

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



**Цель:** формирование способностей обучающихся к новому способу деятельности – освоение техники баскетбольных действий.

**Задачи урока:**

**образовательная:** способствовать формированию навыков баскетбольных действий;

**развивающая:** развивать «чувство мяча», координацию движений;

**воспитательная:** умение проявлять дисциплинированность и трудолюбие при работе в группе, команде, коммуникативные качества обучающихся.

# 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

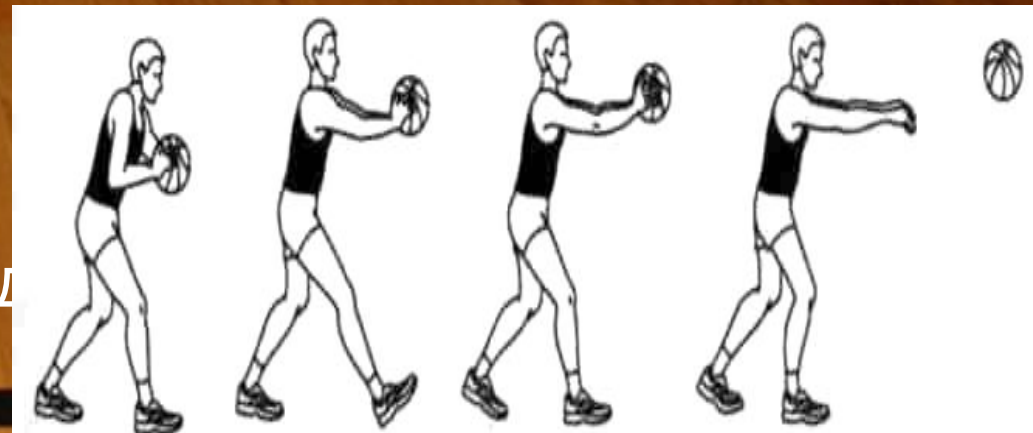
- Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной силой
- Не передавать мяч если его не видит партнер
- Не передавать мяч в ноги
- Не тянуться к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу

# ВАРИАНТЫ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА: Передача двумя руками

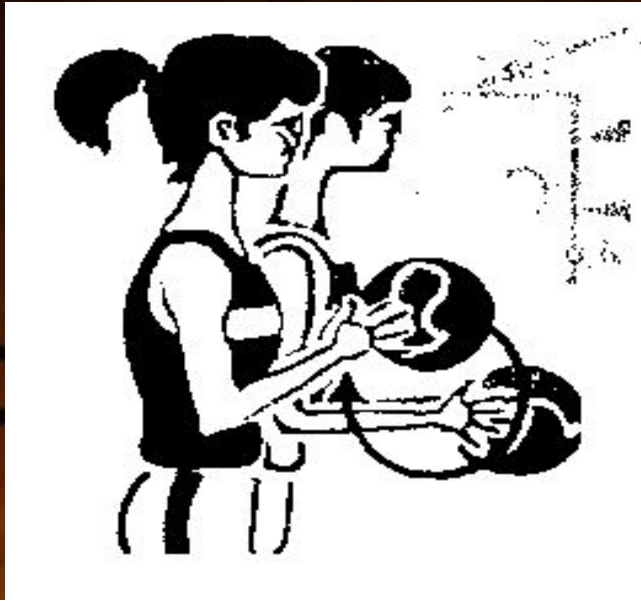
Выполняя передачу двумя руками от груди нужно помнить:  
не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены; движения рук и ног должны быть согласованы.

