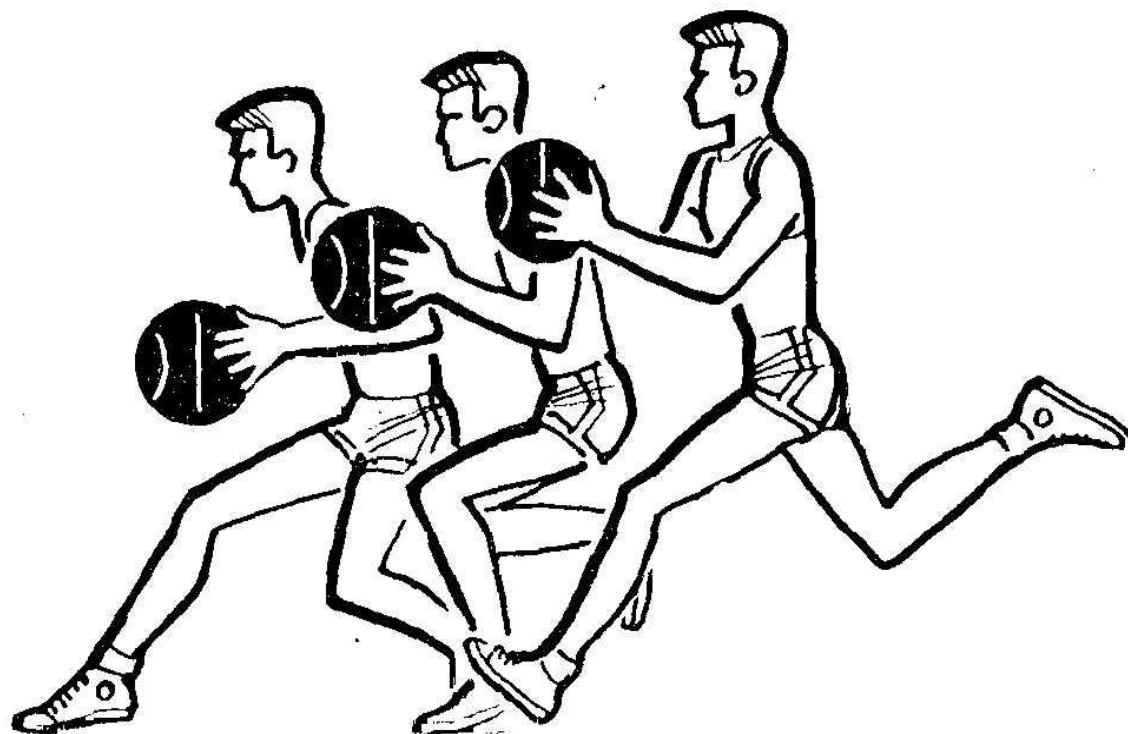
Башкардинова Ю.А.
Учитель физической культуры
МОАУ «Гимназия №8»



