

Ловля мяча

двумя руками.

Выполнила студентка группы ТП13-16
Мазурайтис Людмила

- Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу летящему мячу. В зависимости от расположения игроков на площадке, скорости и направления, высоты полета мяча, степени противодействия защитника, мяч ловят различными способами. Основным и надежным способом приёма мяча в баскетболе является ловля двумя руками.

Введение

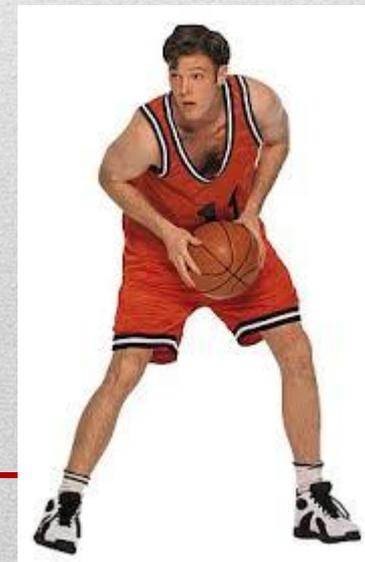




Рис. 7.
Передача двумя руками от груди

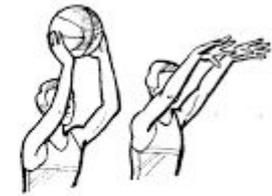
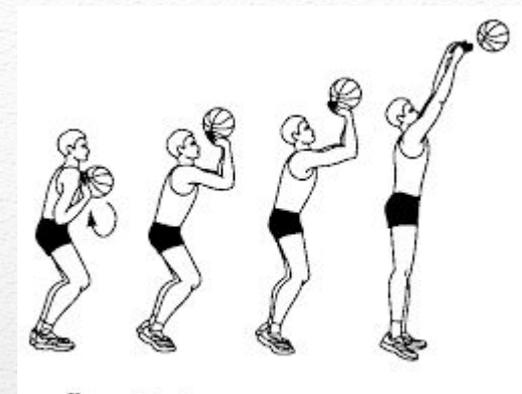
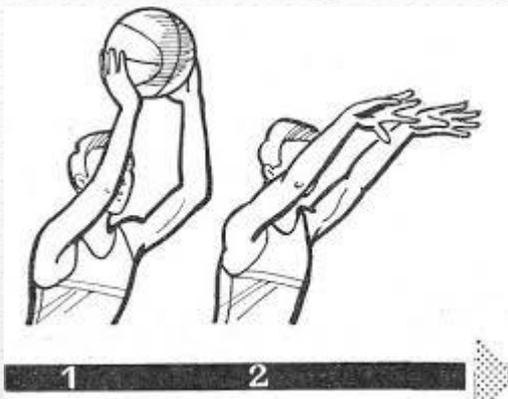


Рис. 8.
Передача двумя руками
сверху

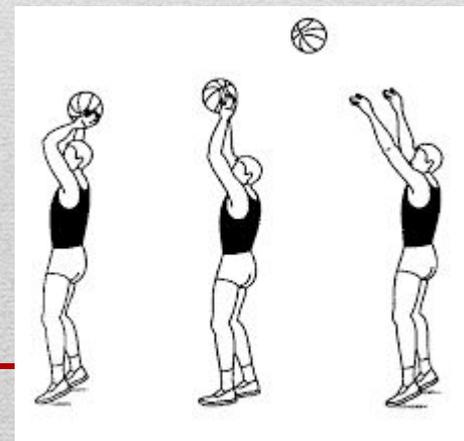
- Если мяч летит к игроку на уровне груди, руки вытягиваются к нему навстречу, кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, несколько большую, чем мяч.

Техника



- При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими и затем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость его полета.

- Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий. Мяч должен ловиться почти бесшумно. Хлопок в момент приема мяча является верным признаком неправильной техники ловли.
- Ловить мяч, стоя на месте, можно лишь при пассивной защите противника. В условиях активного противодействия игрок, принимающий мяч, для предотвращения перехвата его противником делает шаг или выбегает навстречу мячу, занимая более выгодную, чем соперник, позицию.



- а) движения верхних и нижних конечностей несогласованны;
- б) при замахе локти широко расставлены в стороны;
- в) чрезмерная амплитуда замаха;
- г) отсутствие захлеста кисти;
- л) потеря равновесия.

Ошибки



Спасибо за внимание!