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



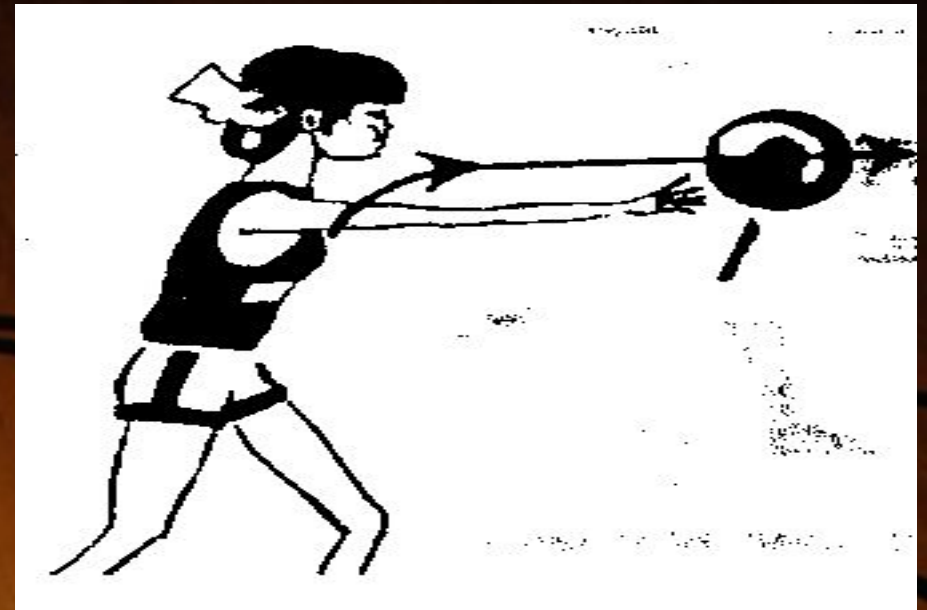
## Передача двумя руками



Дугообразное  
движения  
руками  
т.е. замах



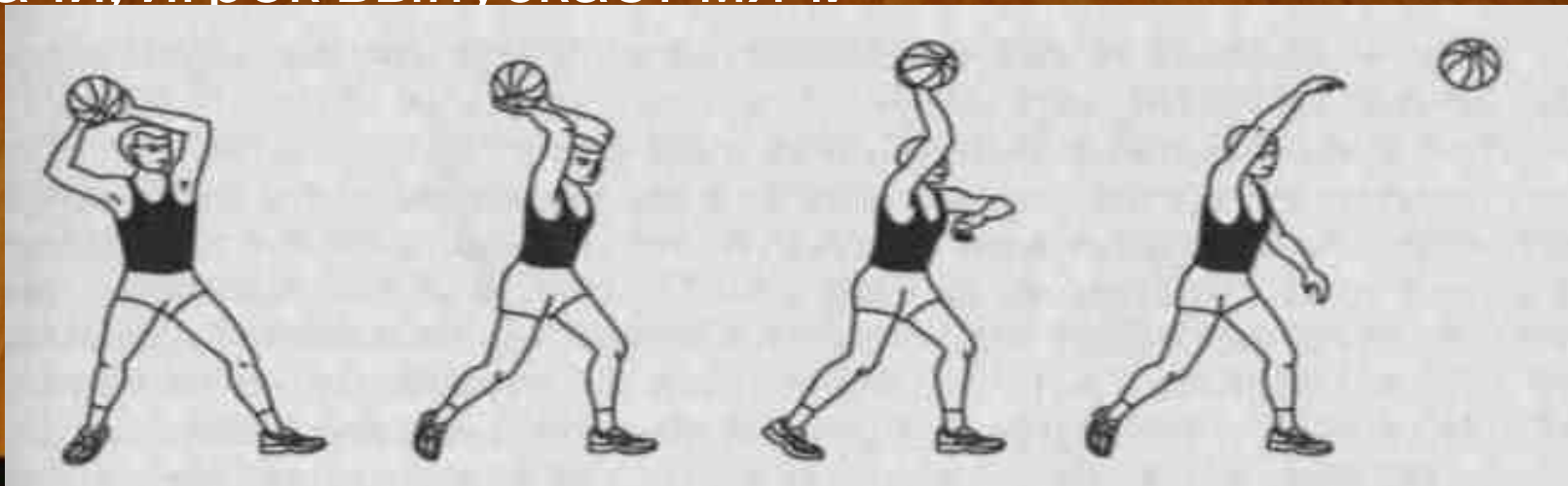
Продолжение  
Движения вверх



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.



