Передачи и ловля мяча в баскетболе

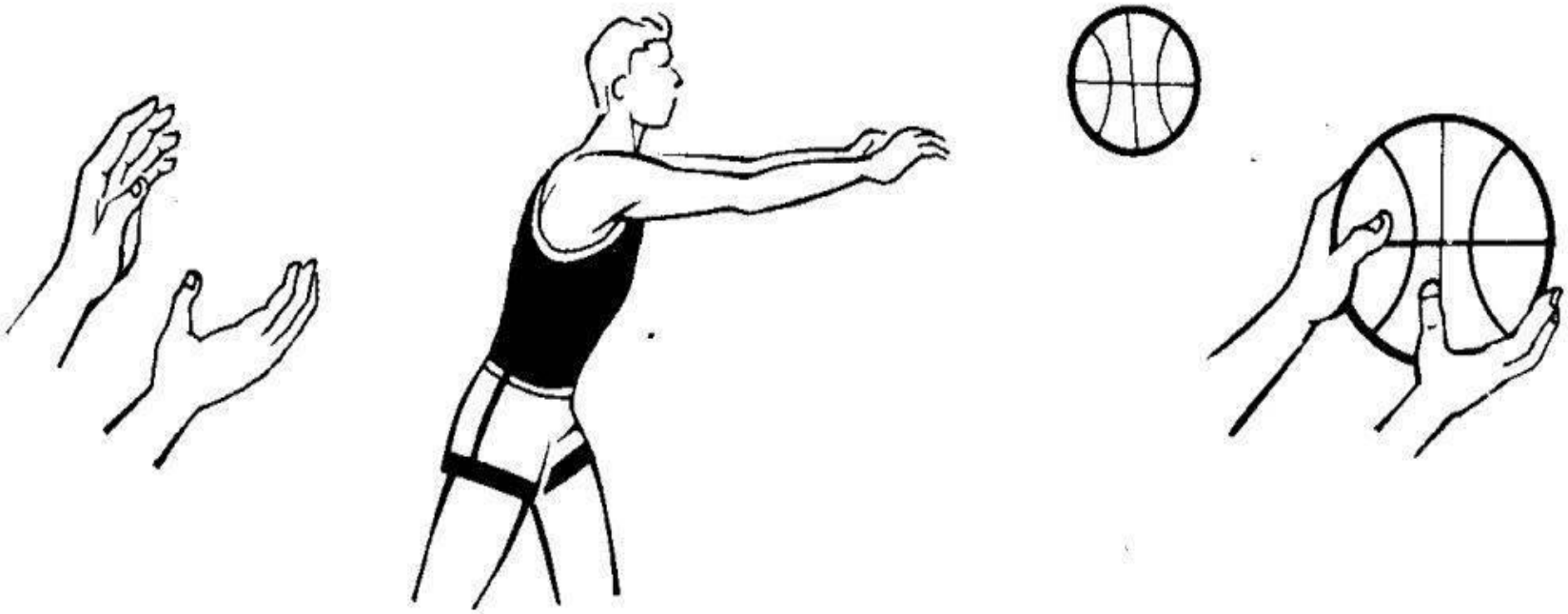
- **Ловля мяча -** приём при помощи которого игрок может овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.
- **Передача мяча** – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки.

Приёмы техники передачи мяча

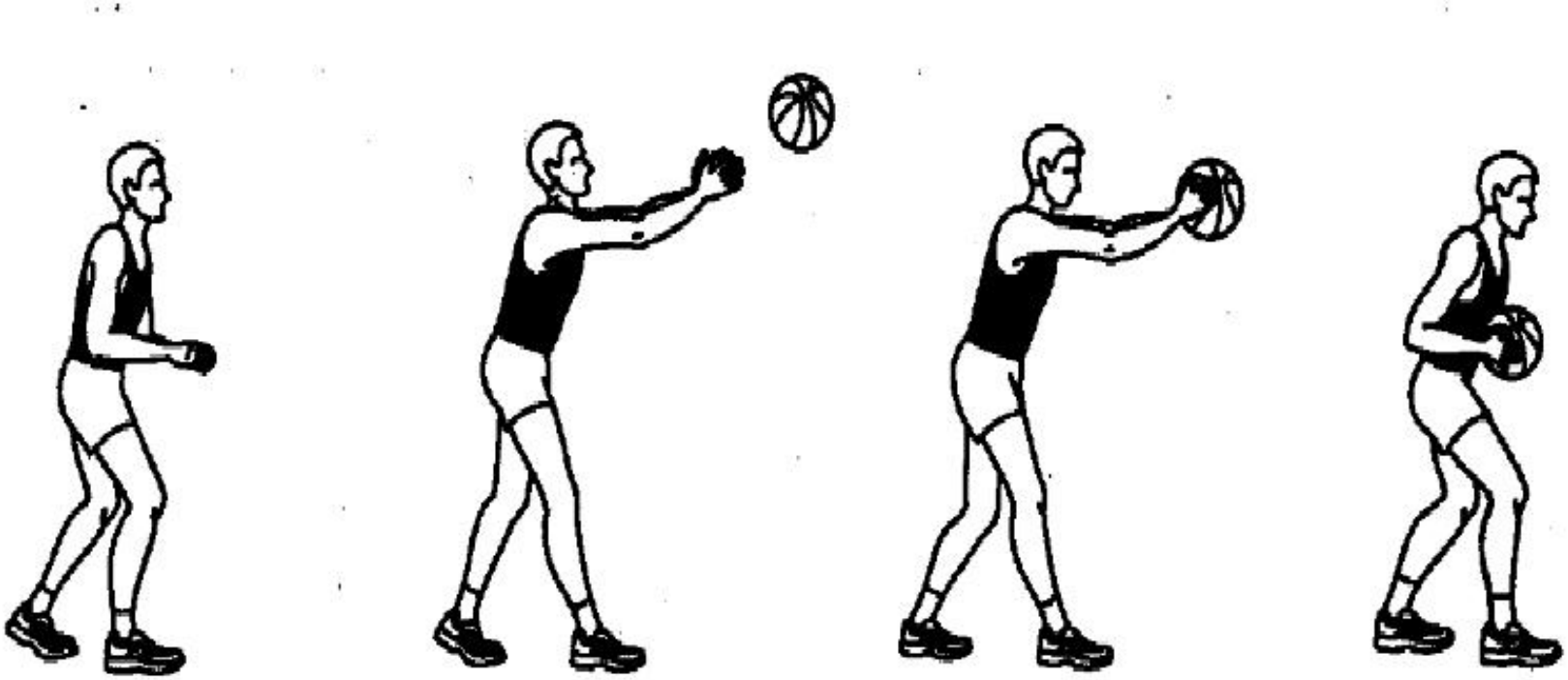
✓1. Следите за мячом и помните, что это движущийся объект.
✓2. Руки расслабляйте. Не хватайте мяч так, будто вы хотите проткнуть его пальцами.
✓3. При ловле амортизируйте мяч руками.
✓4. Наблюдайте за вращением мяча, особенно при длинной передаче или передаче с отскоком.
✓5. Ловите мяч пальцами, но не ладонями.
✓6. При ловле двигайтесь на встречу мячу.

