

# *Ловля и передача мяча в баскетболе. Ведение мяча.*



# Ловля мяча

Ловля- прием с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия

## Ошибки при ловли:

- руки согнуты в локтях, а не прямые.
- кисти не открыты для соприкосновения с мячом.
- мяч прижимается к груди.

# Тренируясь в передачах помни о следующем:

- Передачу выполняй быстро и точно в цель.
- Делай передачу на уровне груди партнера.
- Лови и передавай мяч пальцами.
- После выпуска мяча пальцы направлены на партнера. Это способствует точности передач.

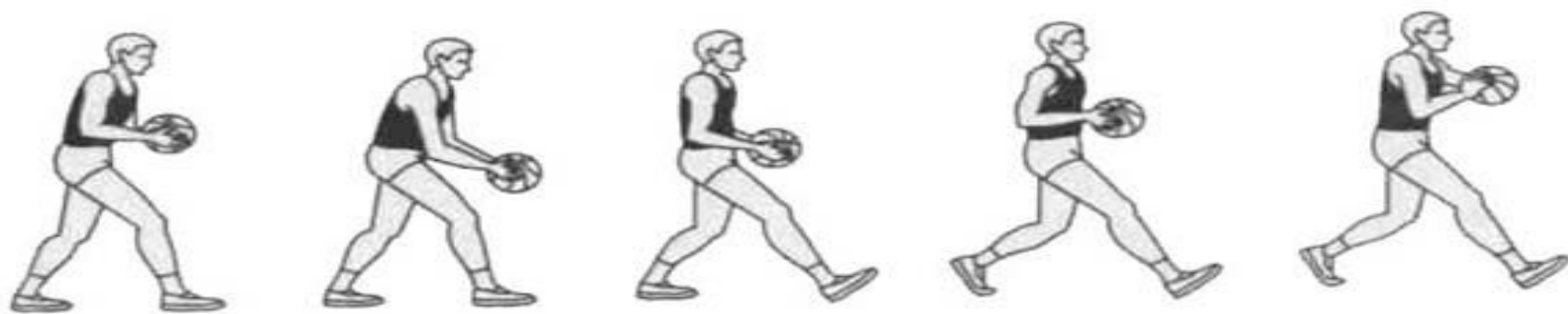
# **Передача мяча двумя руками от груди**

**Передача мяча** – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

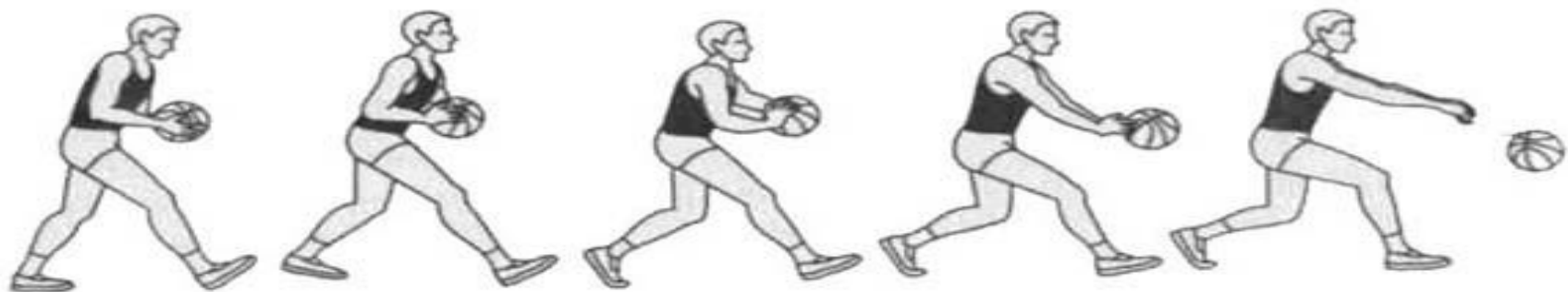
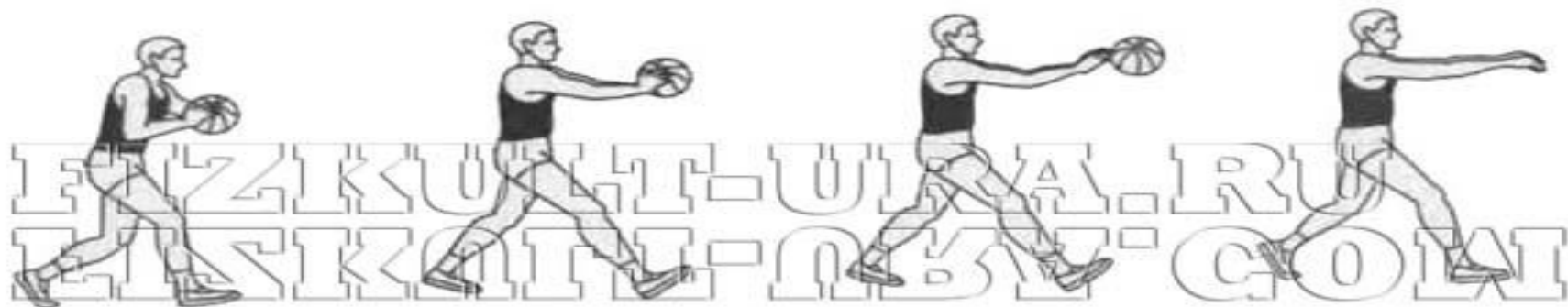