Расположение пальцев при ловле и бросках мяча



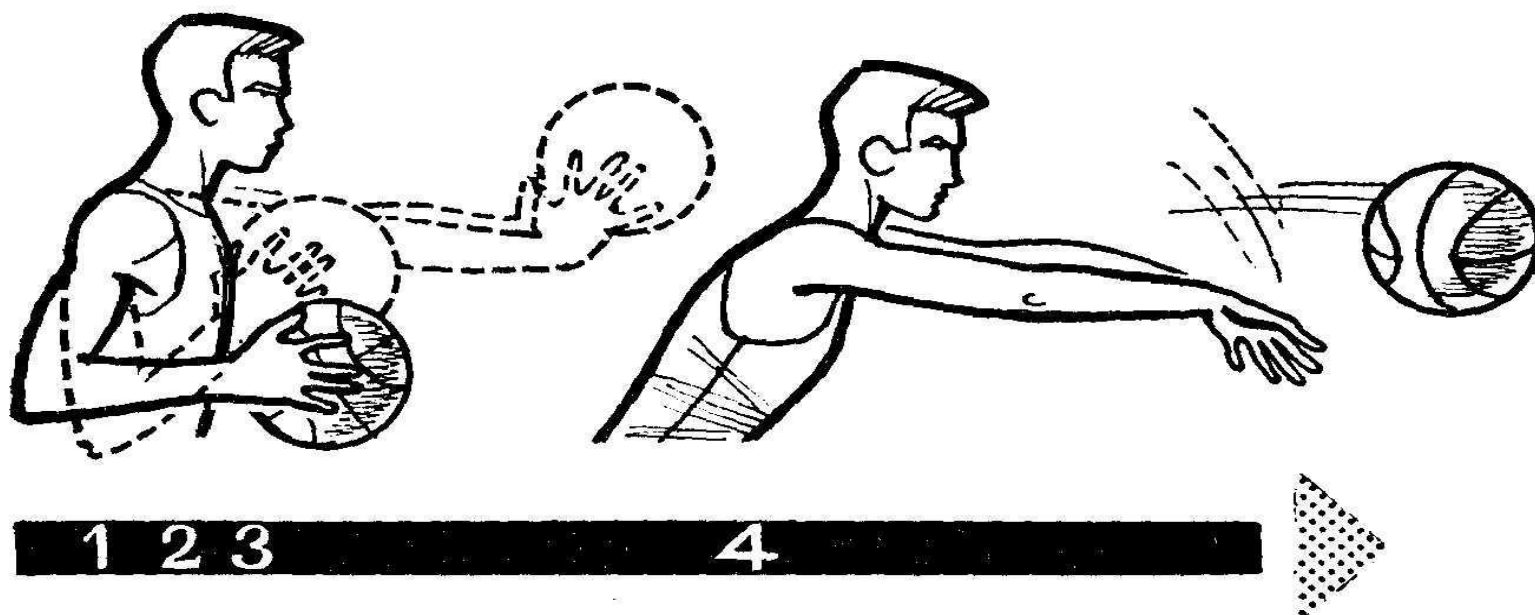
Остановка двумя шагами



Повороты (на сзади стоящей ноге, напереди стоящей ноге)