✓7.Обязательно сигнализируйте вашим партнерам по игре в баскетбол, когда и куда они должны передать мяч.
✓8. Все время наблюдайте за мячом. Ждите от партнеров специфических неожиданных передач, но предупреждайте их о нежелательности таких передач в баскетболе.
✓9. Помните одно из важных правил в баскетболе: при ловле не выходят навстречу мячу лишь в том случае, если вы убегаете от передающего.

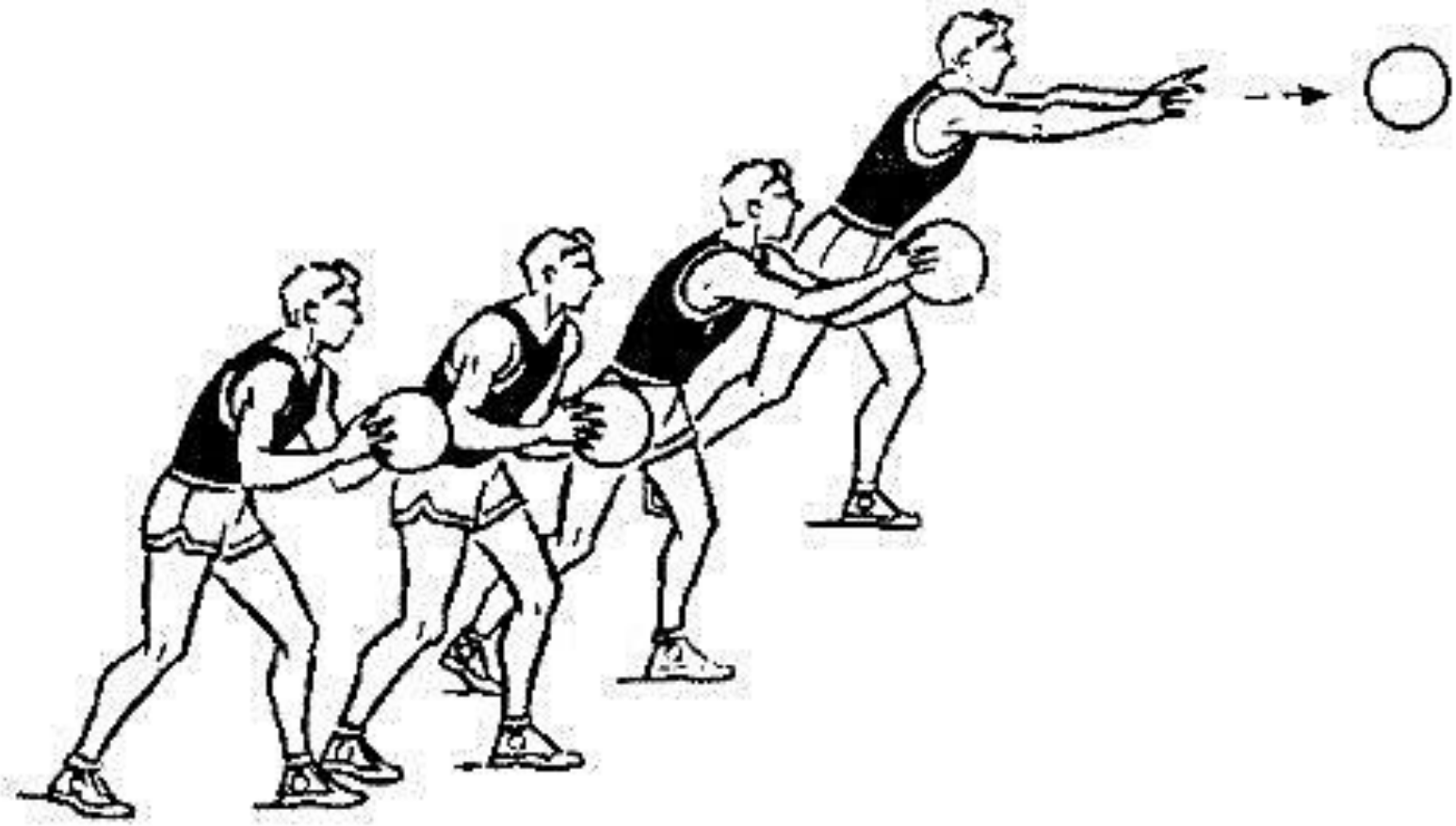