# Приемы техники передачи мяча





*a*

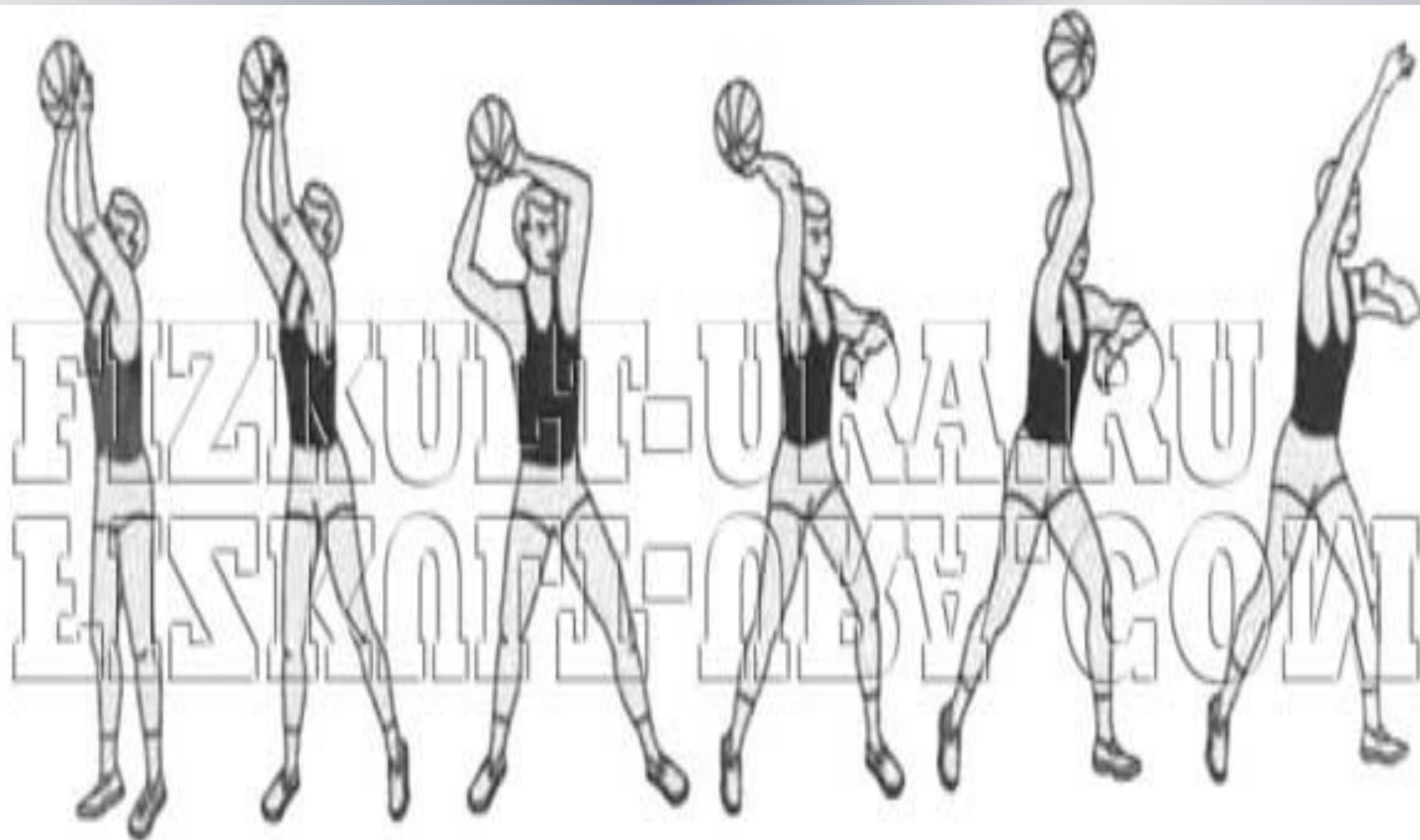


*б*

Передача двумя руками от груди (а)  
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

