



**Варианты передач и
ловли мяча.
Варианты ведения
баскетбольного мяча.**

Преподаватель:
Бибичева О.Г.

ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Во время ведения мяча

- Не бить по мячу кулаком, ладонью
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Уметь во время остановиться, снизить скорость
- Изменить направление
- Выполнить передачу и т. д.

При передачах мяча

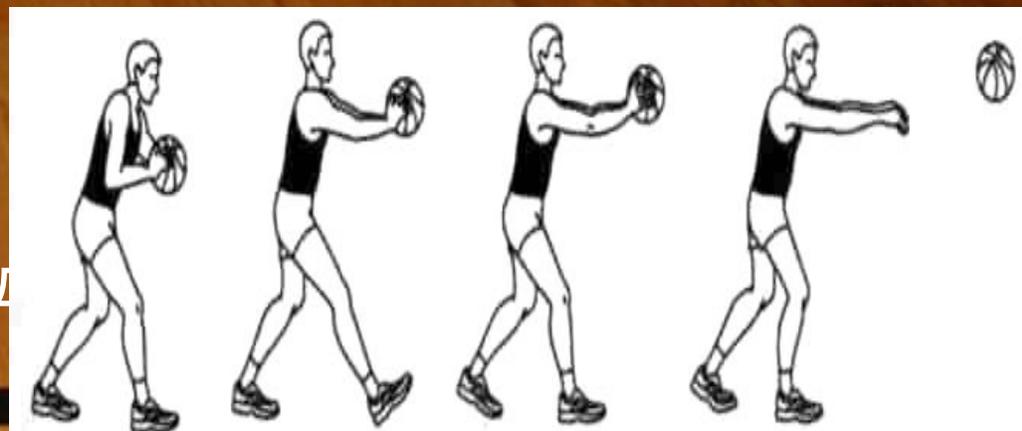
- Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной силой
- Не передавать мяч если его не видит партнер
- Не передавать мяч в ноги
- Не тянутся к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу

ВАРИАНТЫ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА: Передача двумя руками

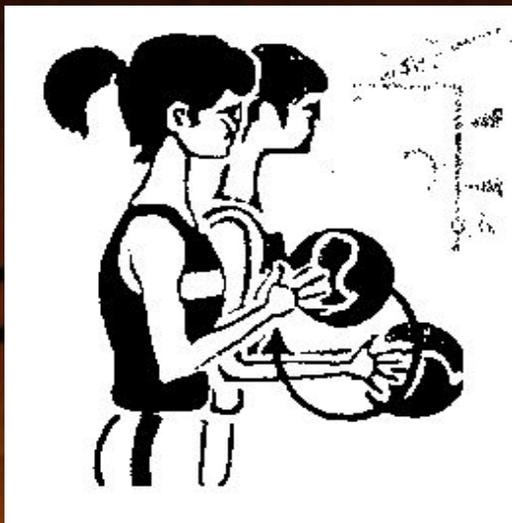
Выполняя передачу двумя руками от груди нужно помнить:
не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны
быть опущены; движения рук и ног должны быть согласованы.

Типичные ошибки:

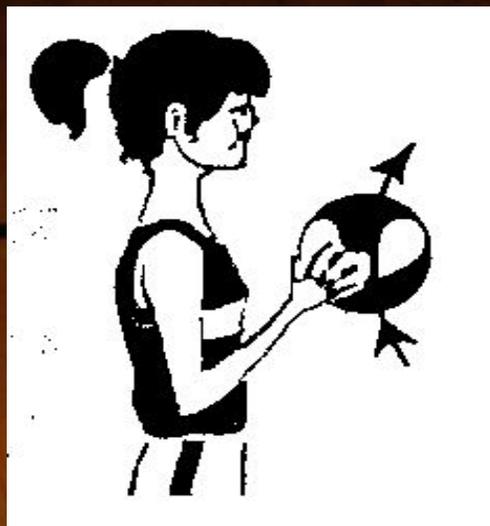
- 1) движения верхних и нижних конечностей не согласованы;
- 2) при замахе локти широко расставлены в стороны;
- 3) чрезмерная амплитуда замаха;
- 4) отсутствие захлеста кисти;
- 5) при замахе туловище наклоняется назад