Положение рук и кистей при ловли мяча



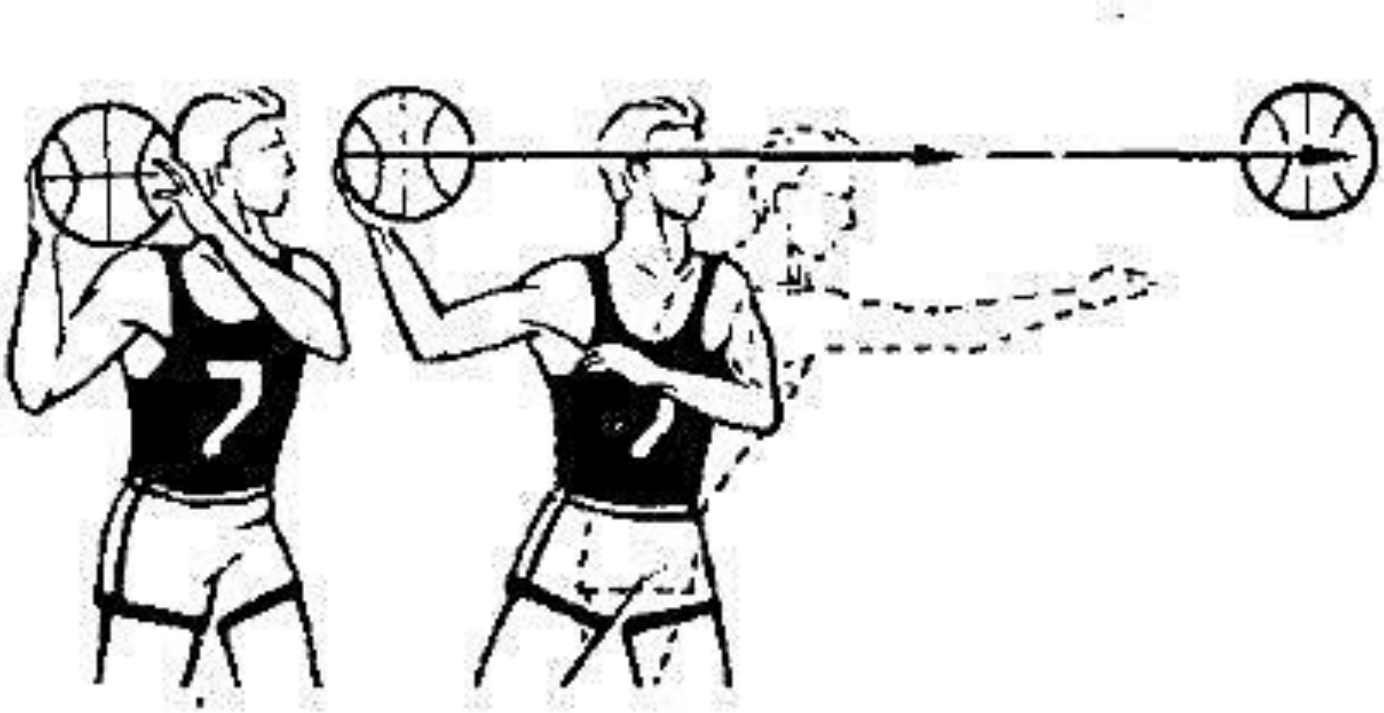
Ловля мяча двумя руками



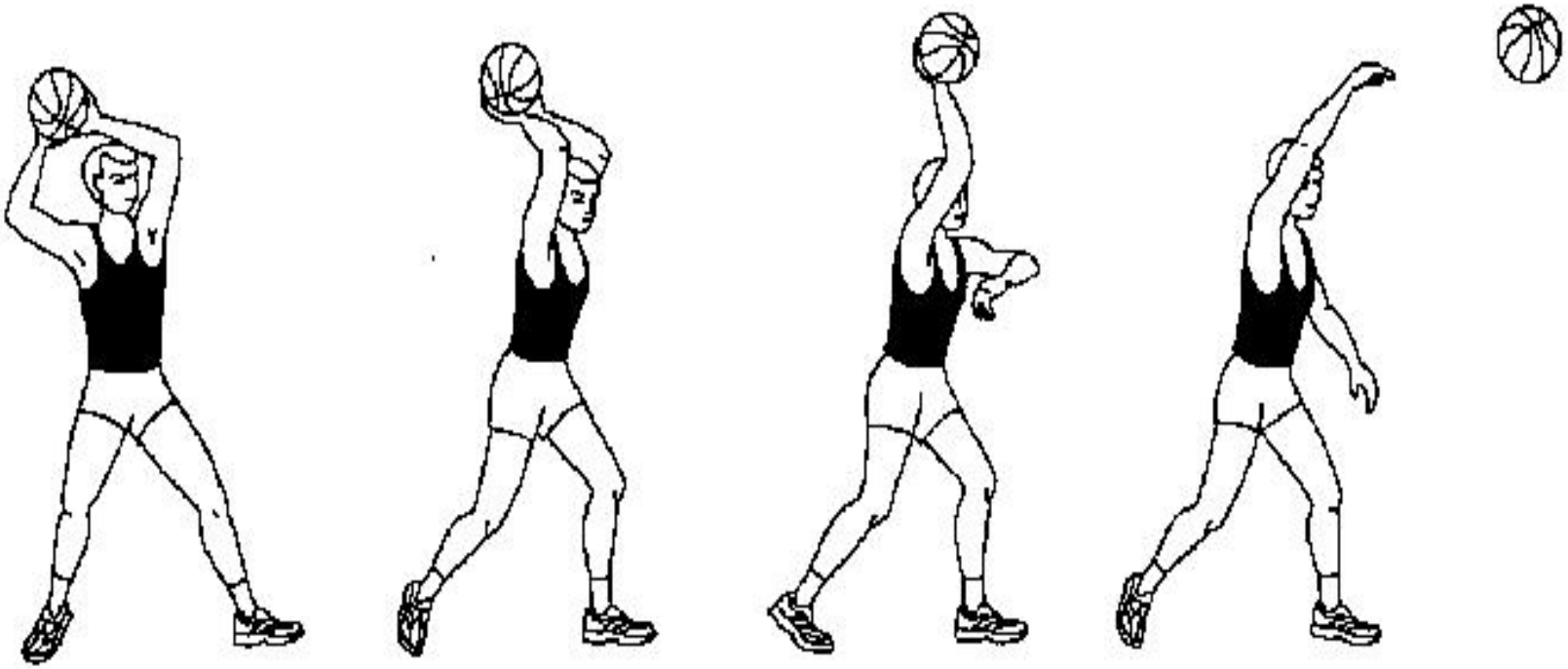
Передача мяча двумя руками от груди



