

БАСКЕТБОЛ

ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ



Давидовская Т.Н.,
учитель физической культуры

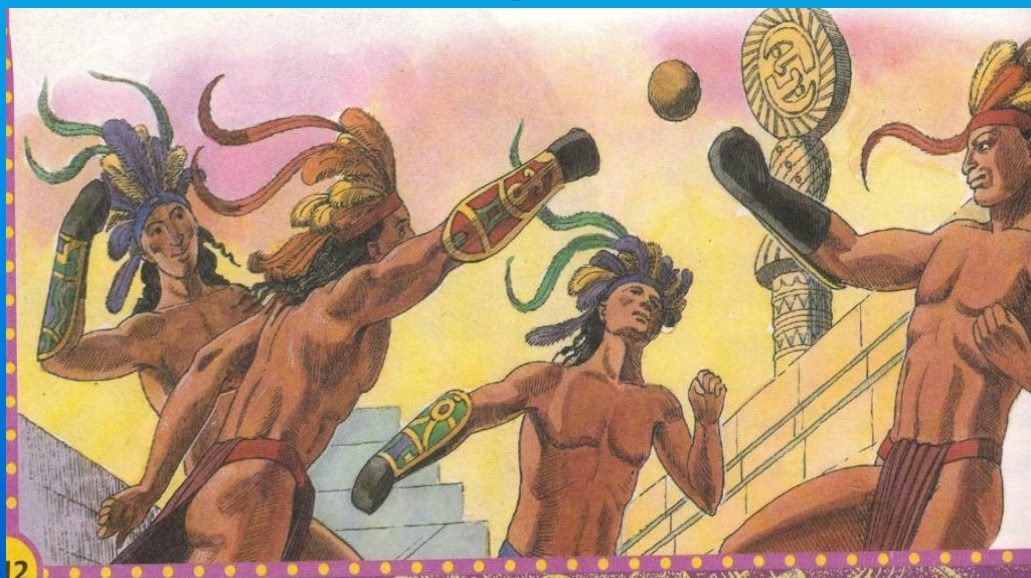
Баскетбол — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков.

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.



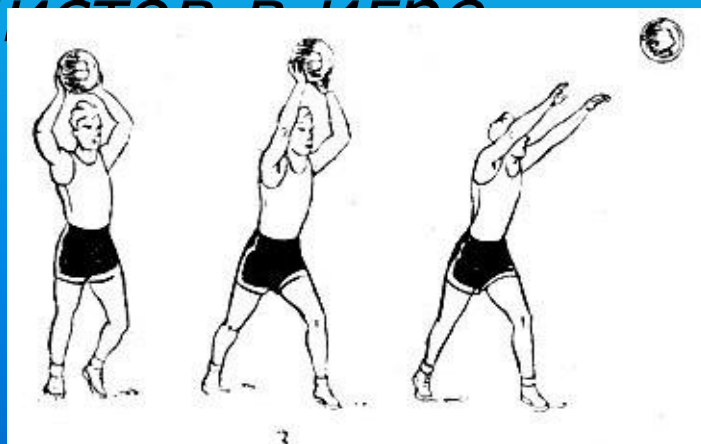
ИСТОРИЯ.

Две с половиной тысячи лет назад в эту игру играли индейцы Южной Америки. Они закидывали шары в высоко прикрепленные деревянные кольца. Браться за шар руками не разрешалось – играли локтями, коленями, бёдрами. Современный баскетбол появился в одном из колледжей Америки в 1890 году.