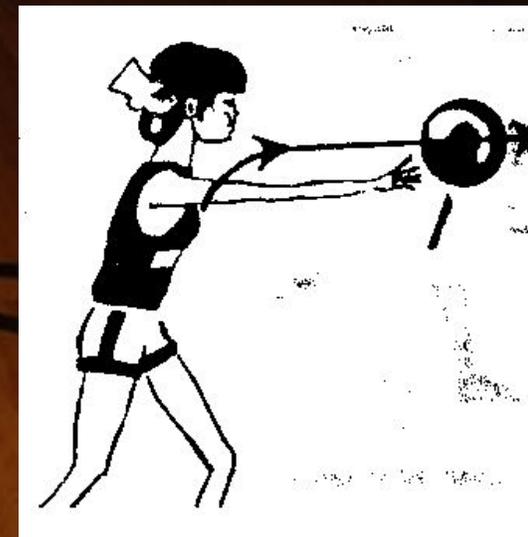
Передача двумя руками от груди



Дугообразное
движения
руками
т.е. замах



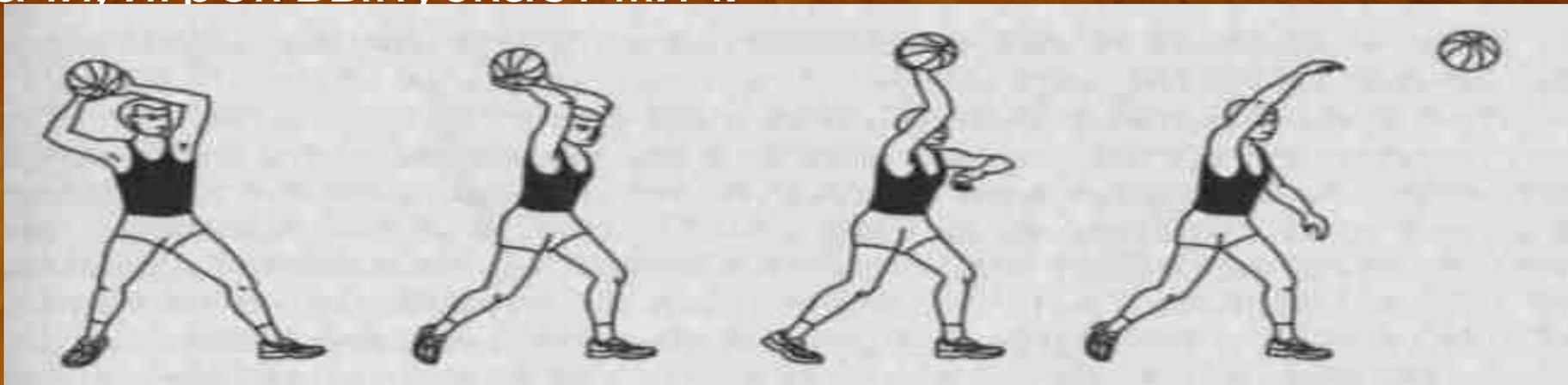
Продолжение
Движения вверх



Резкое выпрямление рук, кисти
направляют мяч
в нужном направлении, т.е. делают
передачу

Передача одной рукой

Эта передача во всех ее разновидностях — от плеча, снизу, сбоку и т. п. употребляется в основном для длинных передач. Передача одной рукой от плеча является самой распространенной. При ее выполнении баскетболист ставит полусогнутые ноги на ширину плеч (тяжесть тела распределяется на две ноги), кисть руки с мячом находится на высоте плеча. Резким рывком разгибая руку в направлении передачи, игрок выпускает мяч.



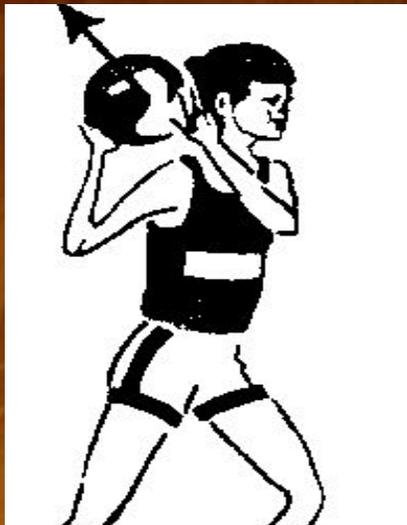
Передача одной рукой от плеча



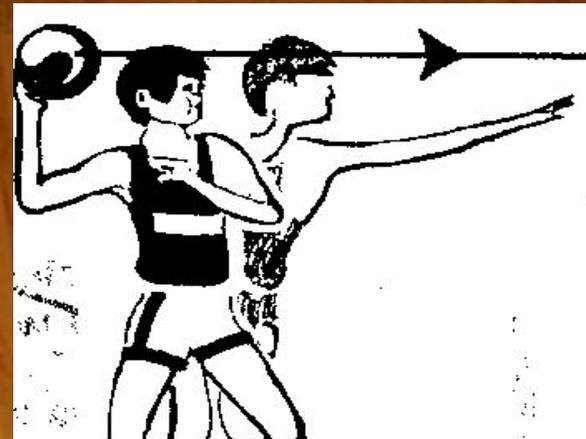
1. Исходно
е
положение



2.
Повернуться
бокoм
в
направлении
передачи



3.
Придерживать
мяч одной
рукой



4. Поворачиваясь
вперед, разгибая руку
с мячом,
направляя мяч
кистью в
нужном направлении,
выполнить передачу.