**двумя руками сверху**

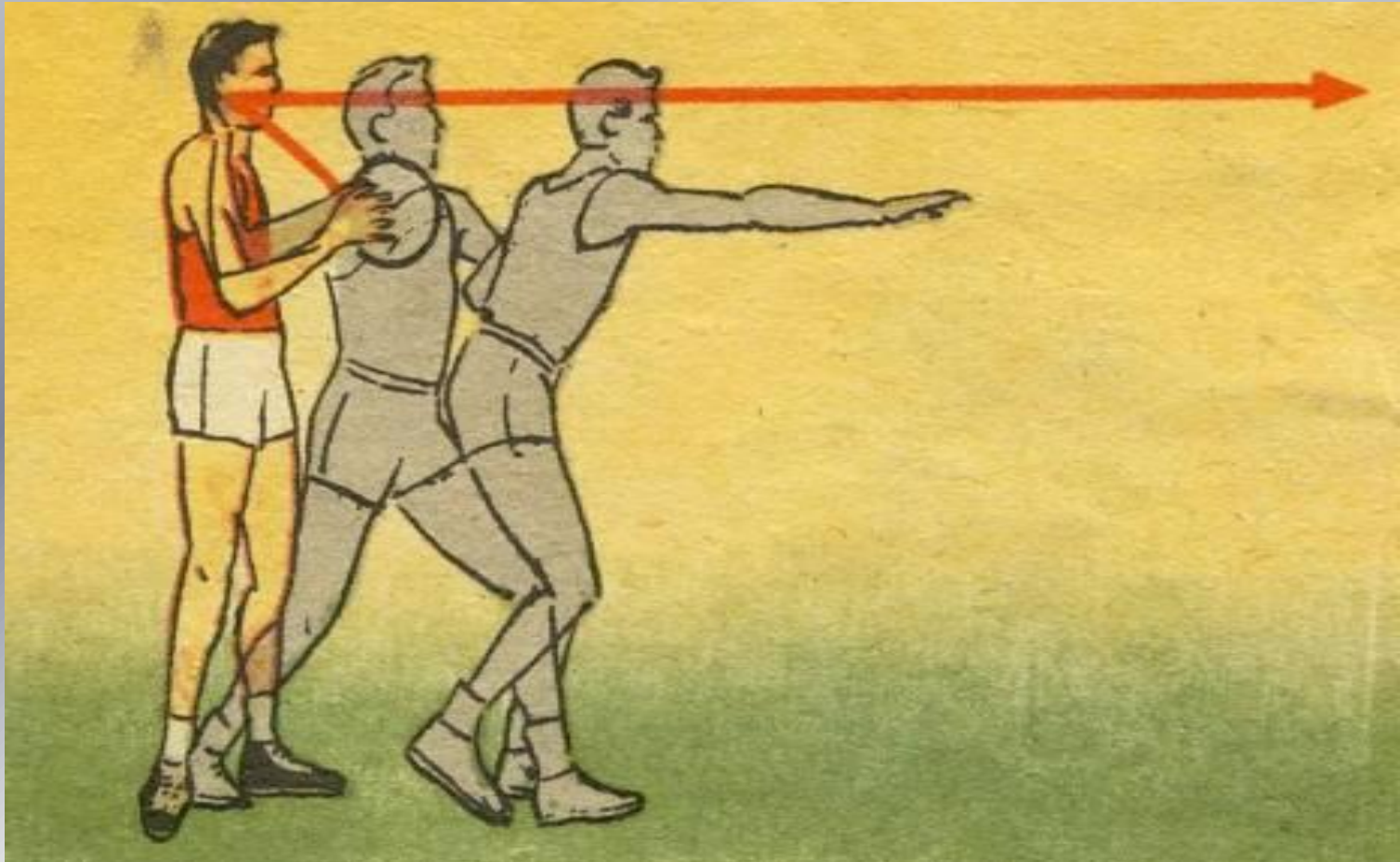




