

***Баскетбол. Правила и техника игры. Играем с родителями.***





*Технику игры можно условно разделить на два раздела — техника нападения и техника защиты. Техника нападения определяется следующими четырьмя приемами: ловля, передача, ведение и бросок. Техника защиты включает: стойку, вырывание, выбивание и перехват мяча. Такие приемы как повороты, остановки, финты, передвижения, овладение мячом при отскоке от щита используются как при нападении, так и при защите.*



**Существует два способа ведения мяча. С обычным отскоком мяча до уровня пояса и со сниженным. Разгибая руку в локтевом суставе, движением предплечья, при пружинистом толчке кисти и пальцев, мяч посылается в пол в стороне от следа ступни. Рука задерживается внизу и встречает отскочивший мяч, возвращается вверх только с мячом. Контакт пальцев с мячом должен быть как можно дольше, для уменьшения свободного полета мяча. При ведении мяч постоянно закрывается туловищем от соперника.**

**Броски завершают атаку. Они выполняются одной рукой от плеча с места и в движении, бросок одной рукой в прыжке, двумя руками от груди с места и в движении. Основное требование в бросках, это одновременное разгибание ног и «бросающей» руки. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда рука образует почти прямую линию.**

*Мячом играют только руками, причем пересекать баскетбольную площадку с мячом в руках нельзя- его надо обязательно вести (то есть ударять о пол). Ведется мяч обязательно только одной рукой.*



**Сегодня баскетбол пользуется большой популярностью в России, странах мира. Зрители с удовольствием наблюдают за ходом матчей на баскетбольных площадках и у телевизоров. Игровое поле не имеет ограждений, но так было не всегда. В свое время менеджер знаменитой команды Трентона оградил баскетбольную площадку сеткой. Она была сделана из клеток, в которых держат цыплят. Вскоре была построена более прочная металлическая сетка.**

