

# Передачи и ловля мяча.

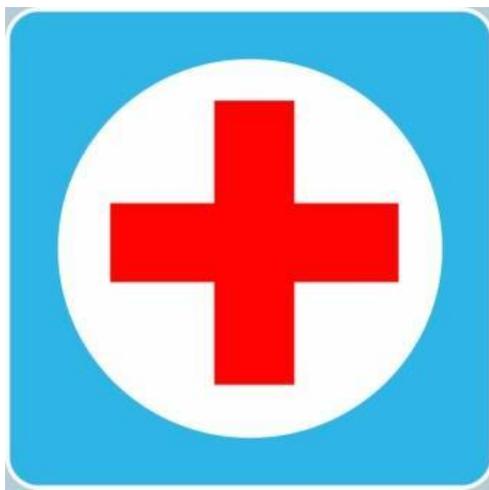


# Правила техники безопасности на уроках физической культуры

1. Перед началом уроков  
спортивную форму и  
спортивную обувь с  
нескользящей подошвой,  
соответствующую сезону,  
погоде и месту проведения.



2. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены.
3. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.
4. Если Вы чувствуете себя плохо или Вас что-то тревожит, сообщить об этом учителю и обратиться в мед.пункт за помощью.



- **Ловля мяча** - приём при помощи которого игрок может овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.
- **Передача мяча** – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки.



- ▣ Следите за мячом и помните, что это движущийся объект;
- ▣ Ловите мяч пальцами, а не ладонями;
- ▣ При ловле двигайтесь на встречу мячу;
- ▣ Все время следите за мячом.



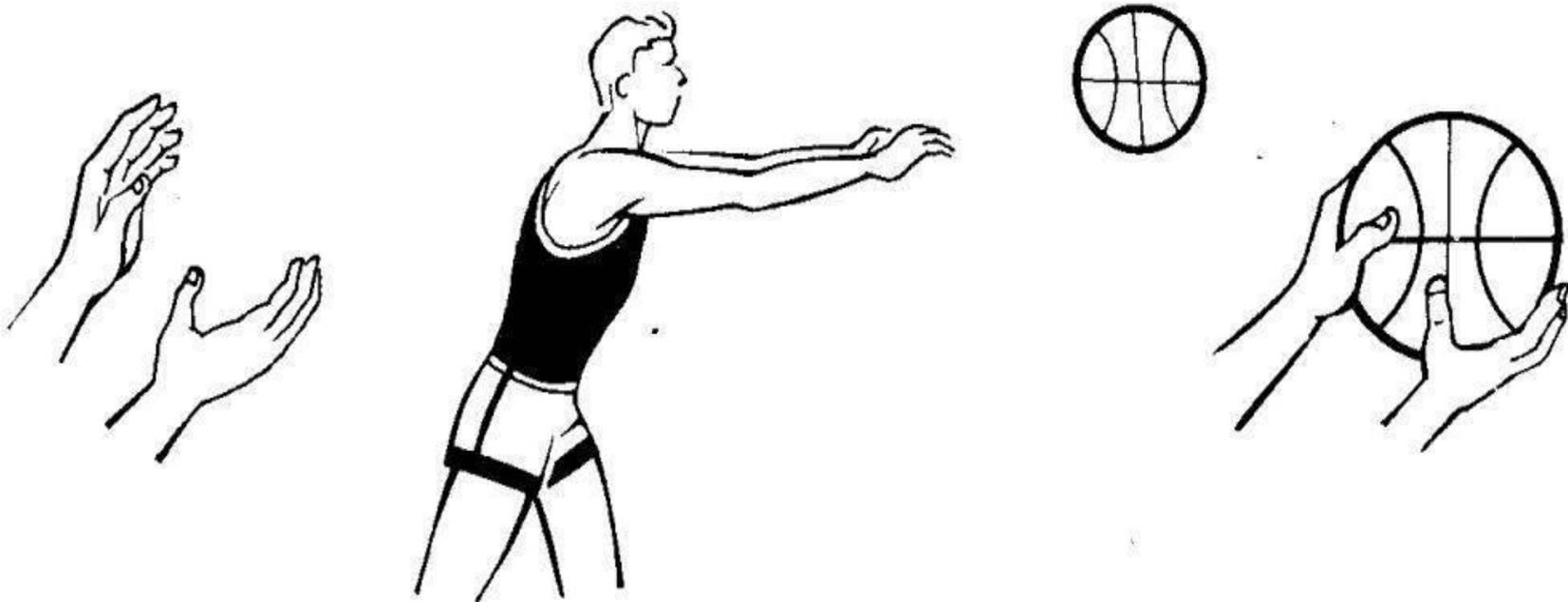
В игре используют разнообразные способы передач, которые проводят из различных исходных положений :