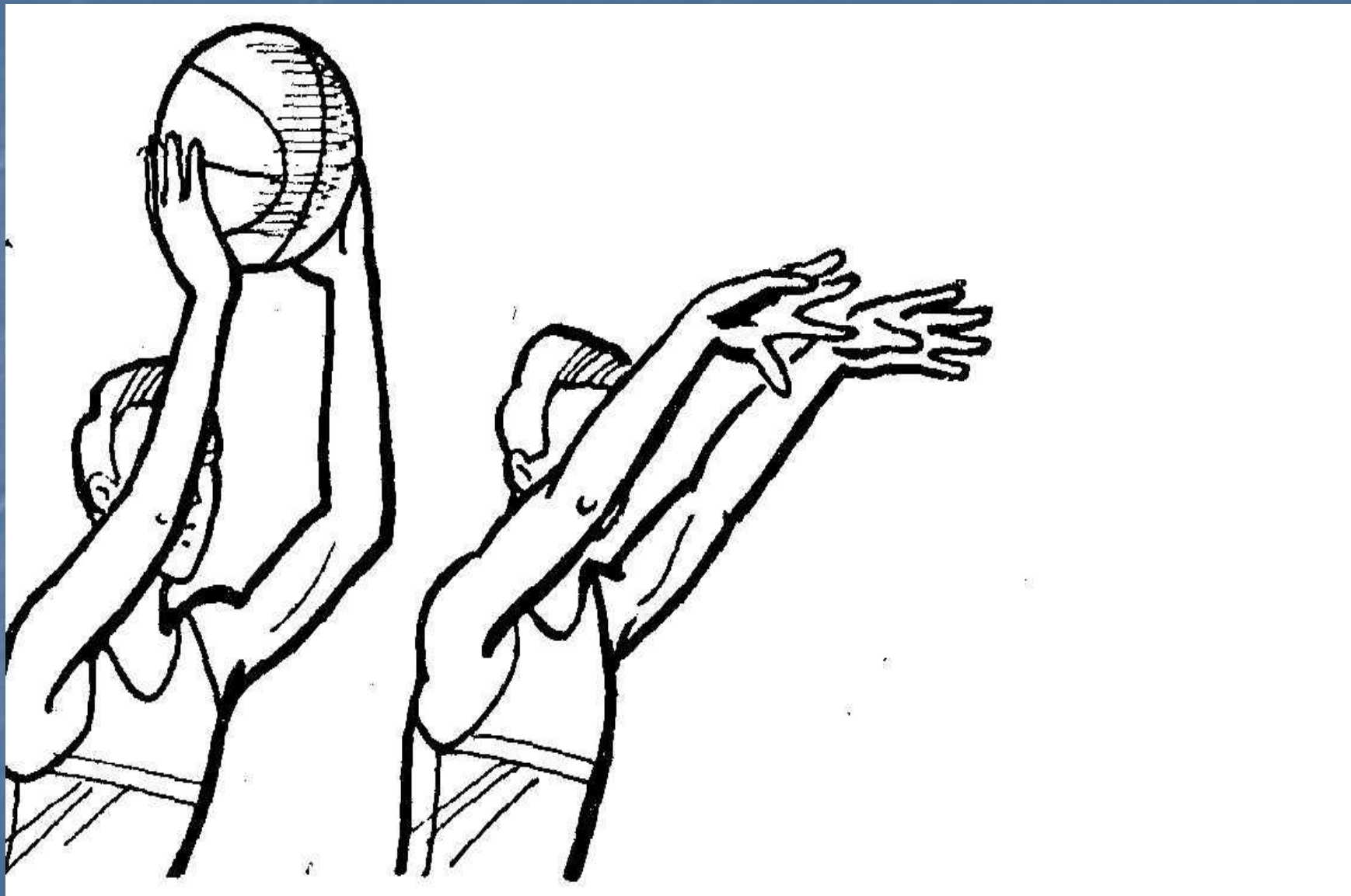


Передачи

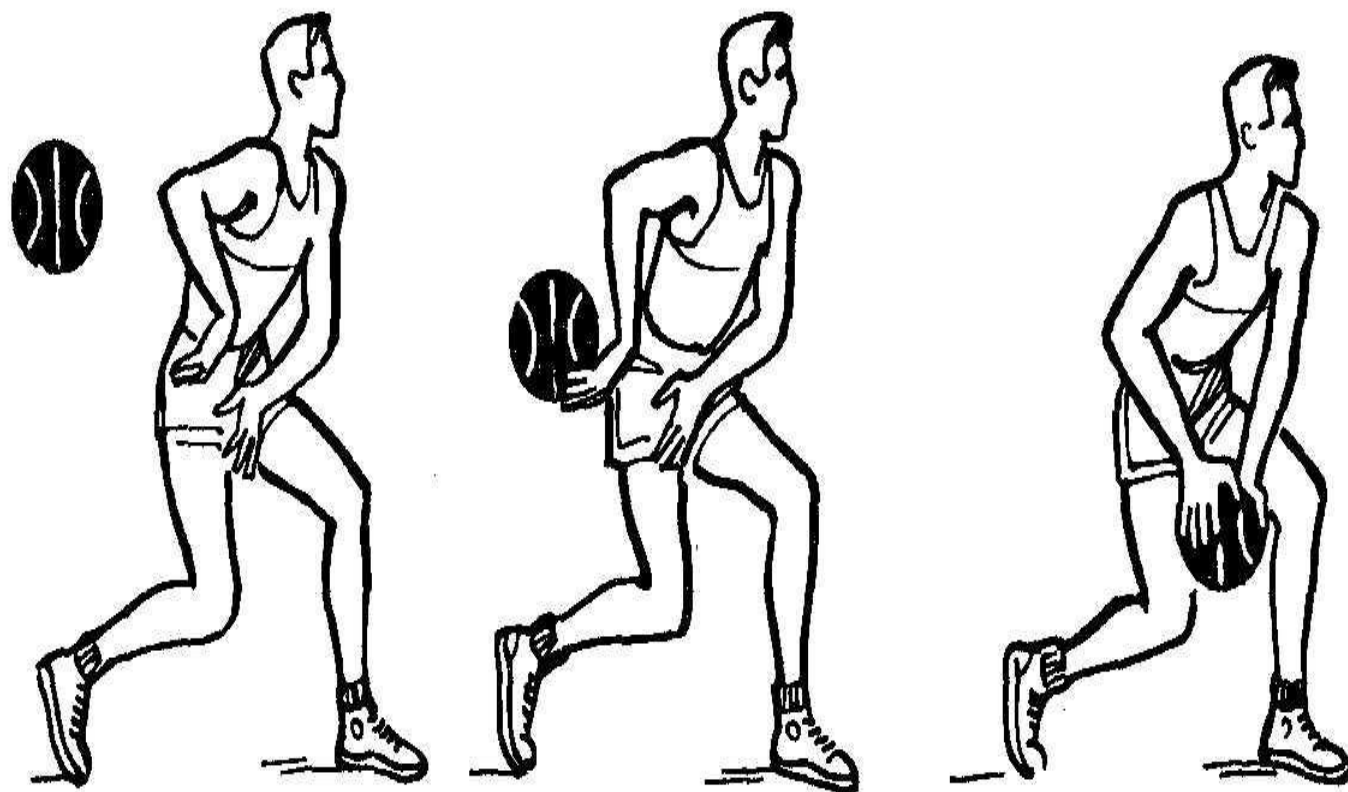


Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча двумя руками сверху



