

Правила держания мяча

1. Мяч держи на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставь.
3. Локти опусти вниз, мышцы рук расслабь.

ОШИБКИ:

- узкое расположение пальцев на мяче,
- разведение локтей в стороны,
- держание мяча высоко.

ПУТИ ИСПРАВЛЕНИЯ:

- контролировать широкое расположение пальцев,
- не закрывать лицо мячом.



Правила ловли мяча

- 1. Мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, двигаясь навстречу мячу.
- 2. Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним.

ОШИБКИ:

- стремление зажать мяч, обхватить его руками;
- узкое расположение пальцев на мяче и ловля напряжёнными кистями рук;
- приём мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

ПУТИ ИСПРАВЛЕНИЯ:

- следить , чтобы движение рук было прямо навстречу мячу с широким разведением пальцев;
- ловить мяч расслабленными кистями рук, с последующим отведением их назад и сгибанием рук в локтях.



Правила передачи мяча

- Передача мяча на уровне груди партнёра.
- Сопровождай мяч руками и взглядом.

ОШИБКИ:

- неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги;
- чрезмерное разведение локтей
- в стороны.

ПУТИ ИСПРАВЛЕНИЯ:

- контролировать постановку ног,
- сохранять положение полуприседа
- следить, чтобы полусогнутые руки



Правила ведения мяча

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.
2. Веди мяч вперёд – сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотри вперёд, а не вниз на мяч.

ОШИБКИ:

- туловище сильно наклонено вперёд, ноги прямые;
- удары по мячу расслабленной ладонью,
- узкое расположение пальцев на мяче;
- ведение мяча прямо перед собой.

ПУТИ ИСПРАВЛЕНИЯ:

- соблюдать правильную стойку,
- толкать мяч вниз кистью руки за счёт сгибания и разгибания её в локтевом суставе и мягкого



Правила броска мяча в корзину

1. Бросая мяч не опускай голову, сопровождай его руками.
2. Смотри в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если стоишь сбоку, бросай с отскоком от щита.
3. Бросай мяч смело; если мяч не попадает не падай духом, повтори ещё раз.

ОШИБКИ:

- неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые;
- несогласованное движение рук и ног;
- выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

ПУТИ ИСПРАВЛЕНИЯ:

- соблюдать правильную стойку;
- при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после



Спасибо за внимание.