- с места;
- в движении;
- в прыжке.

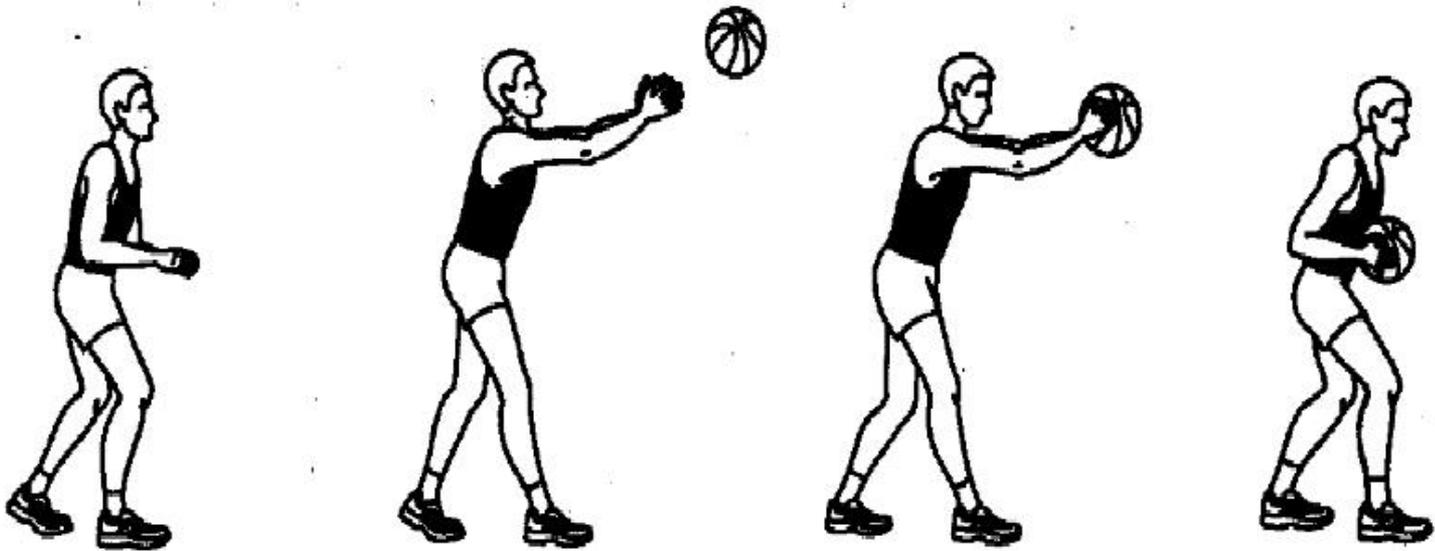
Передачи мяча могут быть:

- короткими и длинными;
- с низкой и высокой траекторией полета мяча;
- без отскока и с отскоком от пола.