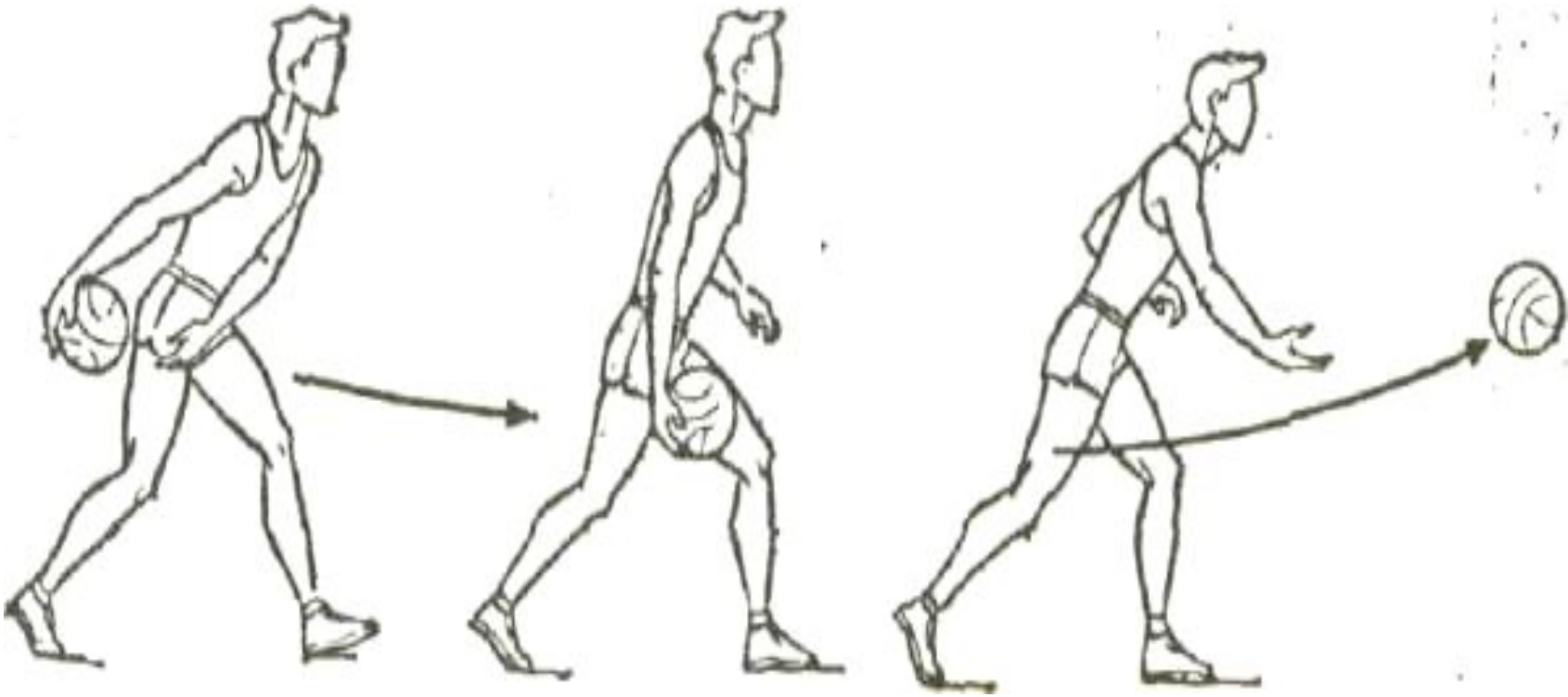
Передача мяча одной рукой от плеча



Передача мяча одной рукой сверху

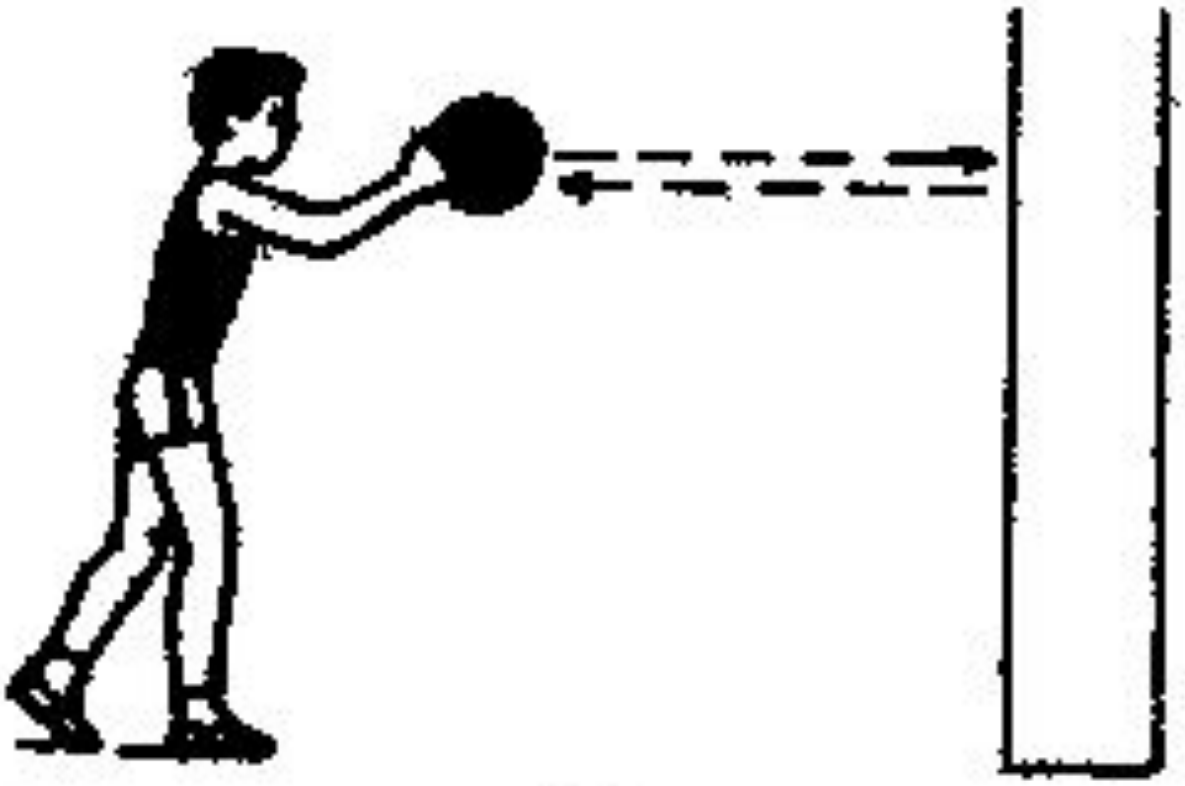


Передача мяча одной рукой снизу

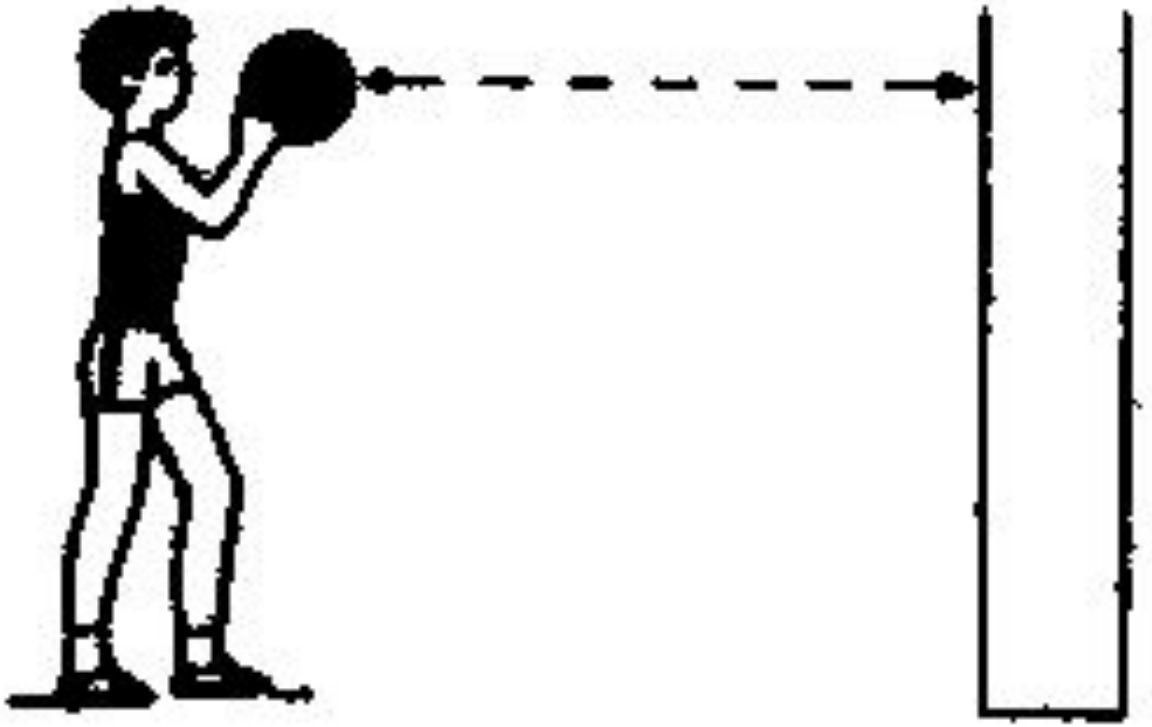


