

Эстафета с мячом



Способы передачи эстафеты

1. Касание ладонью.
2. Передача предметов из рук в руки.
3. Определение передачи эстафеты (стартовая линия).
4. Путь движения должен быть свободен.
5. Все препятствия должны быть удалены на 3м., от места проведения эстафет.
6. Соблюдать интервал, чтобы исключить столкновение.

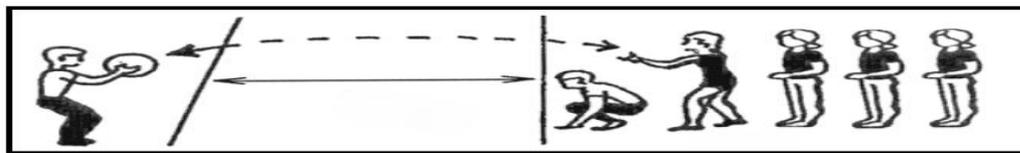


Эстафета «Передал - садись!»

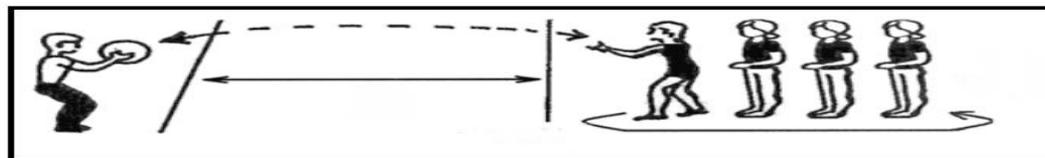
Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

ЭСТАФЕТЫ

▣ «Передал - садись»