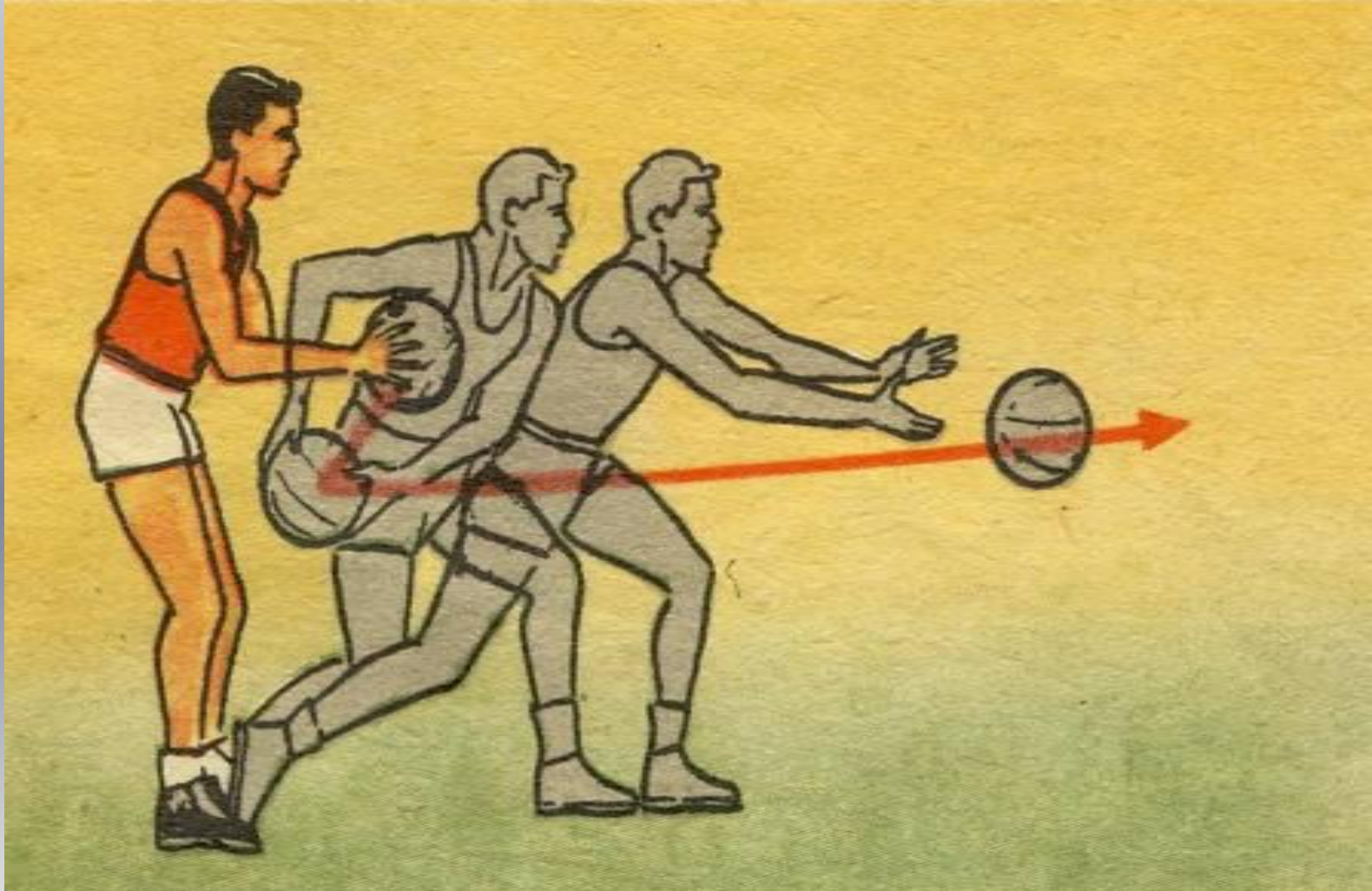
Передача мяча одной рукой от головы или сверху