Упражнения для овладения техникой ловли и передачи мяча

Броски мяча двумя руками от груди в стену

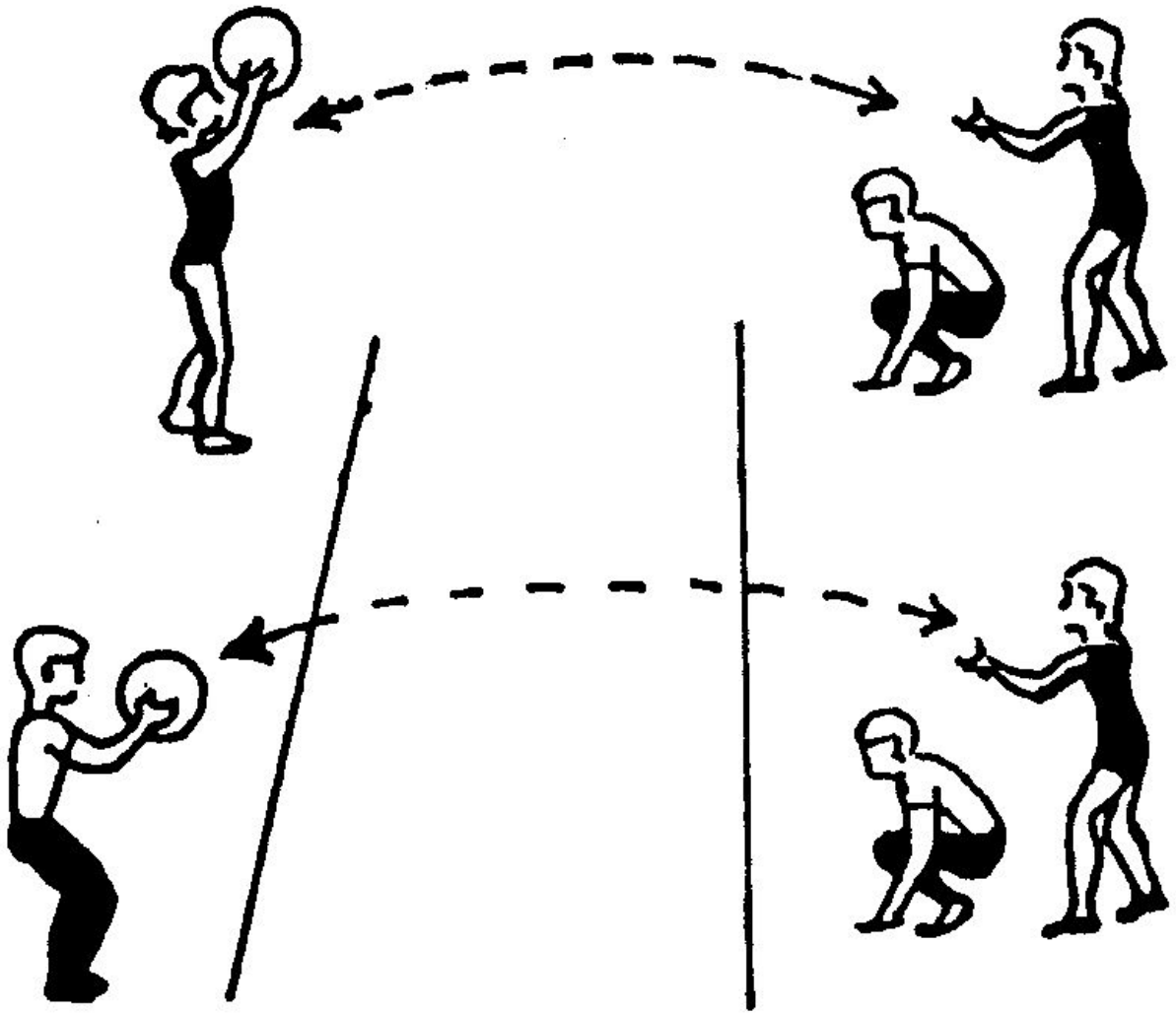


Броски мяча одной рукой от груди в стену