Передача мяча снизу назад



3

2

1

Передача мяча крюком



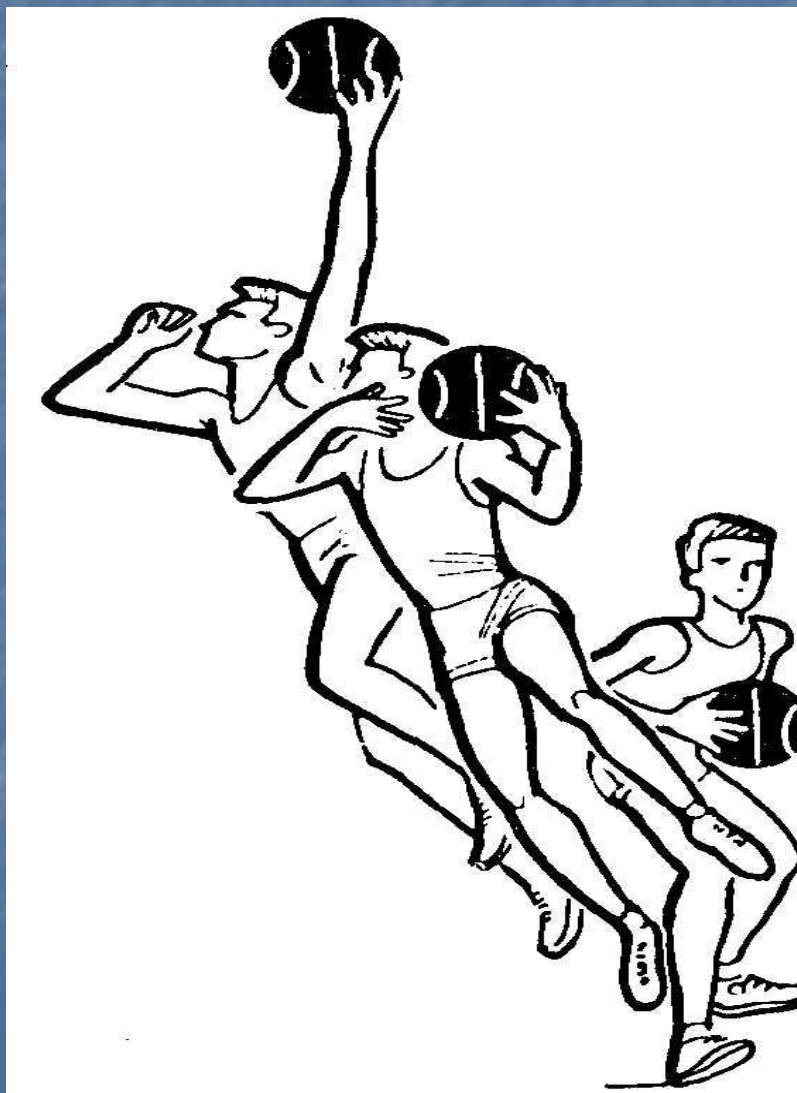
Конечное положение кисти при броске мяча в корзину