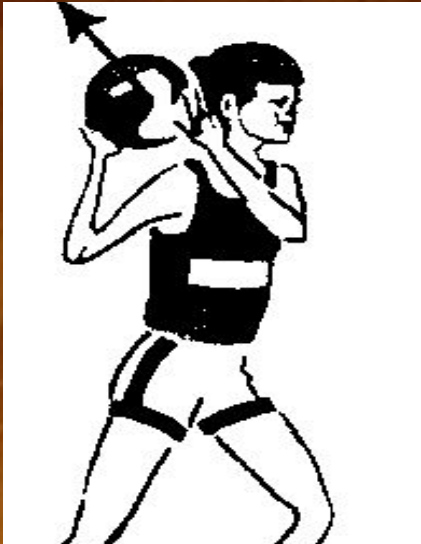
# Передача одной рукой от плеча



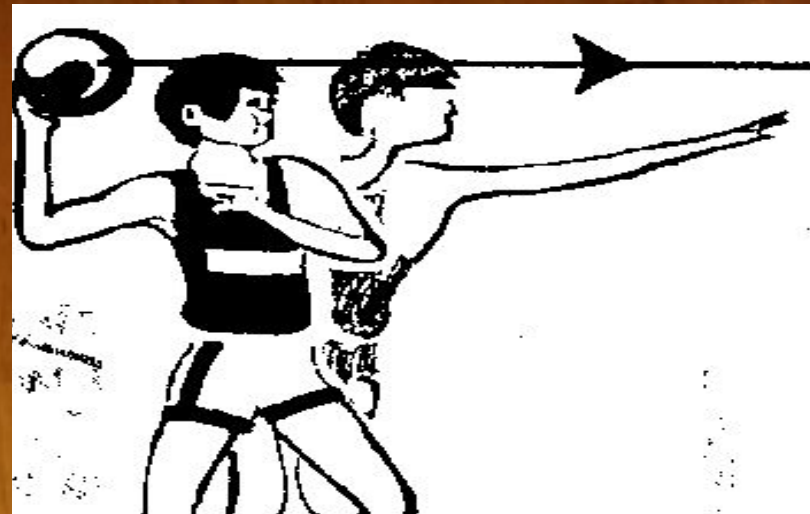
1. Исходно  
е  
положение



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.

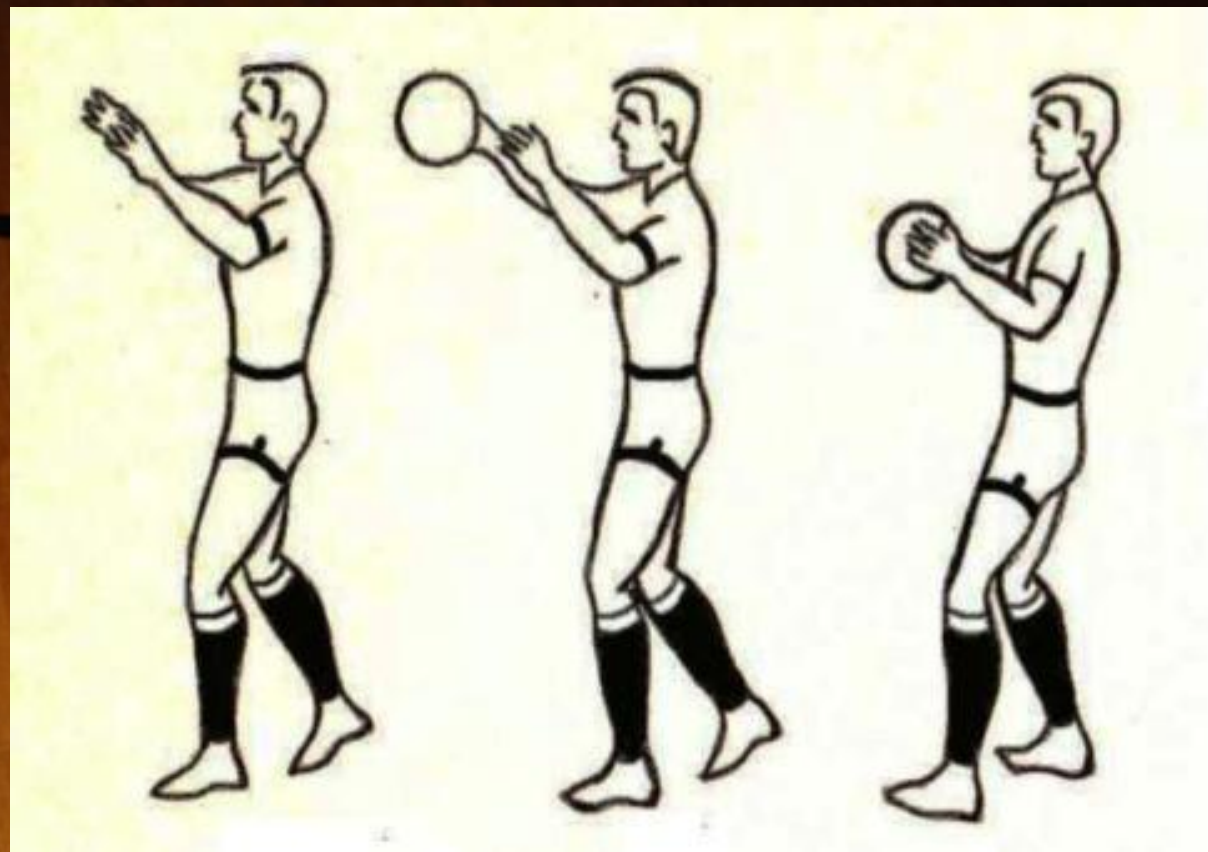
Баскетболист, получающий мяч, не должен принимать его **СТОЯ НА МЕСТЕ**. Он обязан двигаться навстречу мячу (выход на мяч).