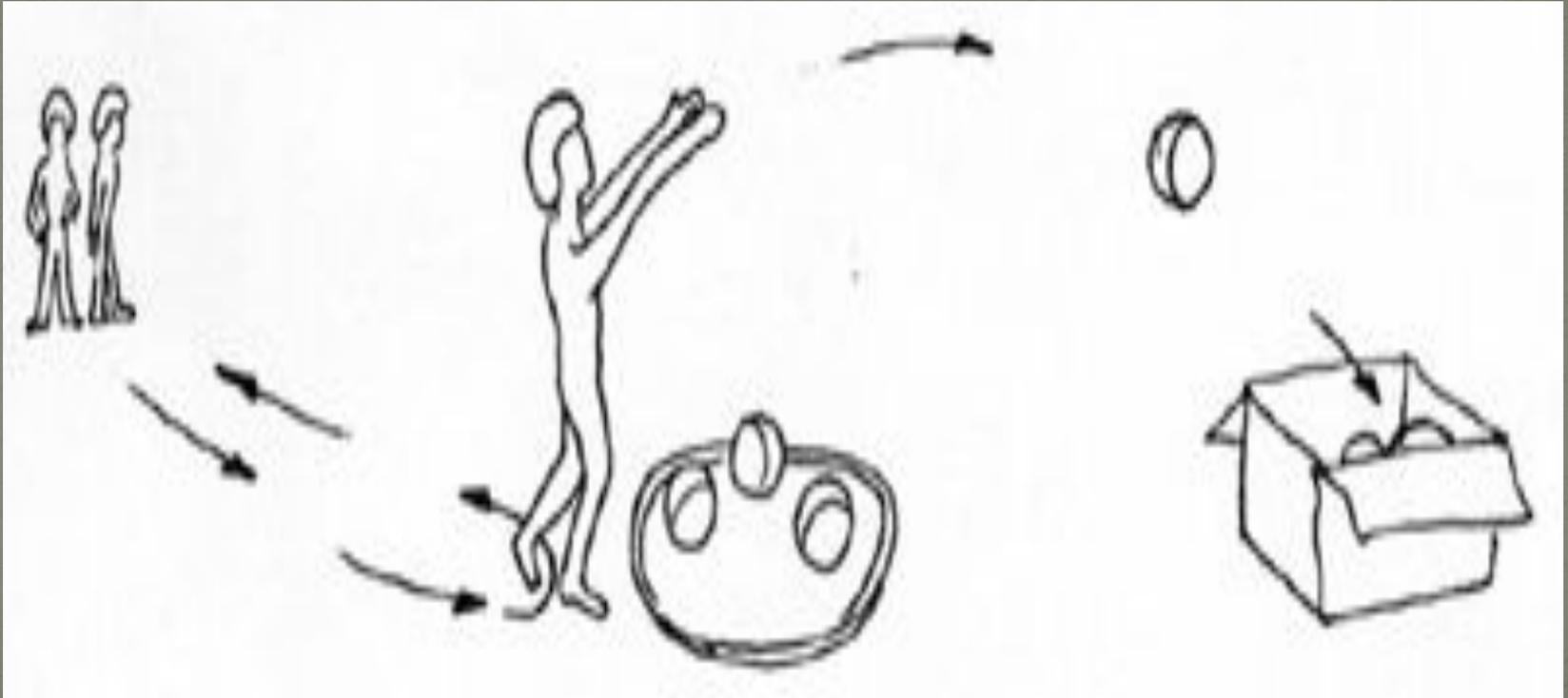


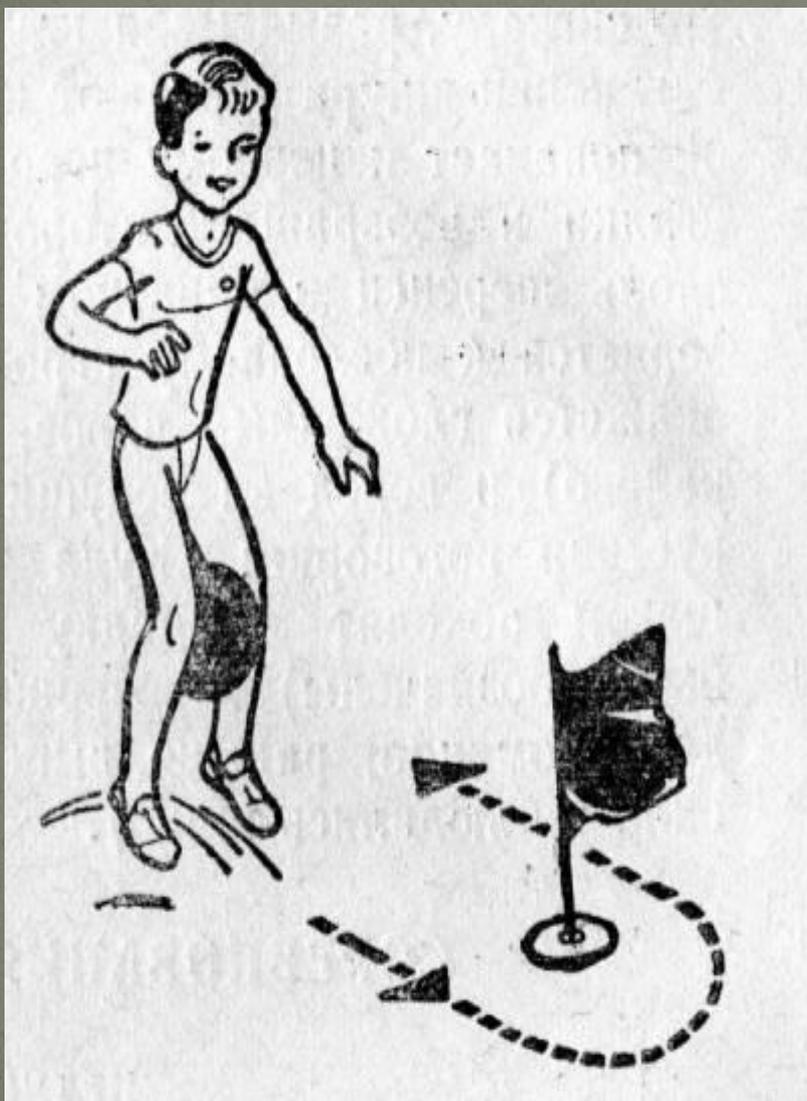
▣ «Передача в колонне»



Попади в цель.

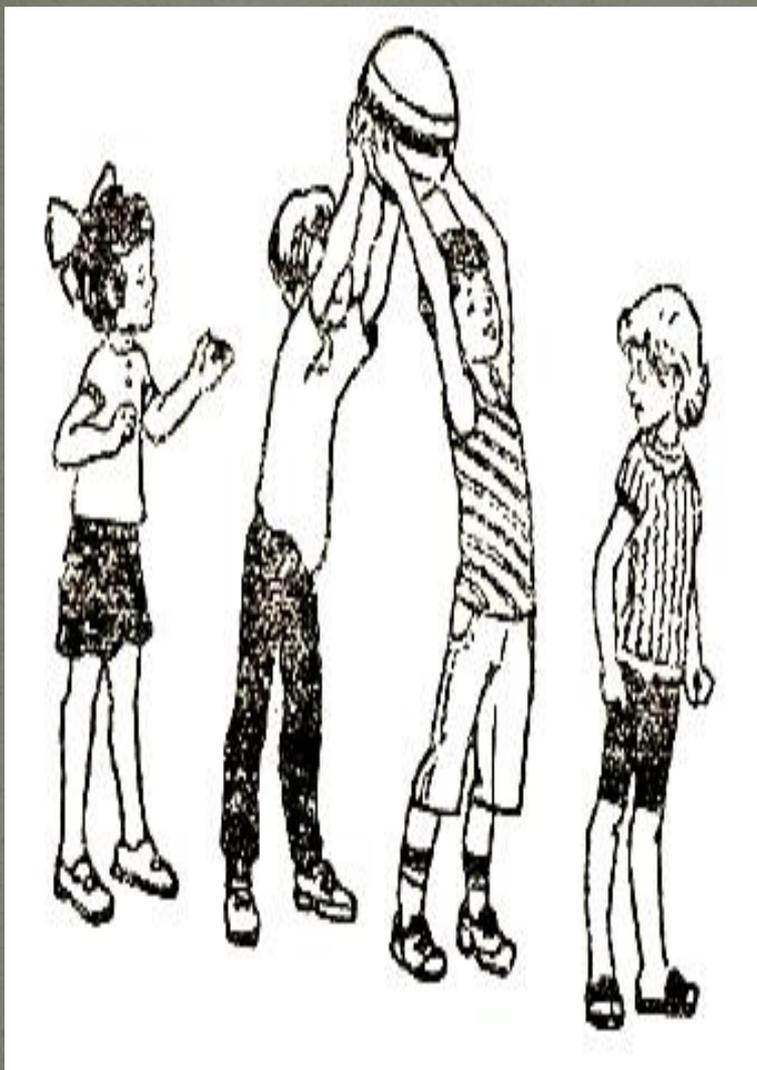
Впереди каждой колонны ставится корзина на расстоянии 3-4 метра. Каждый игрок должен попасть мячом в корзину. За каждое попадание команде начисляется 1 балл. Выигрывает команда, которая набрала наибольшее количество очков.





Тараканьи бега

Команды выстраиваются в колонну по одному. Игроки стоящие первыми зажимают мяч между ног. В таком положении они должны добежать до флажка и вернуться обратно. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.



- Эстафета «Передай мяч»
- Игроки каждой команды стоят один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч, из рук в руки, тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Не урони мяч.

Игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках 2 палки и зажав между ними мяч, не уронив его, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая закончит игру первой