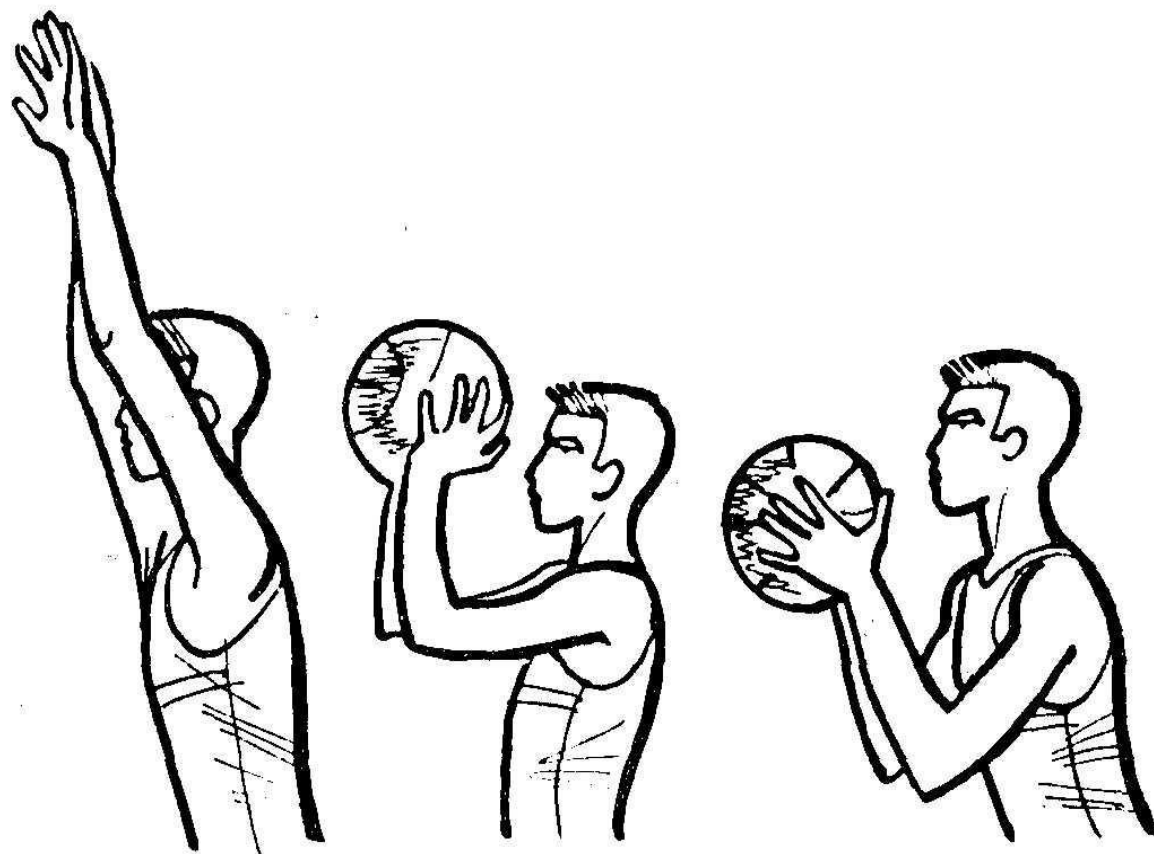
Бросок одной рукой от плеча в движении



Бросок крюком с поворотом