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.

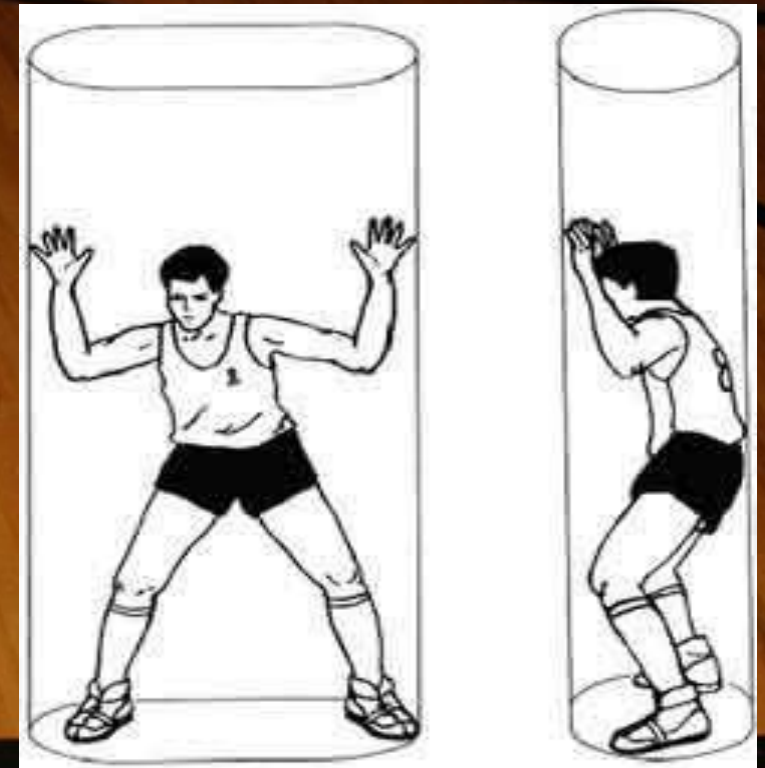


# СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА

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.



# Викторина

- 1. Родина баскетбола?
- 2. Сколько игроков в команде?
- 3. Входит ли баскетбол в состав Олимпийских игр?
- 4. Сколько очков дается команде при броске со штрафной линии?

# Список использованных источников.

1. Баскетбольный мяч на полу

[http://www.grafamania.net/uploads/posts/2009-05/12423335021237869572\\_basketball.jpg](http://www.grafamania.net/uploads/posts/2009-05/12423335021237869572_basketball.jpg)

2. Схема передачи мяча

[http://xreferat.ru/image/103/1307334508\\_20.jpg](http://xreferat.ru/image/103/1307334508_20.jpg)