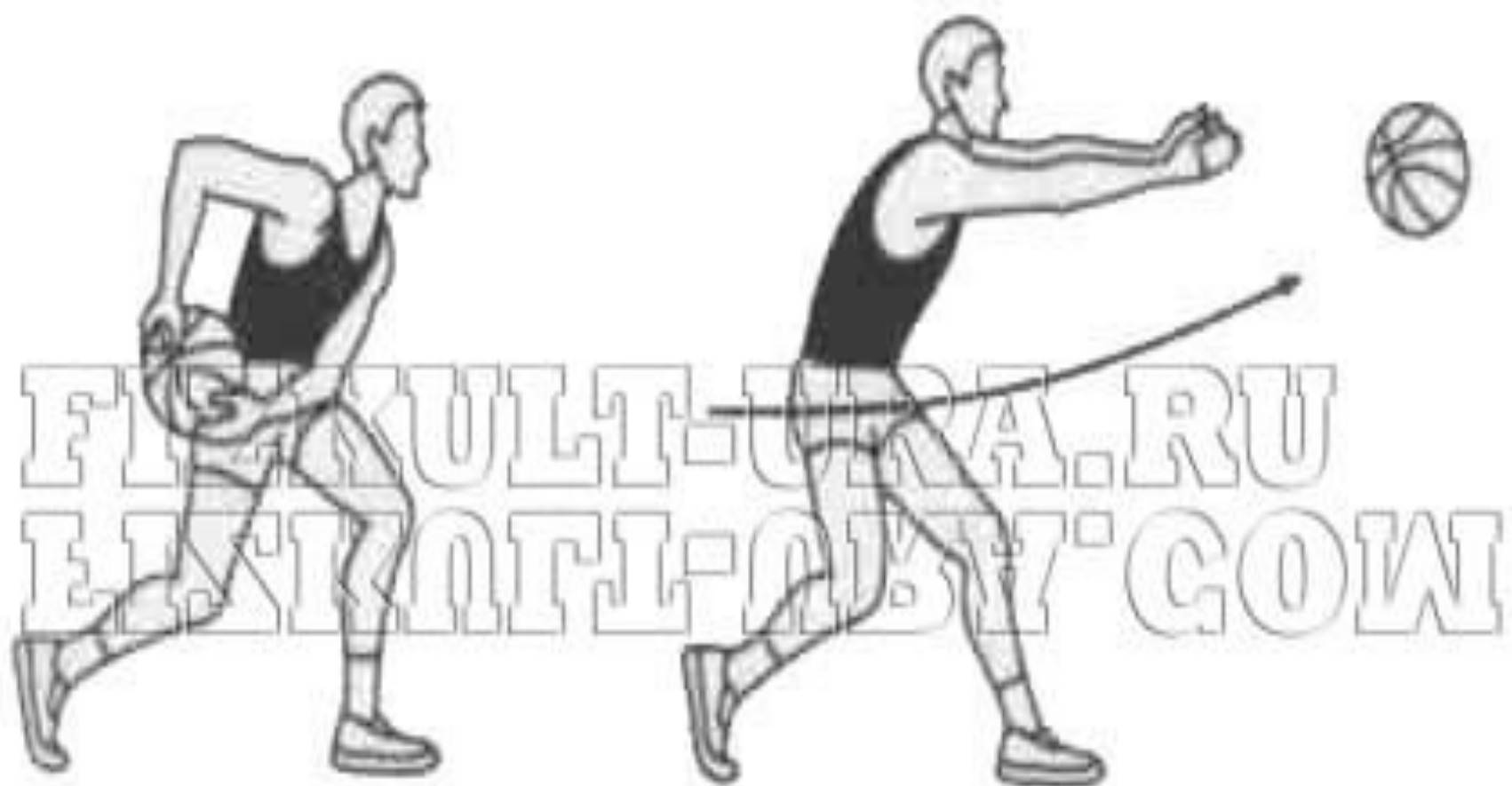


# одной рукой от плеча

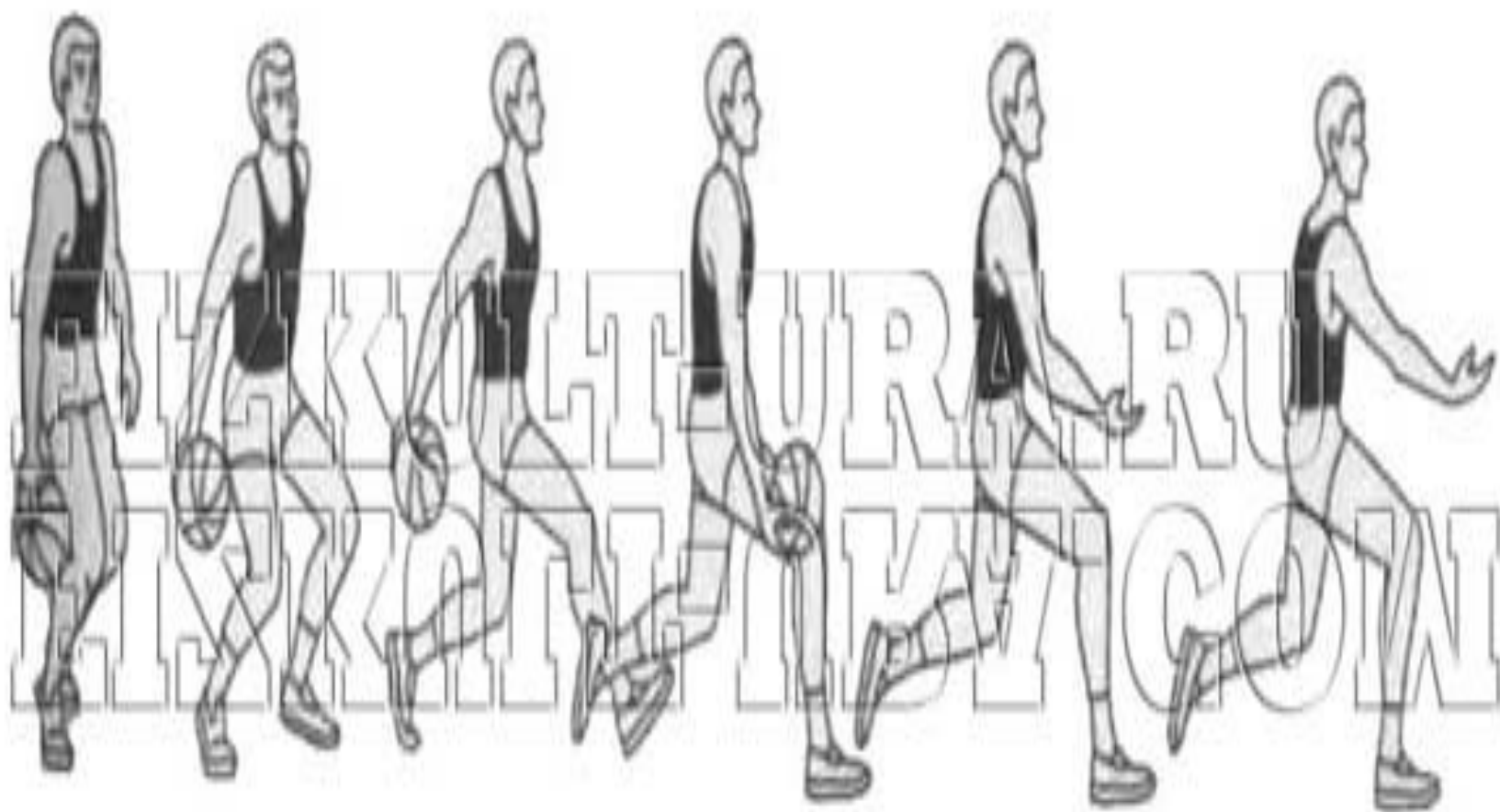


# двумя руками снизу

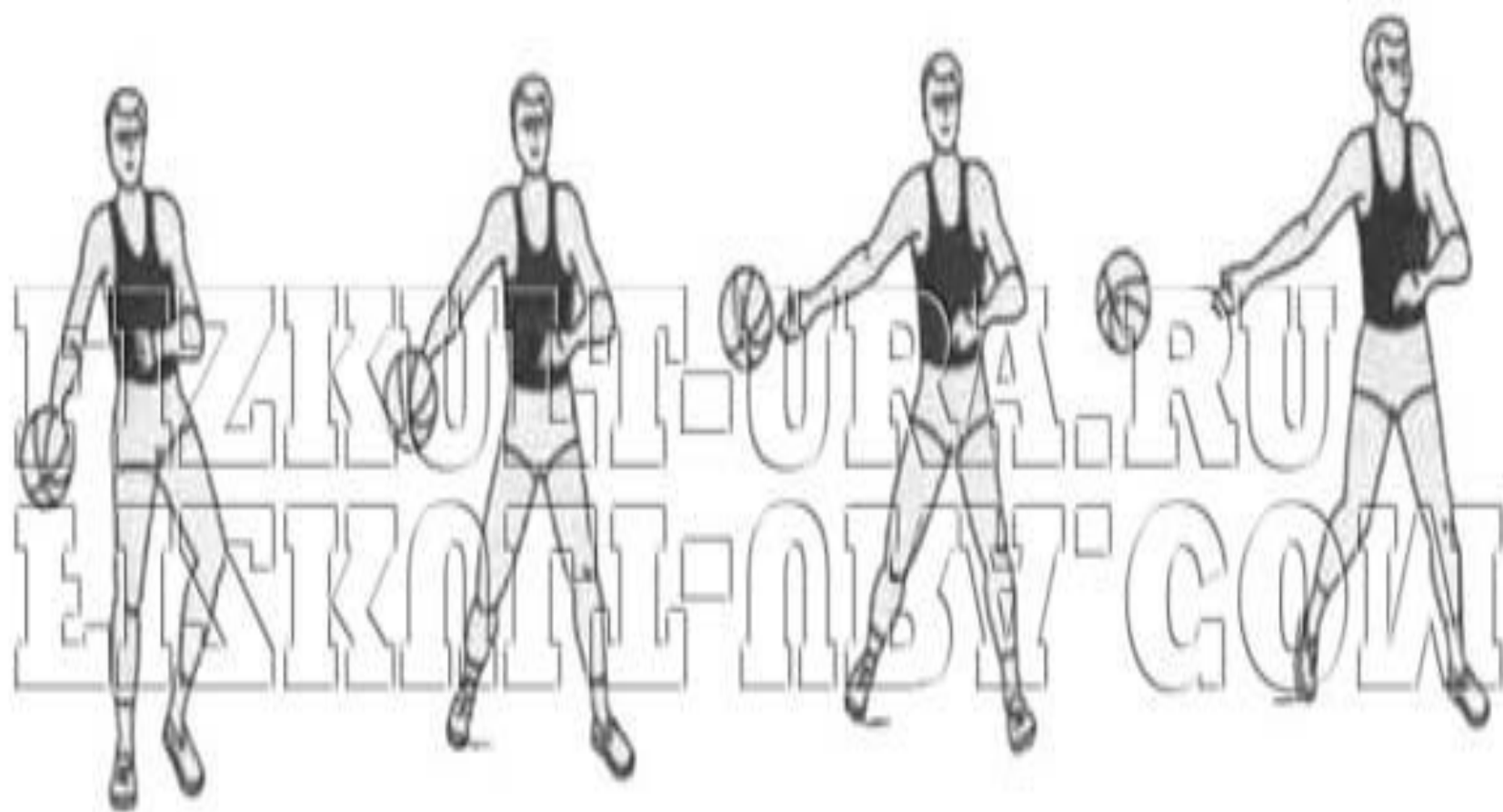




Передача мяча двумя руками снизу

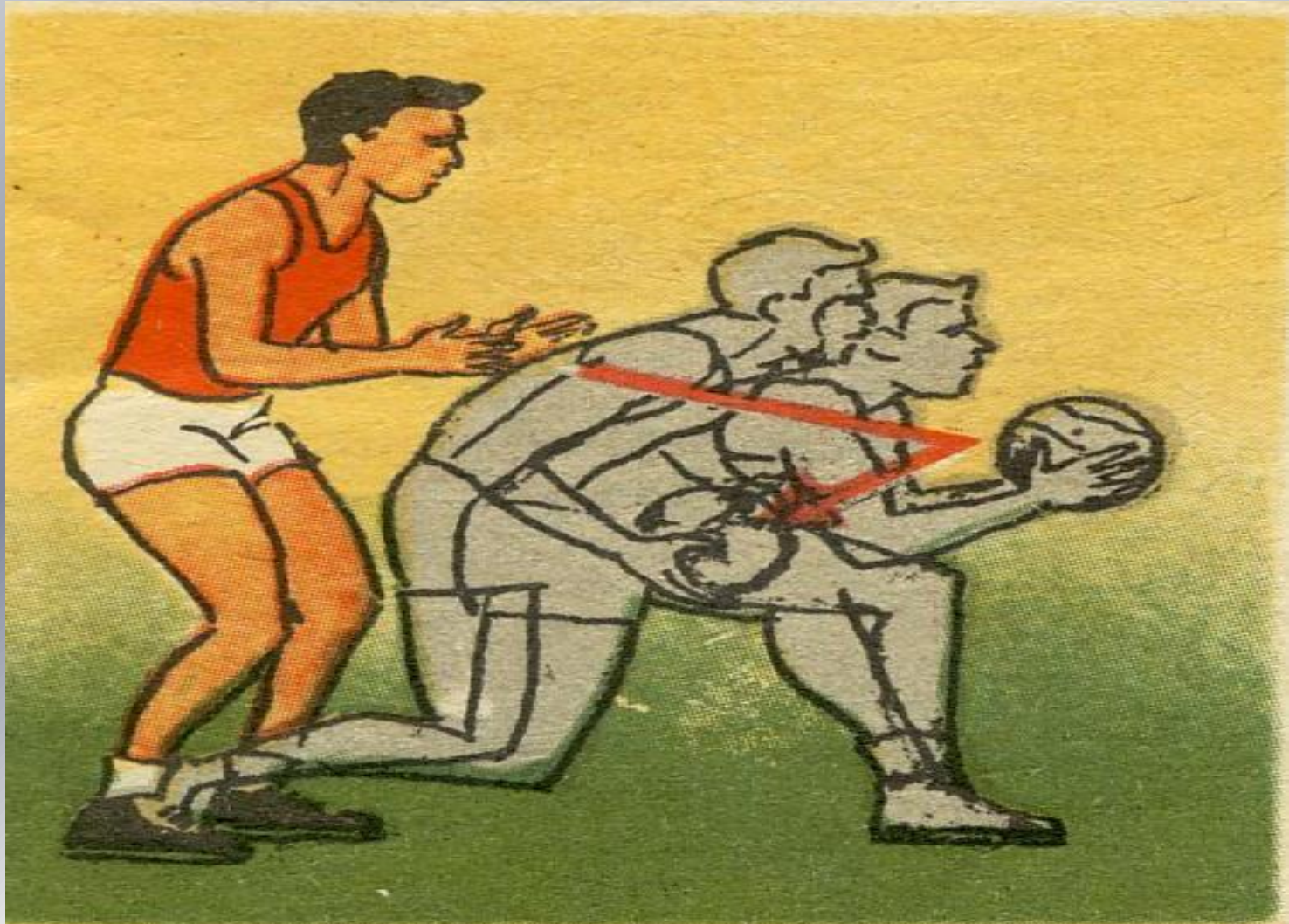