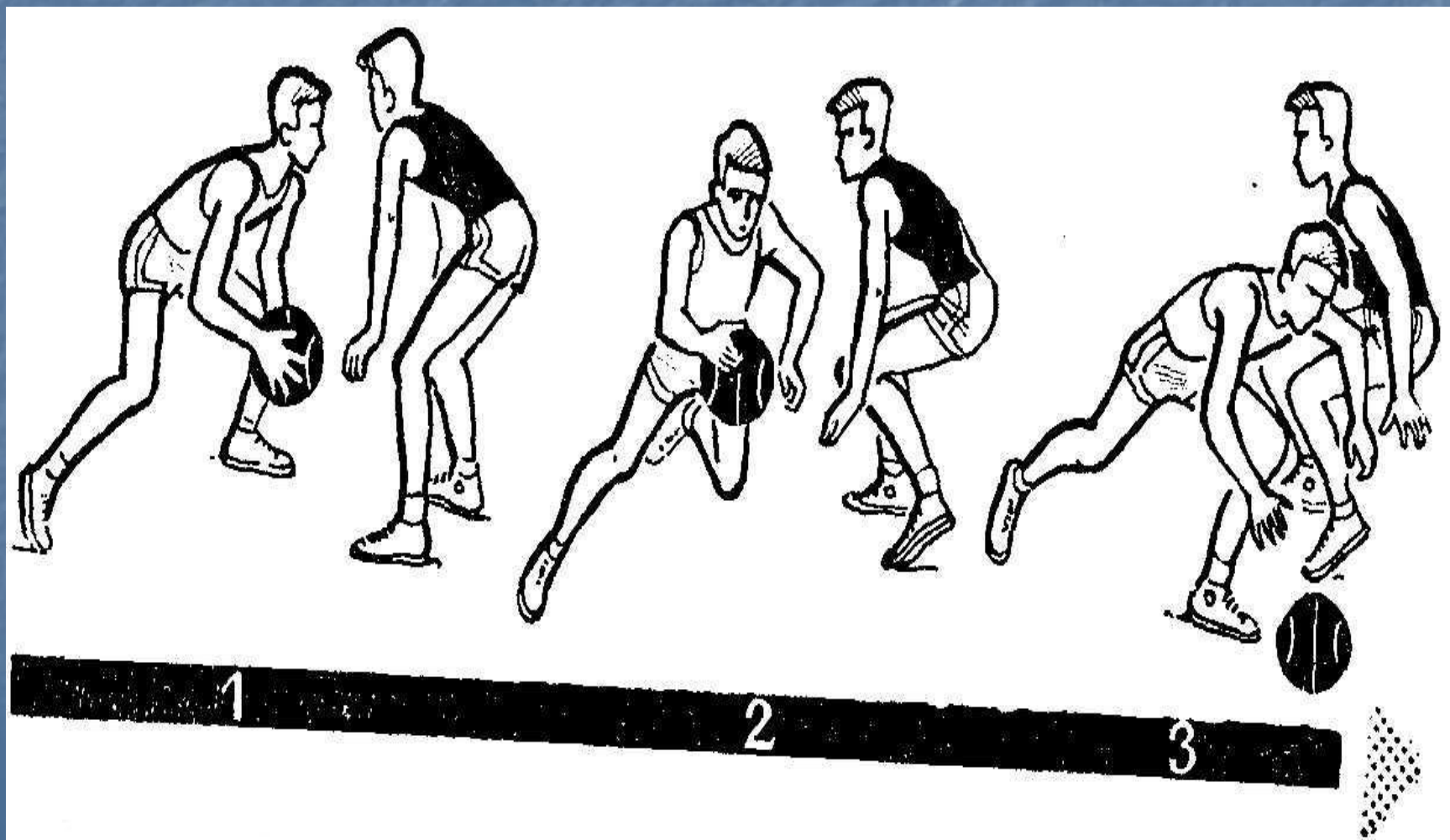
Бросок двумя руками от груди



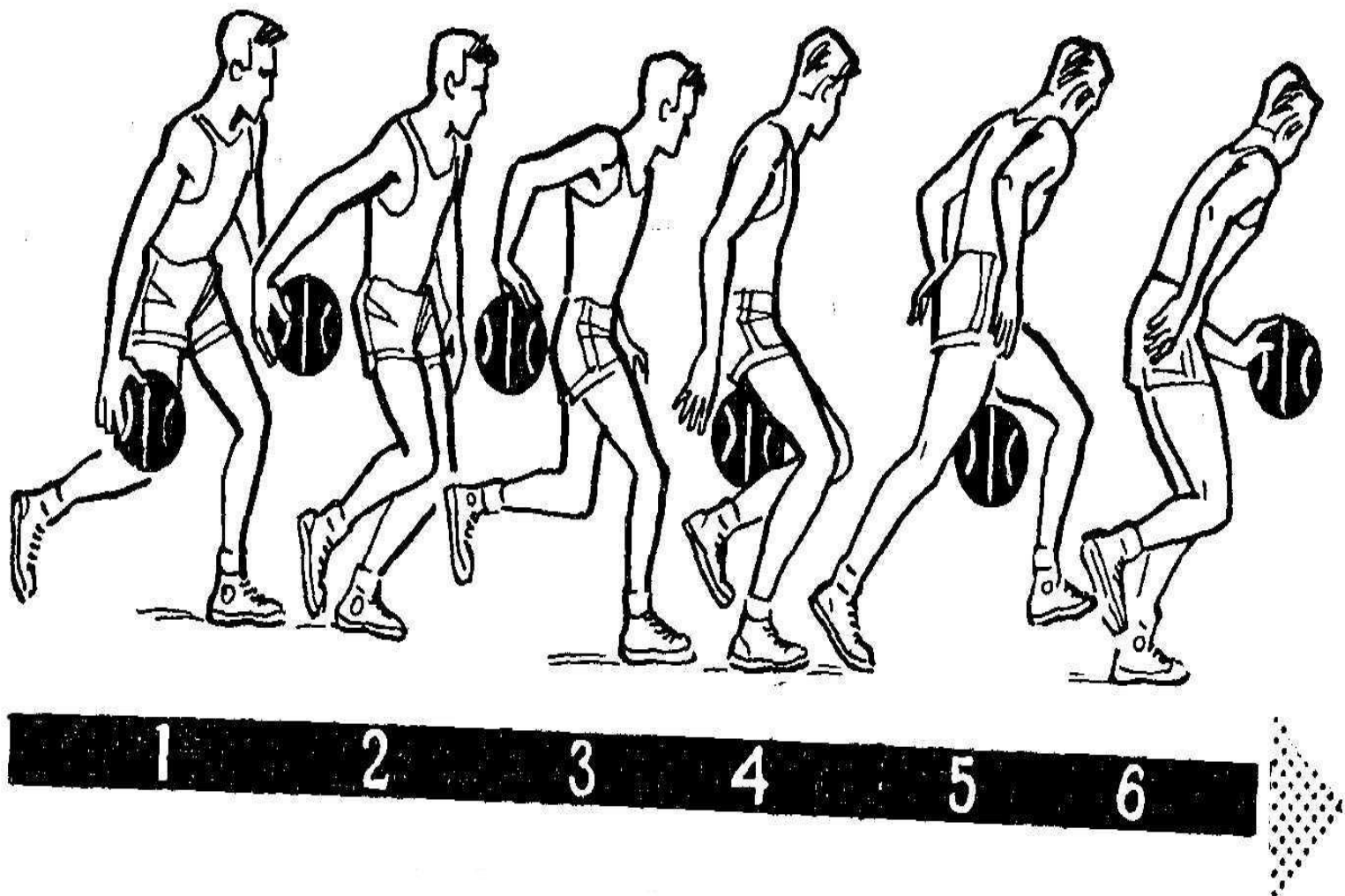