# Положение рук и кистей при ловли мяча

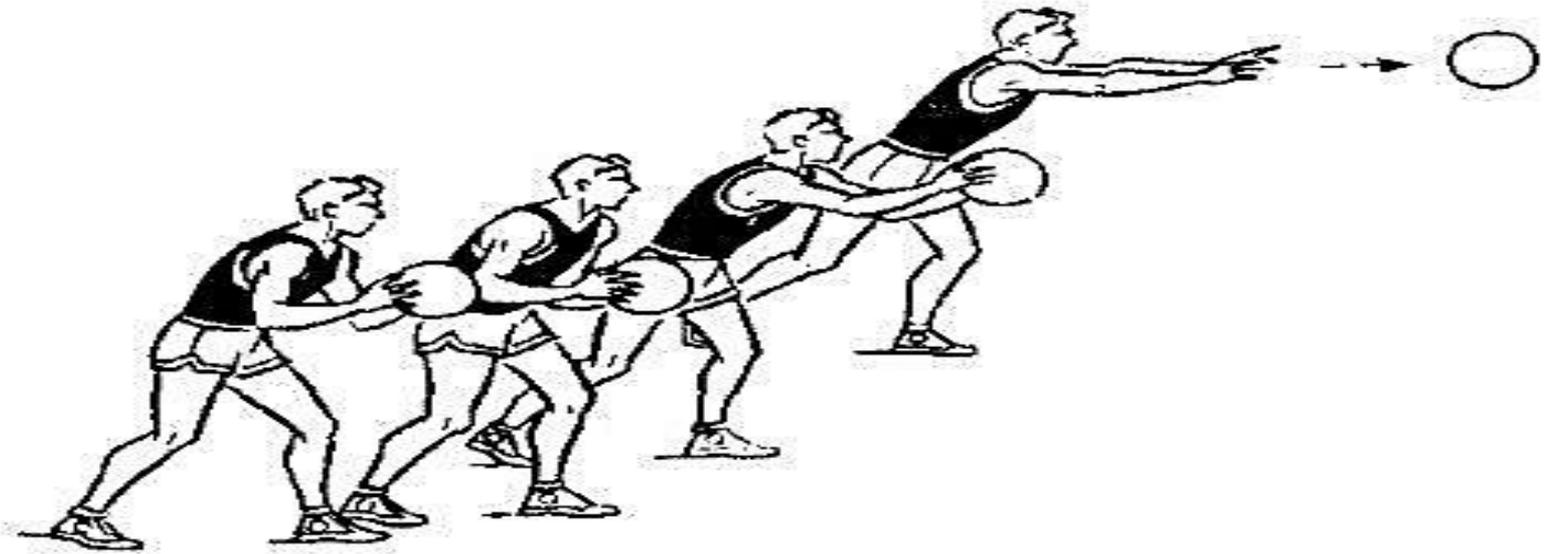


# Ловля мяча двумя руками



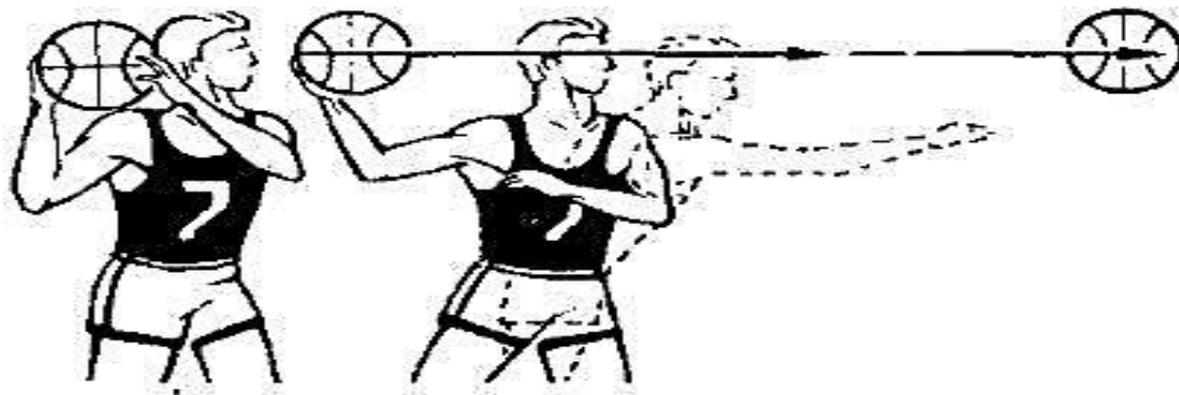
- Шаг на встречу к мячу;
- Готовим руки на прием;
- Ловим мяч пальцами, а не ладонями;
- Фиксируем и прижимаем мяч к себе.