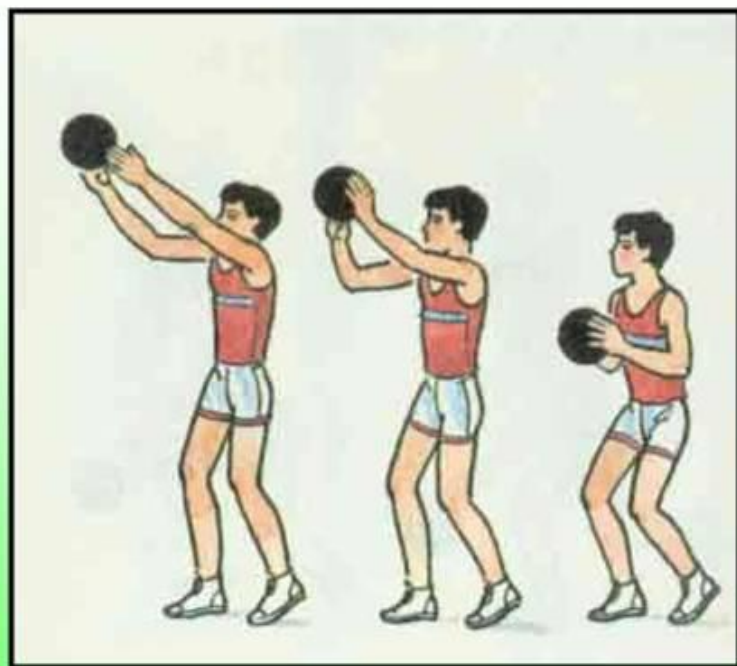


Передача мяча

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.



Ловля и передача мяча от груди двумя на месте

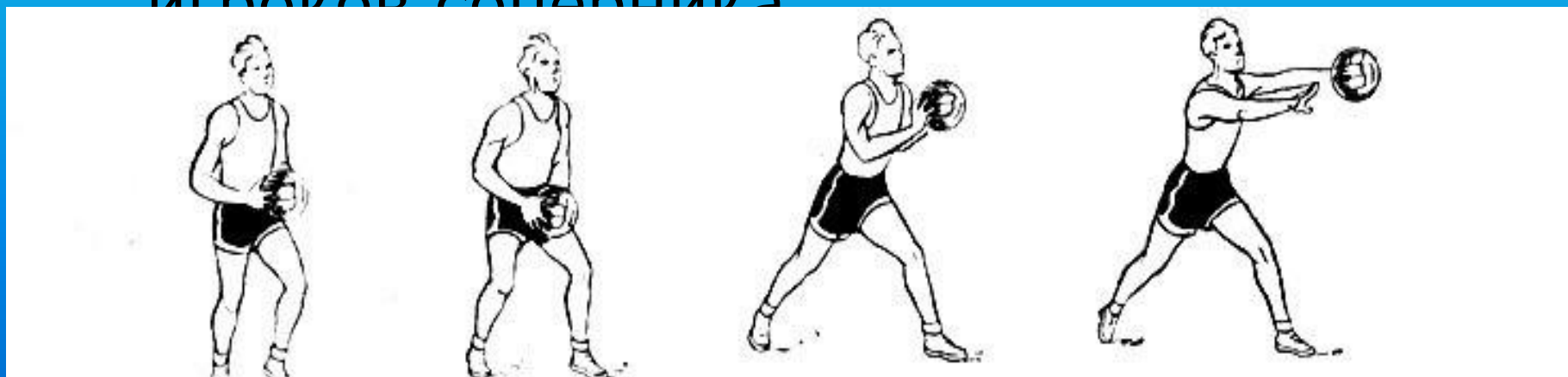


Базовым элементом ловли является положение рук, которое повторяет форму мяча.

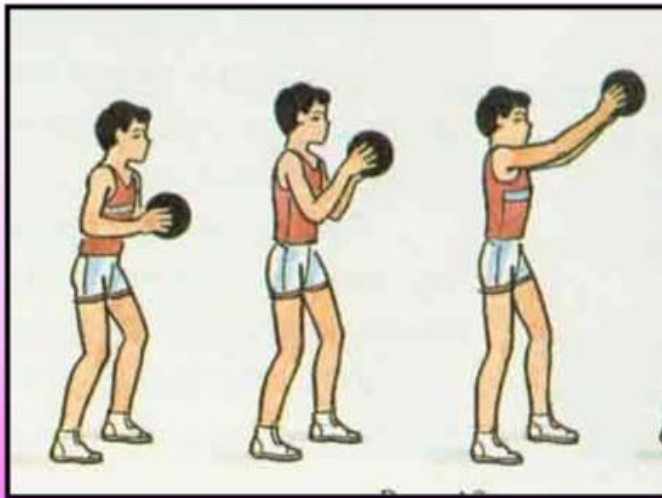
Упражнения с передачами и ловлей мяча выполняется в стойке игрока.

