**Занятие 10**

***Жонглирование мячом***

Ловля мяча из-за спины

Подбрасывание одного- двух мячей с изменением места положения (сидя, на корточках, лёжа)

***Игровые этические аспекты в баскетболе***

Проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества членов обеих команд (Игроков, Запасных, Тренеров, Помощников тренеров и Сопровождающих команды) с Судьями, Судьями за столиком и Комиссаром.

**Составить комплекс упражнений для проведения самомассажа**

1. Массажные движения выполняются строго по ходу лимфатических путей. Самомассаж рук проводится от кончиков пальцев к локтевому суставу, далее от локтевого сустава в область подмышечной впадины. Грудина массируется от центра в стороны, спина — от позвоночника по сторонам и от поясницы к шее. Ноги массируются от стоп до колена, далее от колена к паховой области.
2. Следует уточнить. что лимфатические узлы массировать запрещено.
3. Выполняемые массажные движения не должны доставлять какой-либо дискомфорт и боль. Человек должен ощущать чувство расслабленности и комфорта.
4. Продолжительность массажной процедуры может варьироваться от 3 до 25 минут, в зависимости от необходимого результата.
5. Человек должен принять максимально удобную для него позу, чтобы все мышцы были полностью расслабленны. Поврежденные участки тела массировать нельзя.

Если имеются какие-либо нарушения опорно-двигательного аппарата, самомассаж стоит начинать с вышележащих областей, к примеру, при нарушении коленного сустава самомассаж начинаем с области бедра.