# Передача мяча двумя руками от груди



- Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса;
- Левая (или правая) нога выставляется вперед;
- Ноги согнуты в коленях;
- Пальцы обращены вперед-вниз локти опущены;
- Мяч подтягивается к груди;
- Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей.

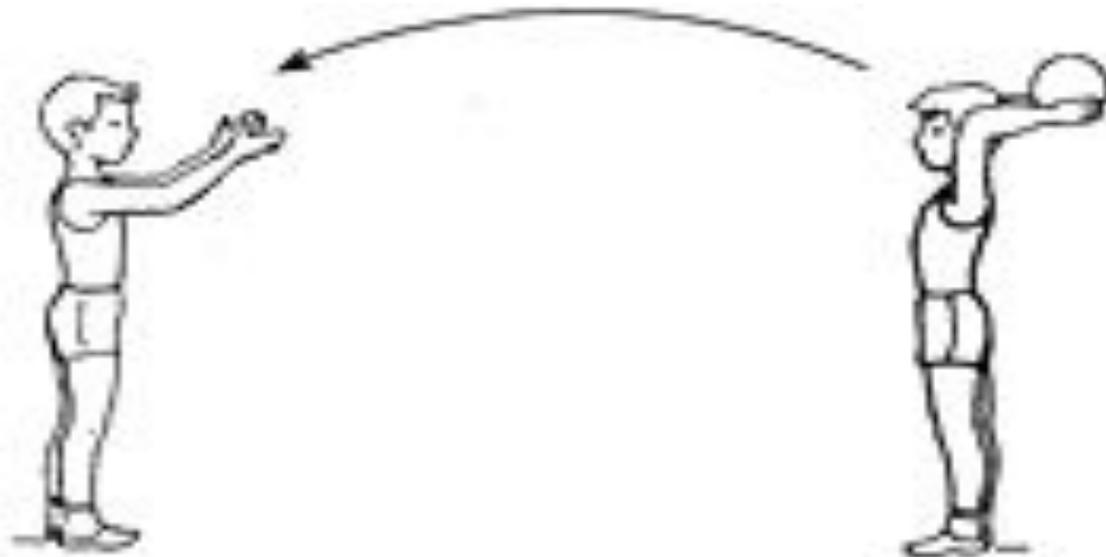
# Передача мяча одной рукой



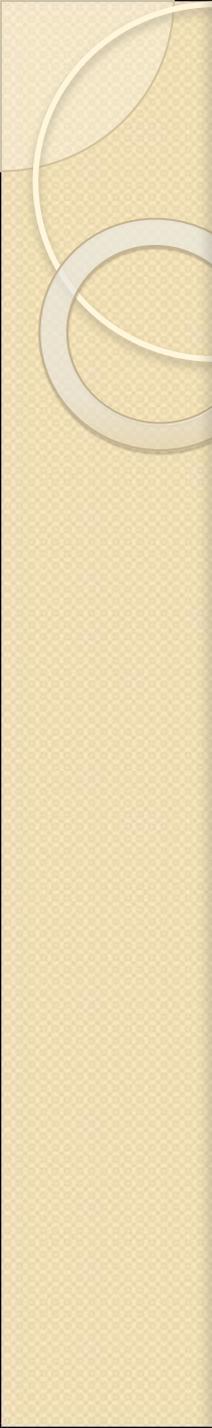
## **Состоит из двух основных движений:**

- Отведи руку с мячом назад, вынося мяч над плечом в позицию за правым ухом(или левым).
- Сделай толкающее движение вперед до конца, удерживая кисть за мячом.

# Передача мяча из-за головы



- Ноги чуть согнуты, одна немного выставлена вперед;
- мяч удерживается двумя руками над головой;
- отвести мяч назад и резким движением туловища и рук отправить в нужном направлении;
- руки как можно дольше сопровождают мяч, передача заканчивается движением кистей.



**Спасибо за внимание!**