Передача от груди

Передача от груди - наиболее распространенный и эффективный способ быстро передать мяч партнеру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника.

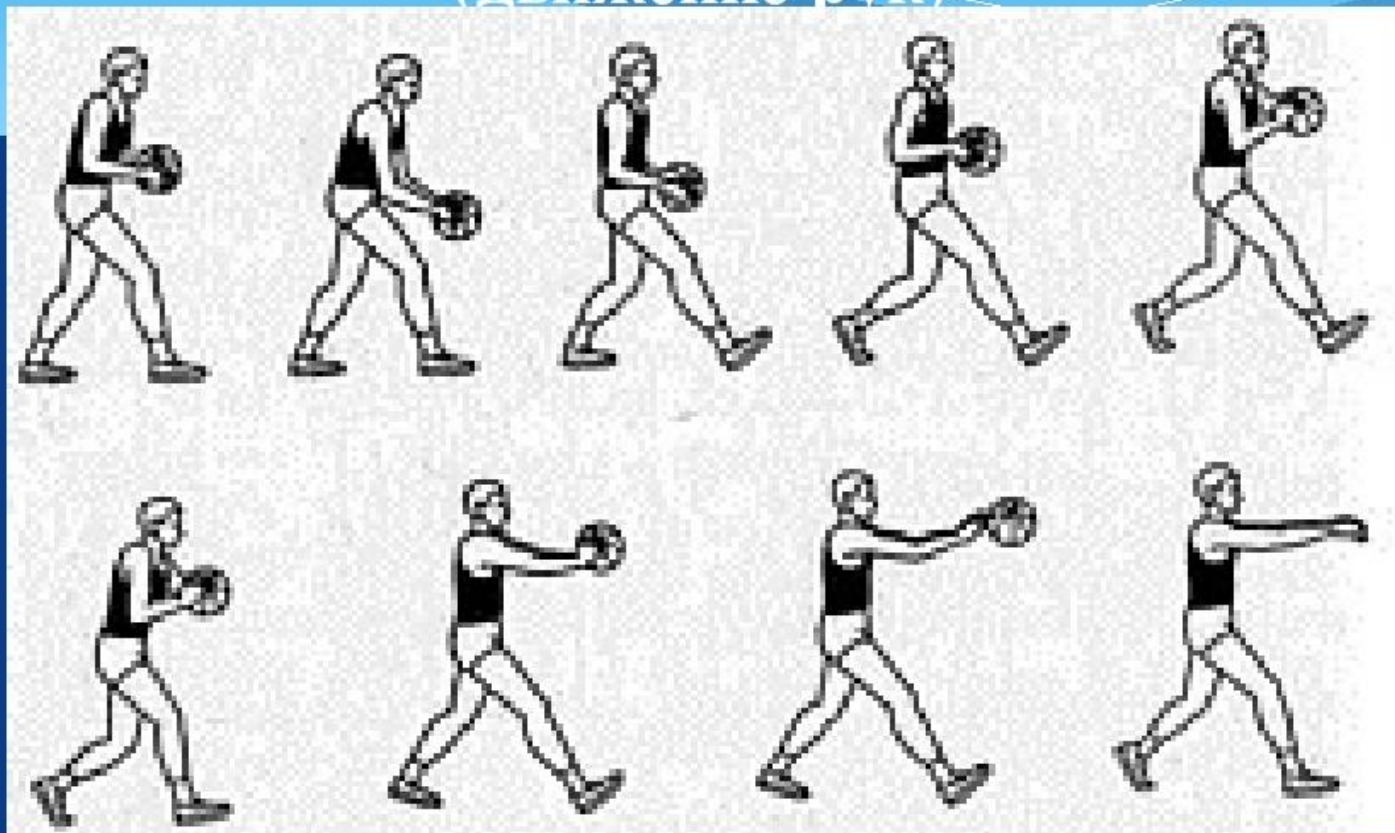


Передача мяча двумя руками от груди в движении.



Базовым элементом в передаче является «выстреливающее» движение, которое выполняется за счет сжимания мяча кистями, кисти и пальцы направлены вперед.