Бросок одной рукой снизу



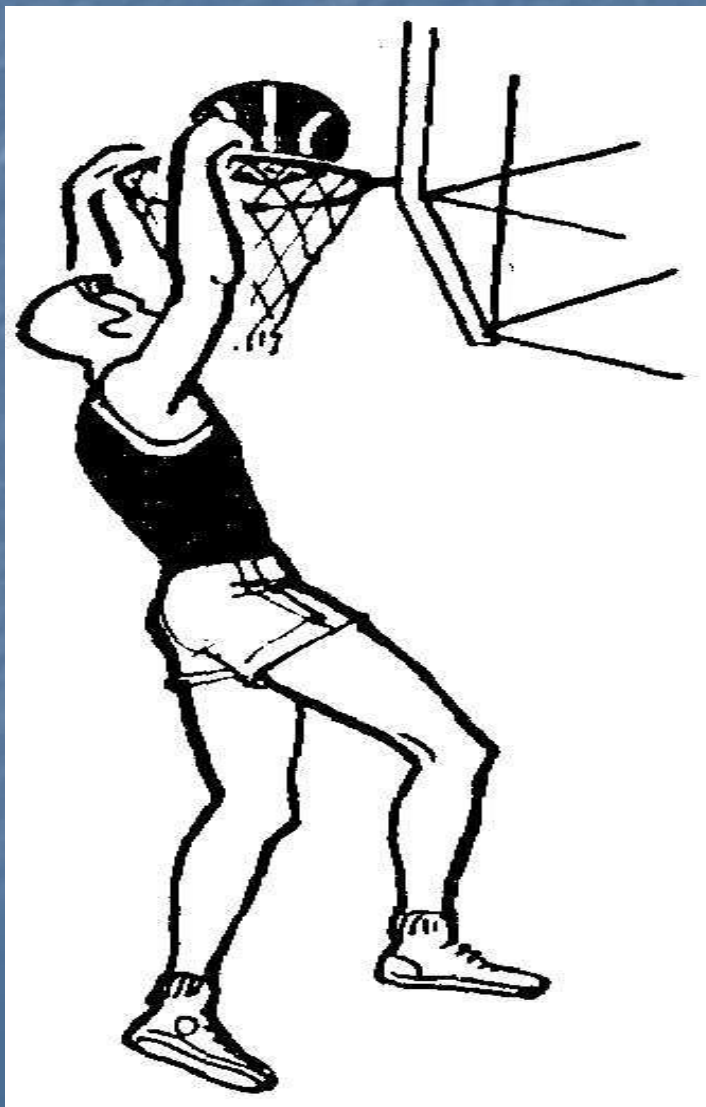
Финт с имитацией прохода влево и обводкой вправо