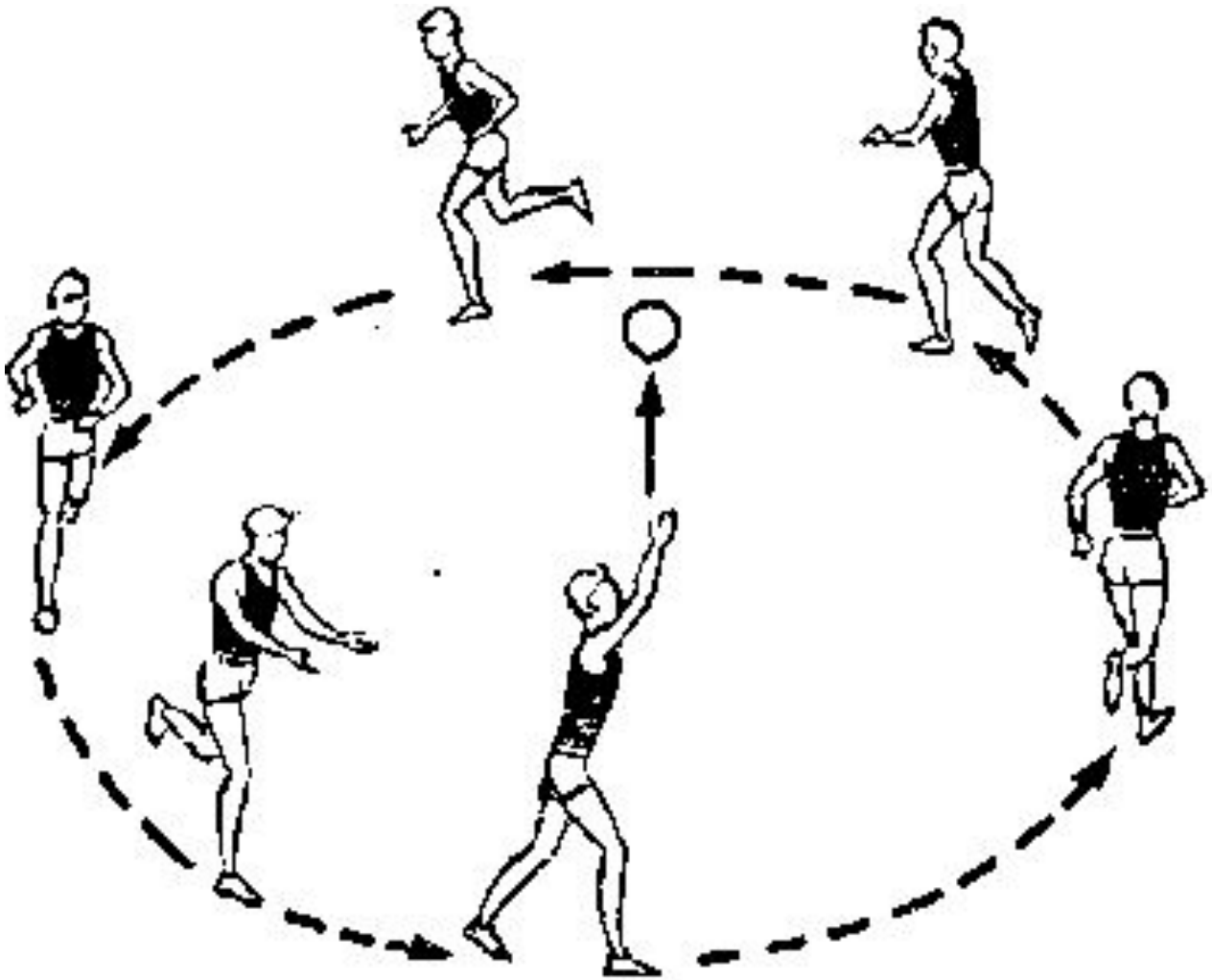


Ловля и передача мяча в движении в парах

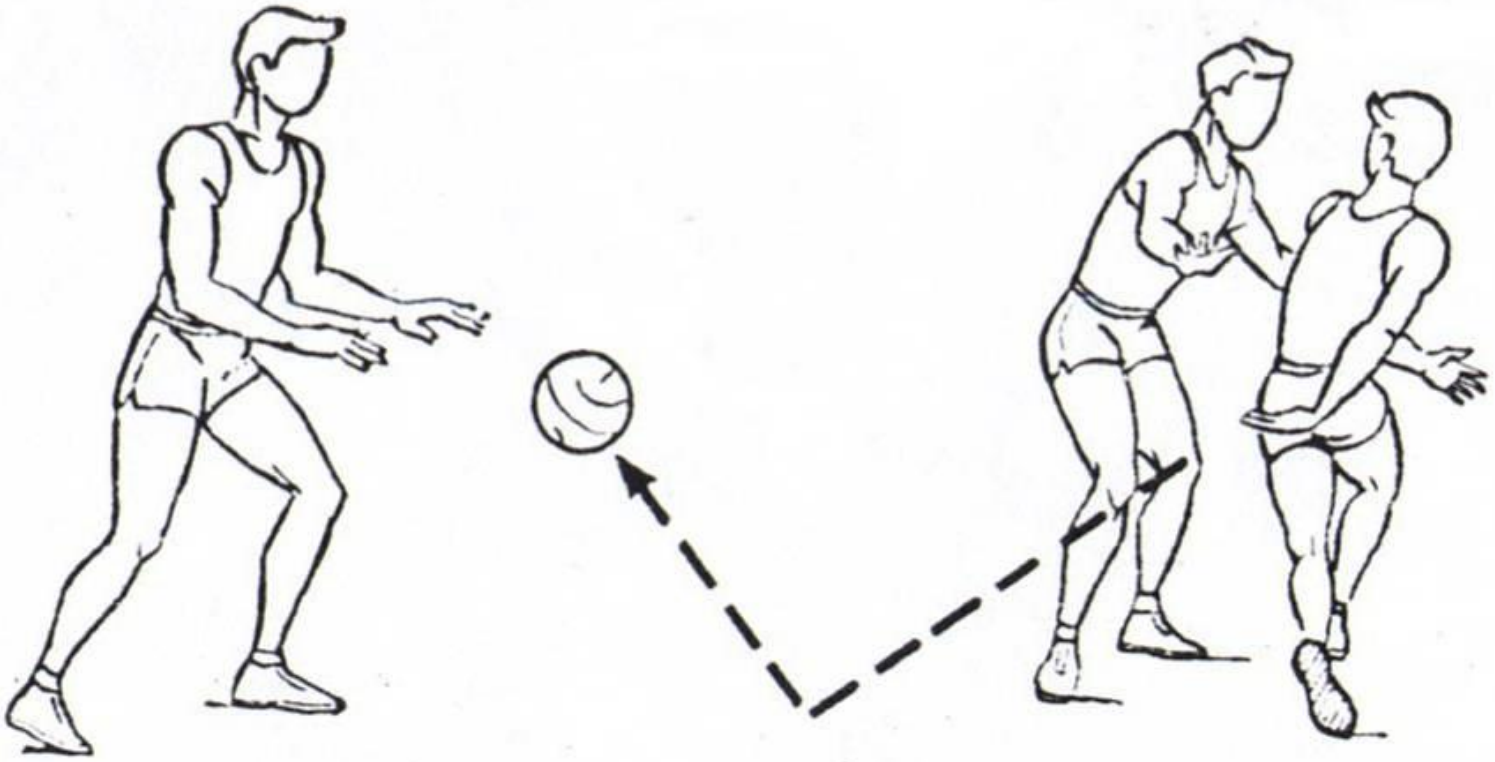
Передал мяч садись



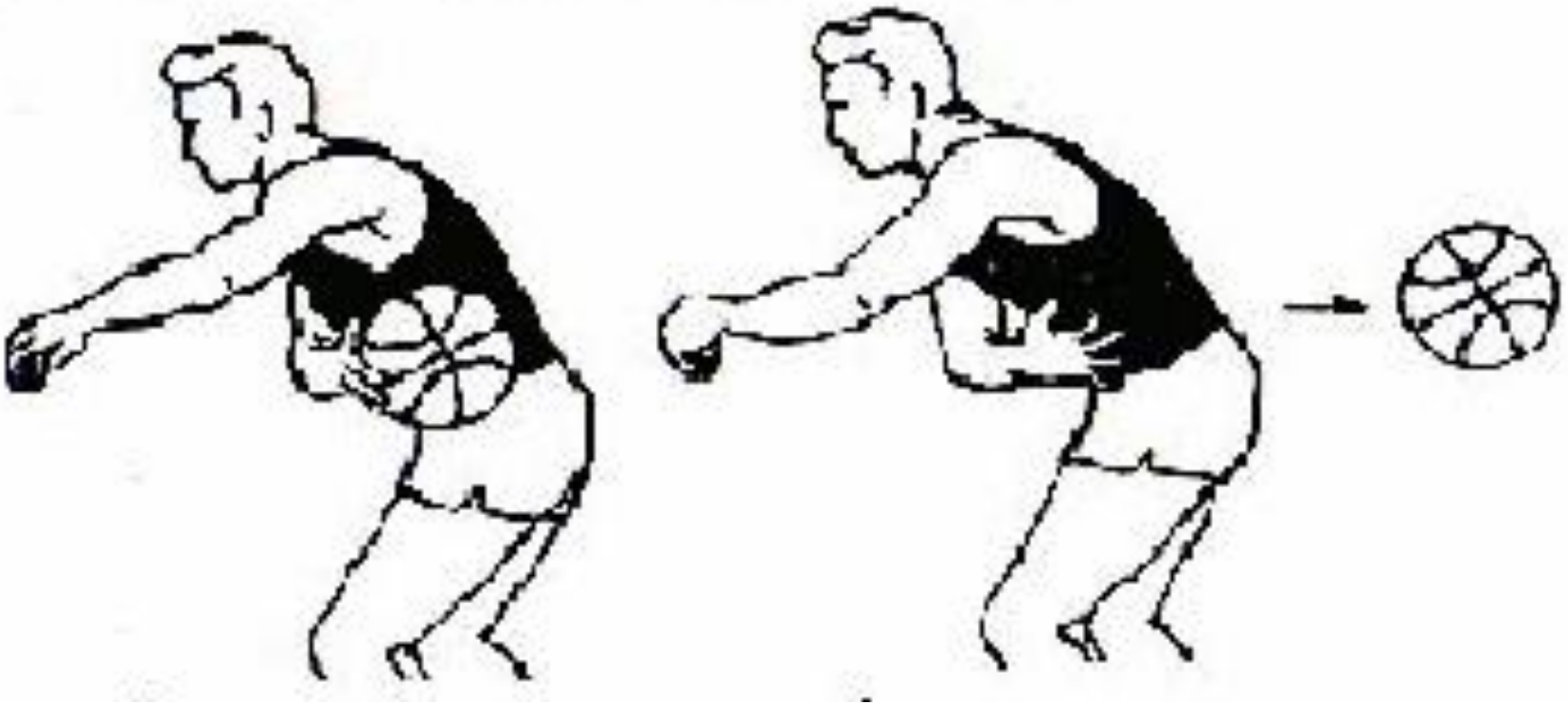
Передача мяча с перемещением по кругу