Передача одной рукой снизу

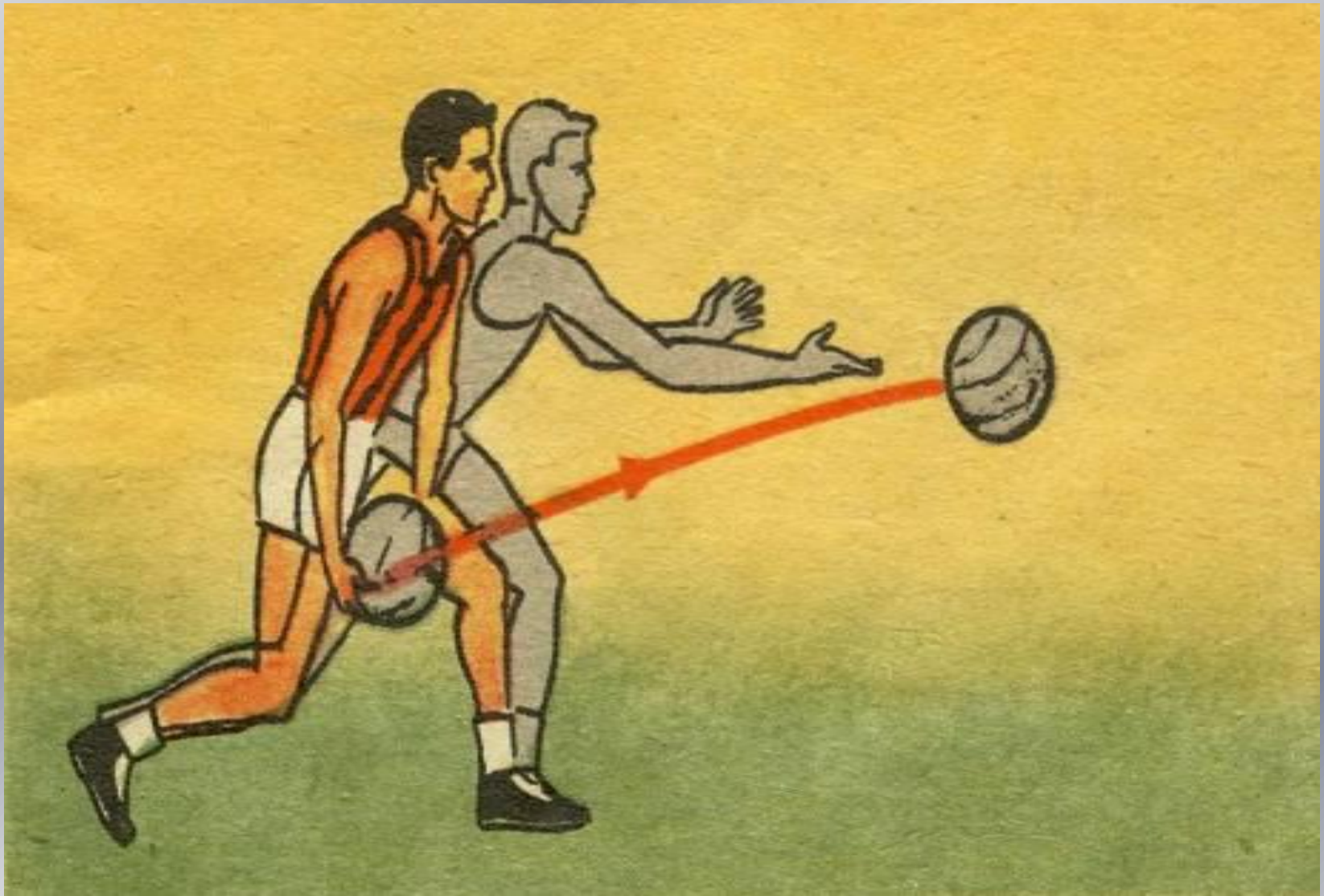


Передача одной рукой сбоку

Чтобы поймать мяч вытяни к нему руки с расставленными пальцами и как только мяч коснется пальцев, согни руки, притягивая мяч к груди



# ОДНОЙ СНИЗУ



# С ОТСКОКОМ ОТ ПОЛА





# Ведение мяча

## Тренируясь в ведении помни:

- Толкая мяч в пол, используй движение пальцев и кисти и небольшое движение в локте. Не бей по мячу ладонью.
- Не смотри вниз на мяч- держи голову поднятой, чтобы видеть других игроков, площадку в целом.
- Удерживай мяч сбоку- спереди- справа, когда ведешь правой рукой.
- Ноги согнуты, а тело наклонено вперед.

# Ошибки:

1. Ведение правой рукой влево и наоборот
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок
3. Туловище в момент перевода не закрывает мяч