ЛОВЛЯ МЯЧА



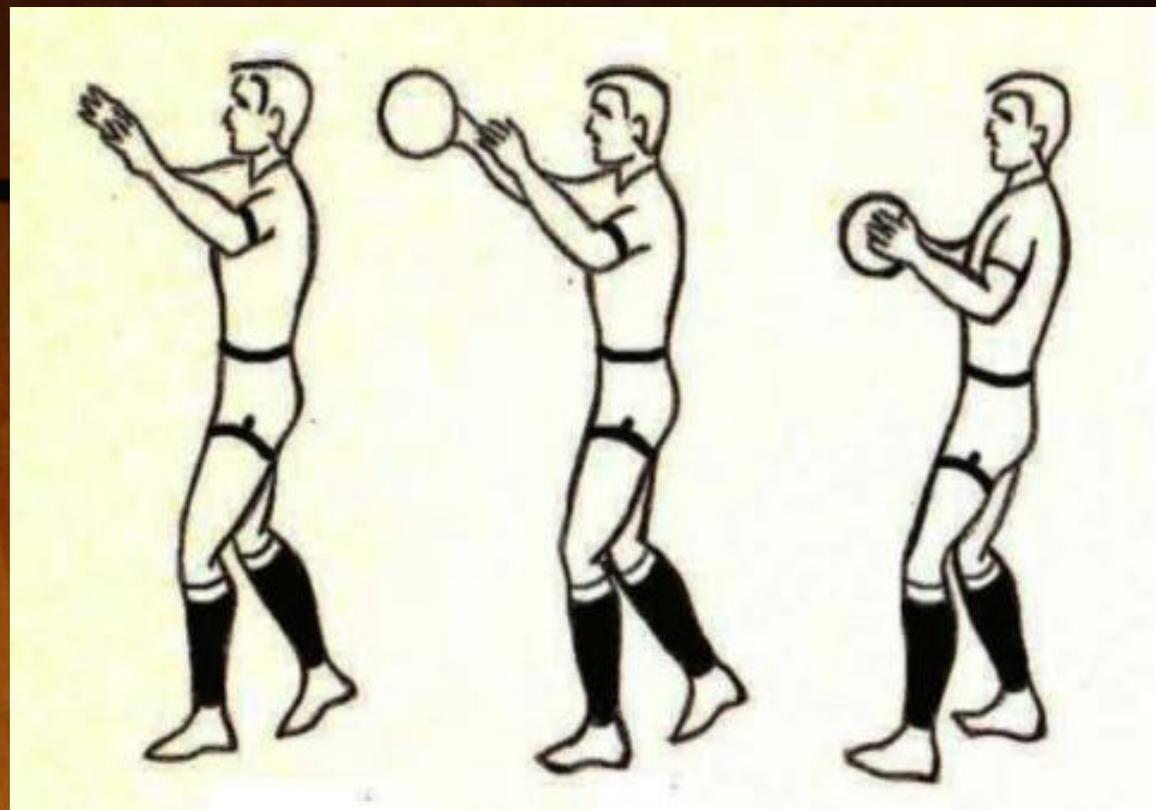
Каждый игрок нападающей команды должен в любой момент игры быть готовым к ловле мяча.

Баскетболист, получающий мяч, не должен принимать его **СТОЯ НА МЕСТЕ**. Он обязан двигаться навстречу мячу (выход на мяч).

Для того чтобы правильно поймать мяч одной или двумя руками, нужно ясно представить себе весь процесс этого действия.

Ловля мяча двумя руками

Основной и самый надежный прием ловли мяча — ловля двумя руками. Если мяч летит на высоте груди, то его нужно встречать вытянутыми вперед руками. Ладони рук с ненапряженными, свободно расставленными, полусогнутыми пальцами образуют воронку (большие пальцы вверх, внутрь) шириной немного больше мяча.



СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА

Принимая стойку, баскетболист ставит ступни параллельно на ширине плеч, на одной линии или выставляя любую ногу вперед. Ноги согнуты, туловище немного наклонено.

Ошибки, которых следует избегать:

- не стоять на прямых ногах;
- не наклонять чрезмерно туловище вперед.



Ведение мяча- это основной способ индивидуального передвижения игрока с мячом.



Список использованных источников.

1. Баскетбольный мяч на полу

http://www.grafamania.net/uploads/posts/2009-05/12423335021237869572_basketball.jpg

2. Схема передачи мяча

http://xreferat.ru/image/103/1307334508_20.jpg