***Эстафеты с элементами баскетбола***

1. Ведение мяча с обводкой двух стоек: одну – справа, вторую – слева, ведение до лицевой линии – передача двумя руками от груди в стену, обратно ведение мяча.
2. Перемещение до средней линии выпадами с проносом мяча под ногой, до лицевой линии – бег спиной вперед с ведением мяча любой рукой, обратно ведение мяча.
3. До лицевой линии бег с чередованием двух элементов: вращение вокруг туловища и подброс мяча вверх двумя руками с хлопком за спиной, обратно ведение мяча.
4. До средней линии прыжки на двух ногах с мячом между ног, до лицевой линии катим мяч по полу любой рукой, обратно ведение мяча.
5. На средней линии находится капитан команды. До линии нападения – каракатица с мячом на животе, с линии нападения, не вставая выполнить передачу двумя руками от груди капитану и встать на место капитана, который, получив мяч, выполняет ведение мяча до лицевой линии и обратно, оббегая на лицевой линии стойку.
6. На лицевой линии находится капитан. Бег с ведением мяча до второй линии нападения, далее передача двумя руками от груди с отскоком от пола капитану, капитан выполняет прямую передачу двумя руками от груди обратно, и снова передача с отскоком от пола капитану, после чего капитан убегает с ведением мяча в колонну, а участник, выполнявший задание, встает на его место.
7. Челночный бег с ведением мяча. До линии нападения обычный бег с ведением мяча, обратно бег спиной вперед с ведением мяча до линии старта, снова вперед до второй линии нападения, обратно спиной вперед до первой линии нападения, опять вперед до лицевой линии, обратно – обычный бег с ведением мяча левой рукой.
8. Две стойки находятся на линии нападения на расстоянии друг от друга 2-3м. участник с ведением мяча оббегает сначала первую стойку и возвращается на линию старта, затем вторую стойку и снова к лицевой линии, после чего выполняет ведение мяча до центральной баскетбольной корзины, совершает бросок, обратно – бег с ведением левой рукой. Попадания в корзину учитываются.
9. Команда располагается на линии штрафного броска. По кругу от корзины до средней линии расставлены стойки по максимальному радиусу. Первый участник выполняет бросок и если попадает в корзину – передает мяч следующему. Если же не попадает, то выполняет штрафной круг с ведением мяча, оббегая все стойки, после чего передает мяч следующему.
10. Участники команды располагаются в колонне на расстоянии 3м друг от друга. В каждой команде 3 мяча (два лежат на полу возле первого участника, один в руках). Первый мяч передается двумя руками по высокой траектории назад (без поворота), второй и третий мячи – правой и левой рукой назад с отскоком от пола соответственно справа и слева от туловища (без поворота). Последний участник собирает мячи возле себя, вся команда выполняет поворот кругом и задание выполняется в обратную сторону.