Передача мяча от груди двумя руками в движении (движение рук)



Tips, Skills, and Drills: Passing



0:38 / 2:53

Прокрутите экран вниз, чтобы посмотреть подробную информацию



Tips, Skills, and Drills: Passing



▶ ▶| 🔊 0:38 / 2:53

Прокрутите экран вниз, чтобы посмотреть подробную информацию



Tips, Skills, and Drills: Passing



▶ ▶| 🔊 0:39 / 2:53

Прокрутите экран вниз, чтобы посмотреть подробную информацию



Tips, Skills, and Drills: Passing



▶ ▶| 🔊 0:39 / 2:53

Прокрутите экран вниз, чтобы посмотреть подробную информацию



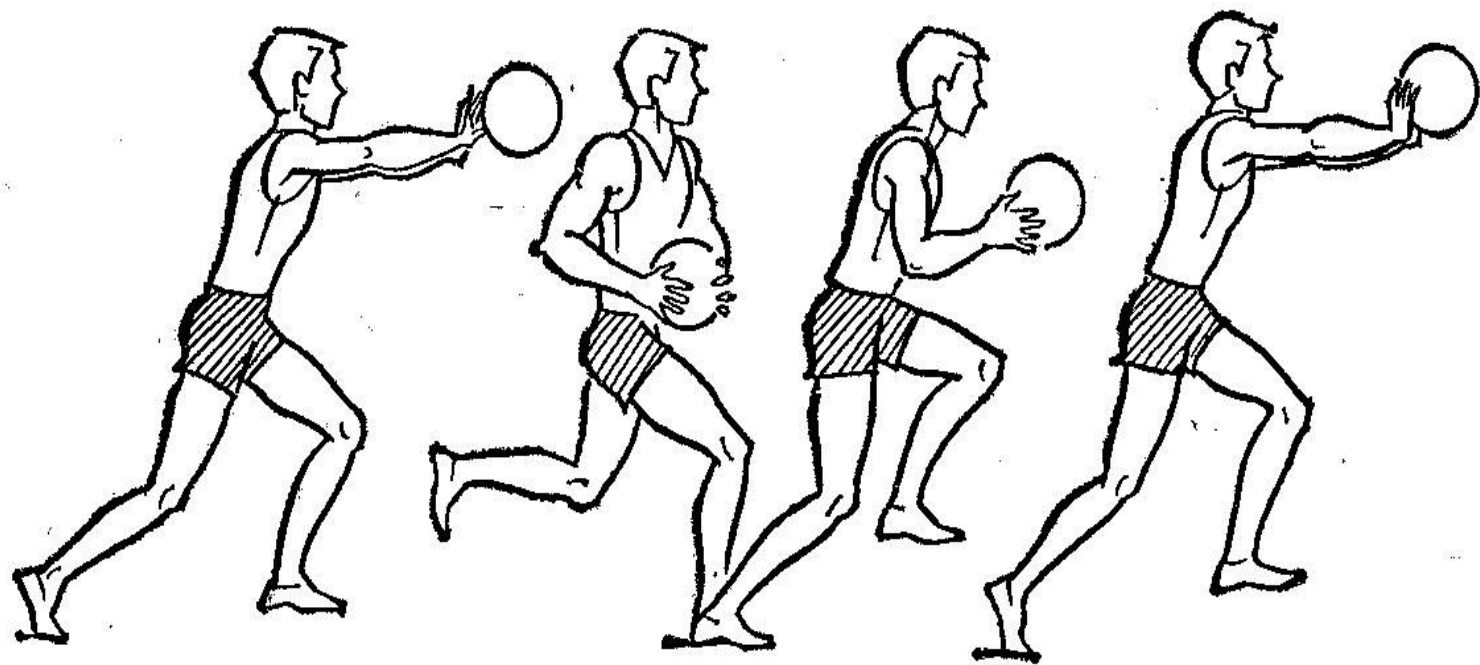
Tips, Skills, and Drills: Passing



0:39 / 2:53

Прокрутите экран вниз, чтобы посмотреть подробную информацию





I шаг

II шаг

Ловля и передача мяча в движении

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