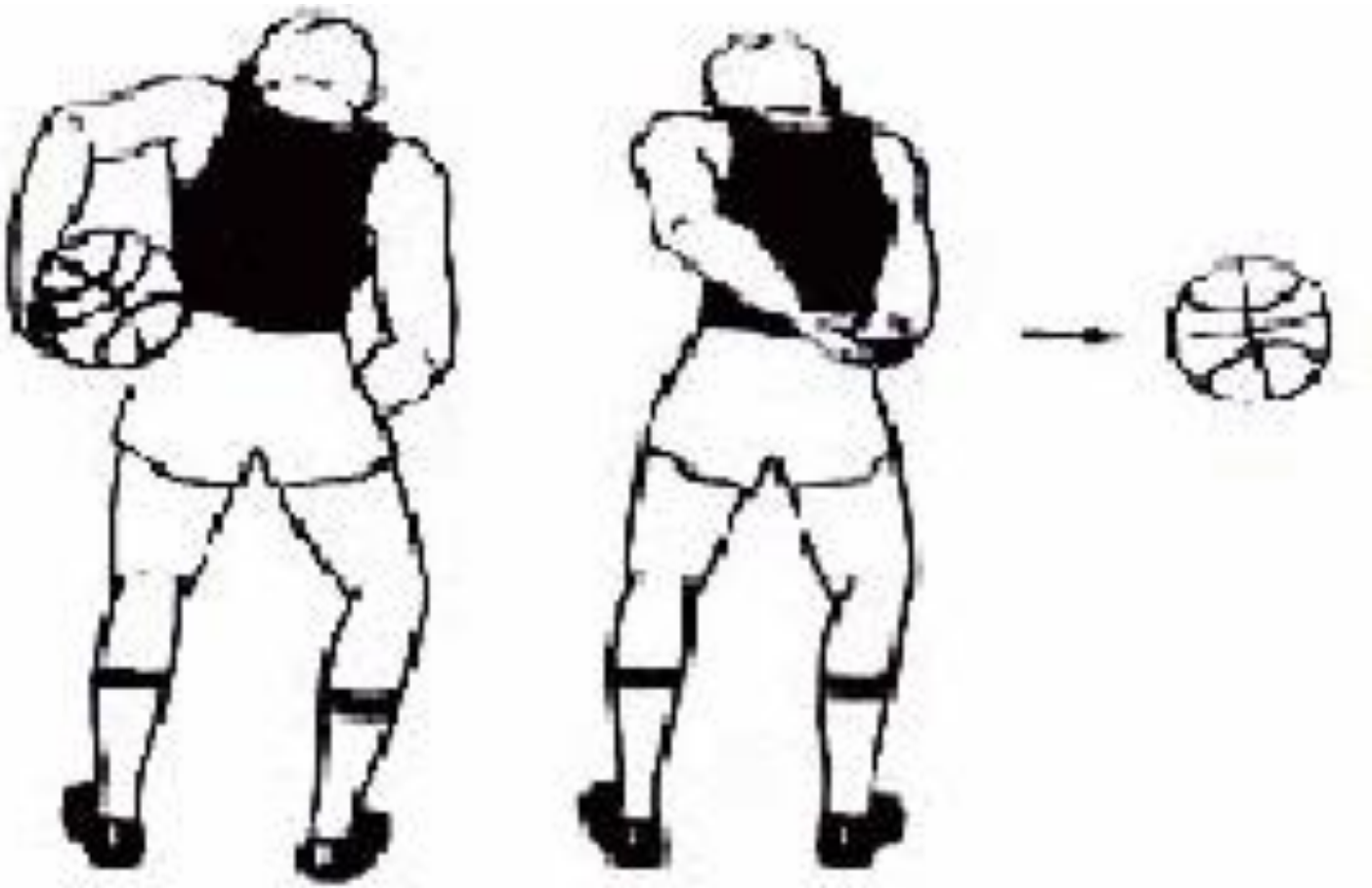
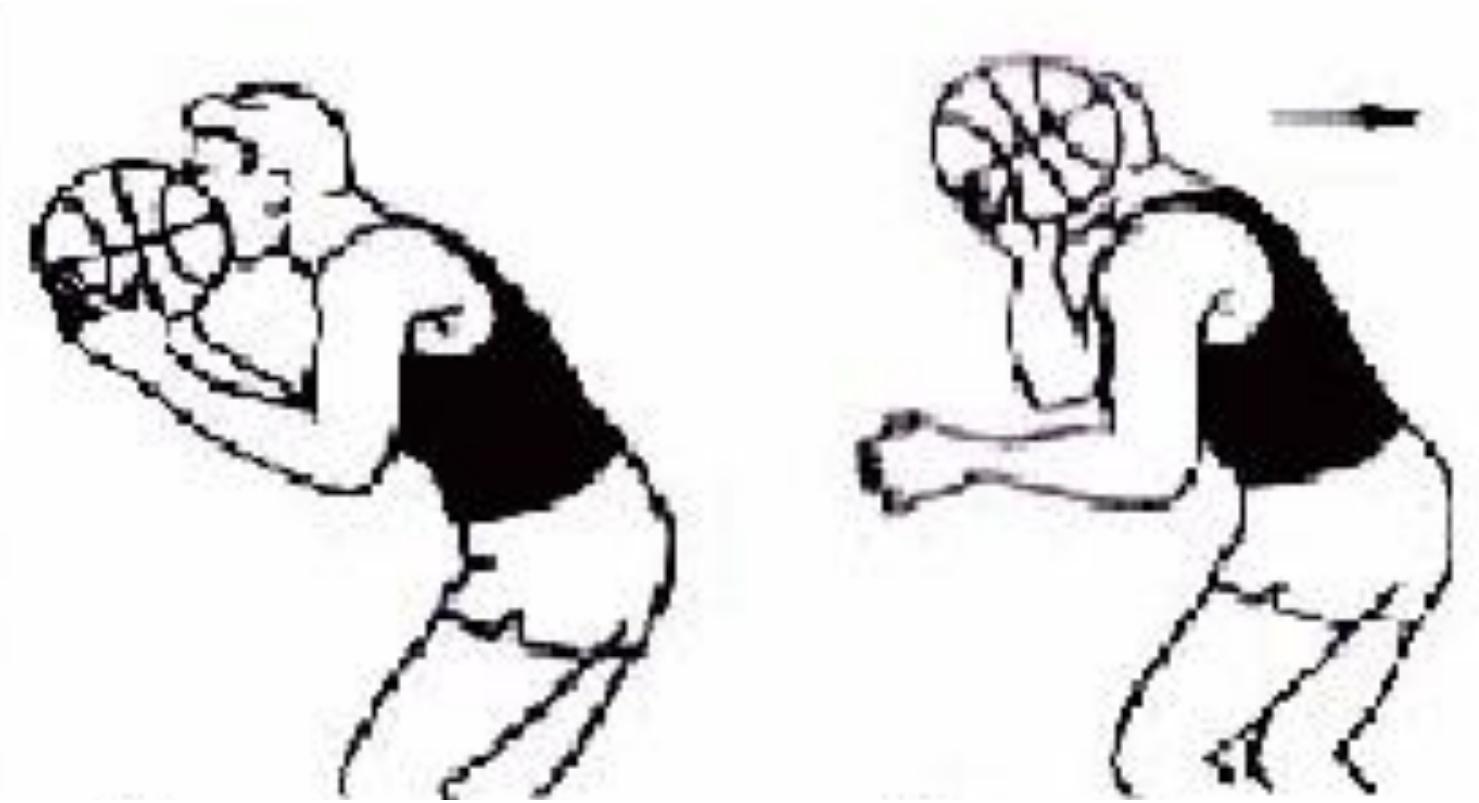
Скрытые передачи мяча



Передача одной рукой назад из-за руки



Передача одной рукой из-за спины



Передача одной рукой над плечом