Ведение мяча с переводом за спину



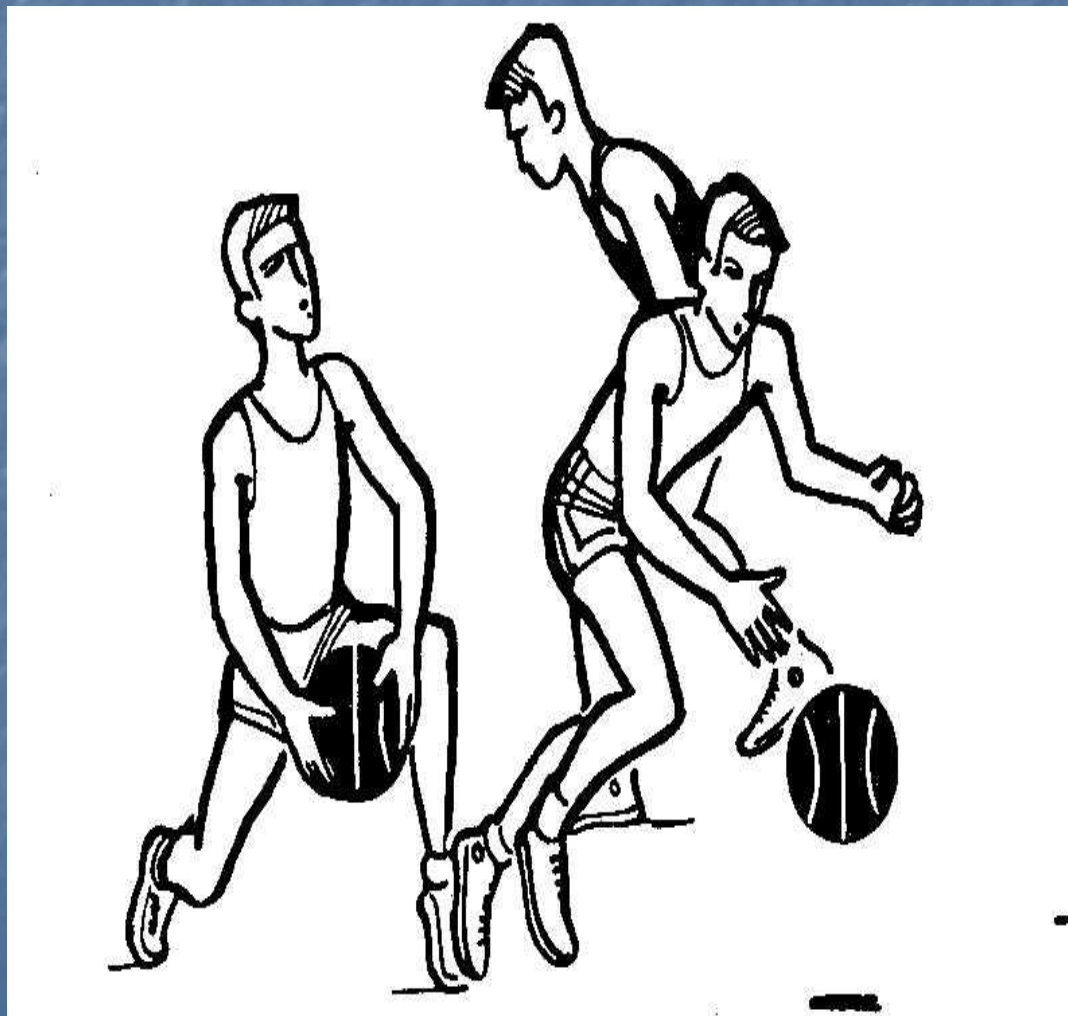
Бросок двумя руками сверху



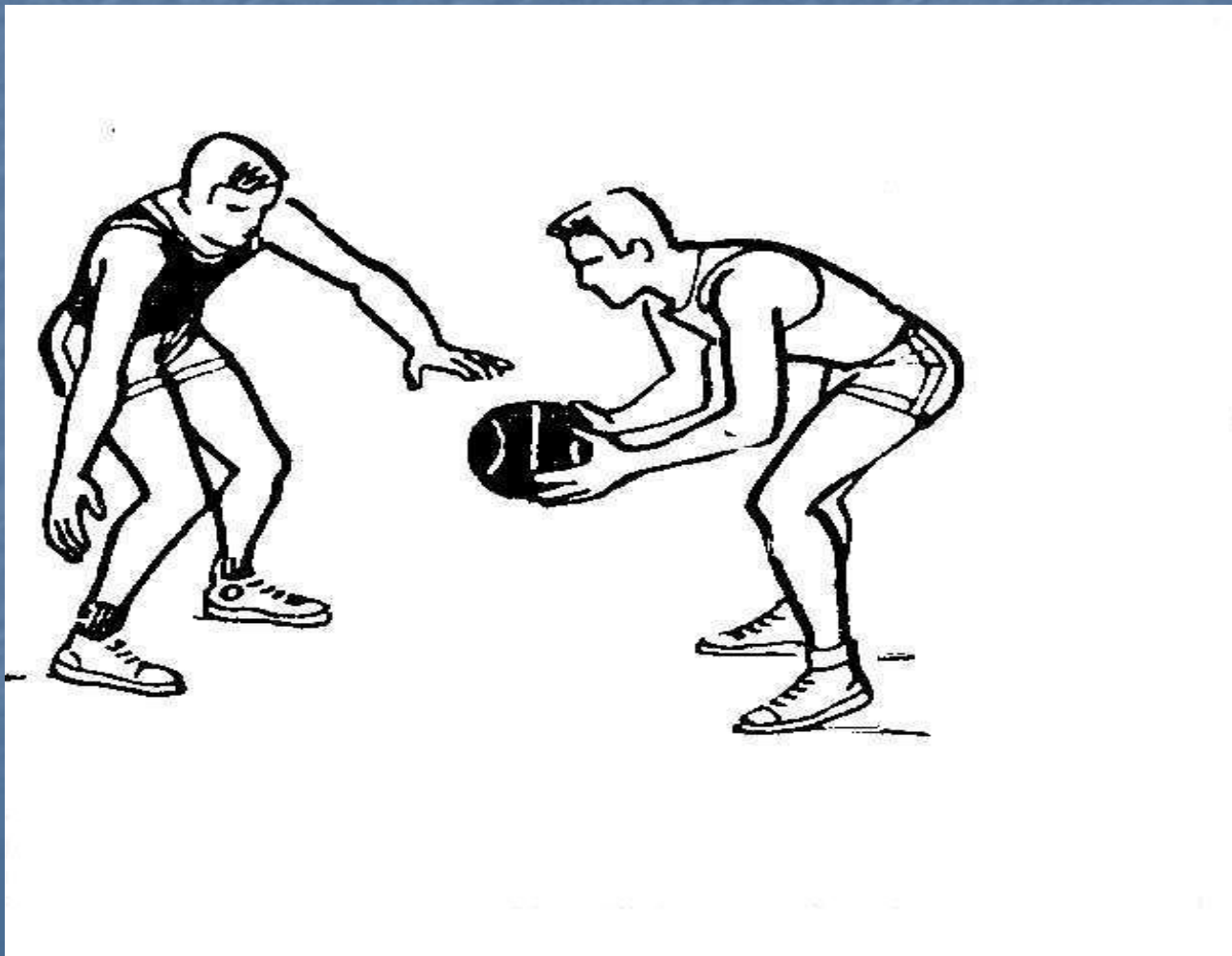
Финт с имитацией броска и проходом



Двойной финт с проходом



Стойка защитника на параллельно поставленных ногах



Накрывание мяча при броске в корзину

