

# Передачи и ловля мяча в баскетболе



- **Ловля мяча** - приём при помощи которого игрок может овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.
- **Передача мяча** – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки.

# Приёмы техники передачи мяча



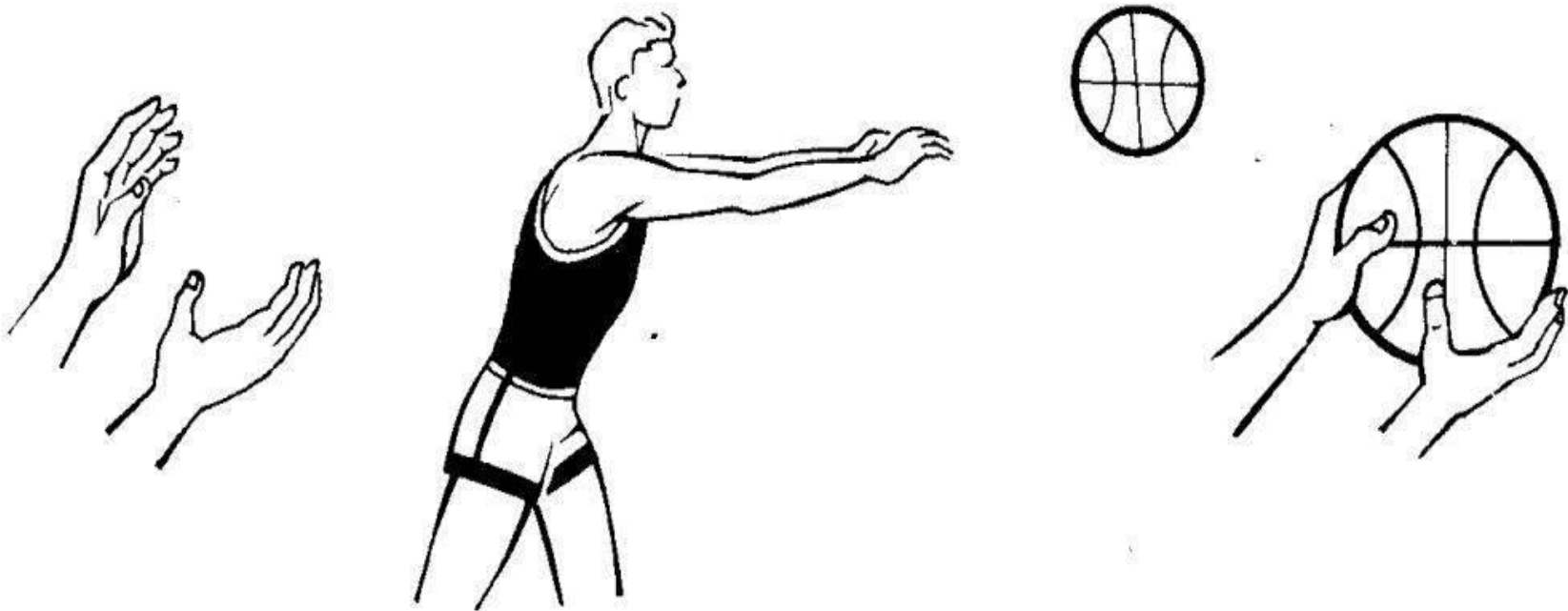
- ✓ 1. Следите за мячом и помните, что это движущийся объект.
- ✓ 2. Руки расслабляйте. Не хватайте мяч так, будто вы хотите проткнуть его пальцами.
- ✓ 3. При ловле амортизируйте мяч руками.
- ✓ 4. Наблюдайте за вращением мяча, особенно при длинной передаче или передаче с отскоком.
- ✓ 5. Ловите мяч пальцами, но не ладонями.
- ✓ 6. При ловле двигайтесь на встречу мячу.

## ПРИЕМ (ЛОВЛЯ) МЯЧА



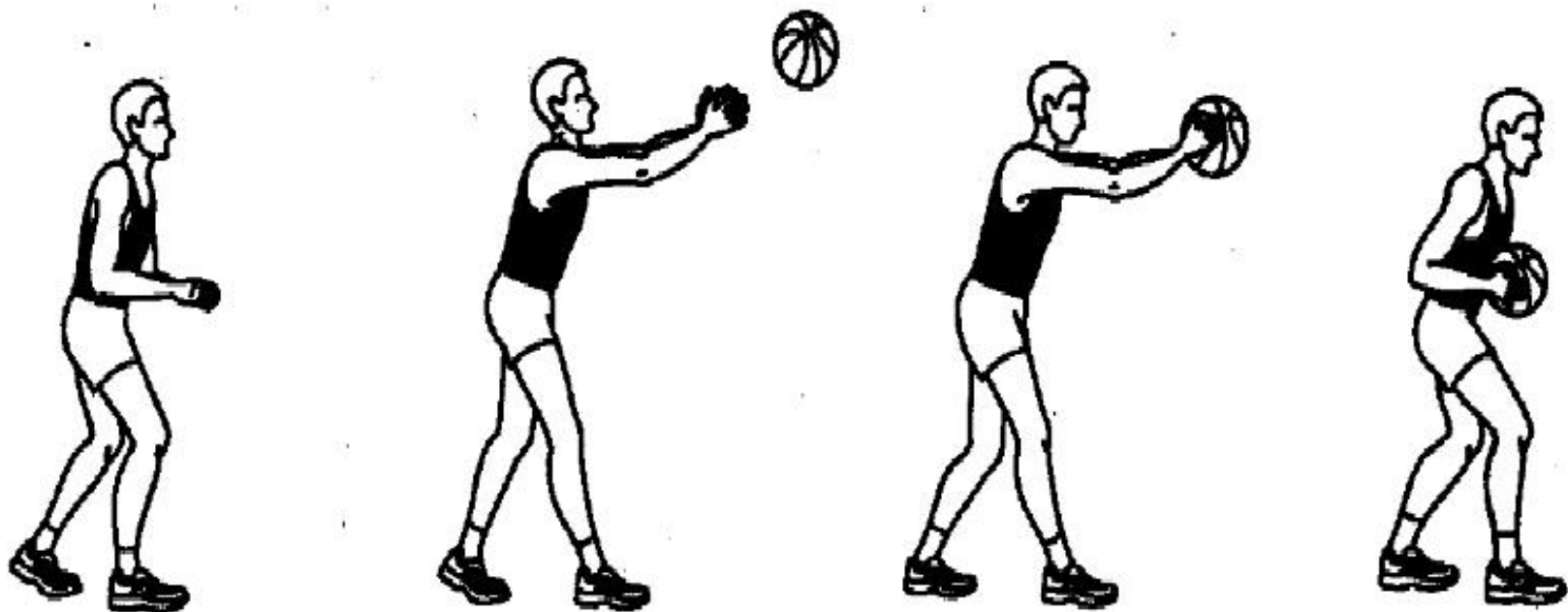
- ✓ 7. Обязательно сигнализируйте вашим партнерам по игре в баскетбол, когда и куда они должны передать мяч.
- ✓ 8. Все время наблюдайте за мячом. Ждите от партнеров специфических неожиданных передач, но предупреждайте их о нежелательности таких передач в баскетболе.
- ✓ 9. Помните одно из важных правил в баскетболе: при ловле не выходят навстречу мячу лишь в том случае, если вы убегаете от передающего.

# Положение рук и кистей при ловли мяча

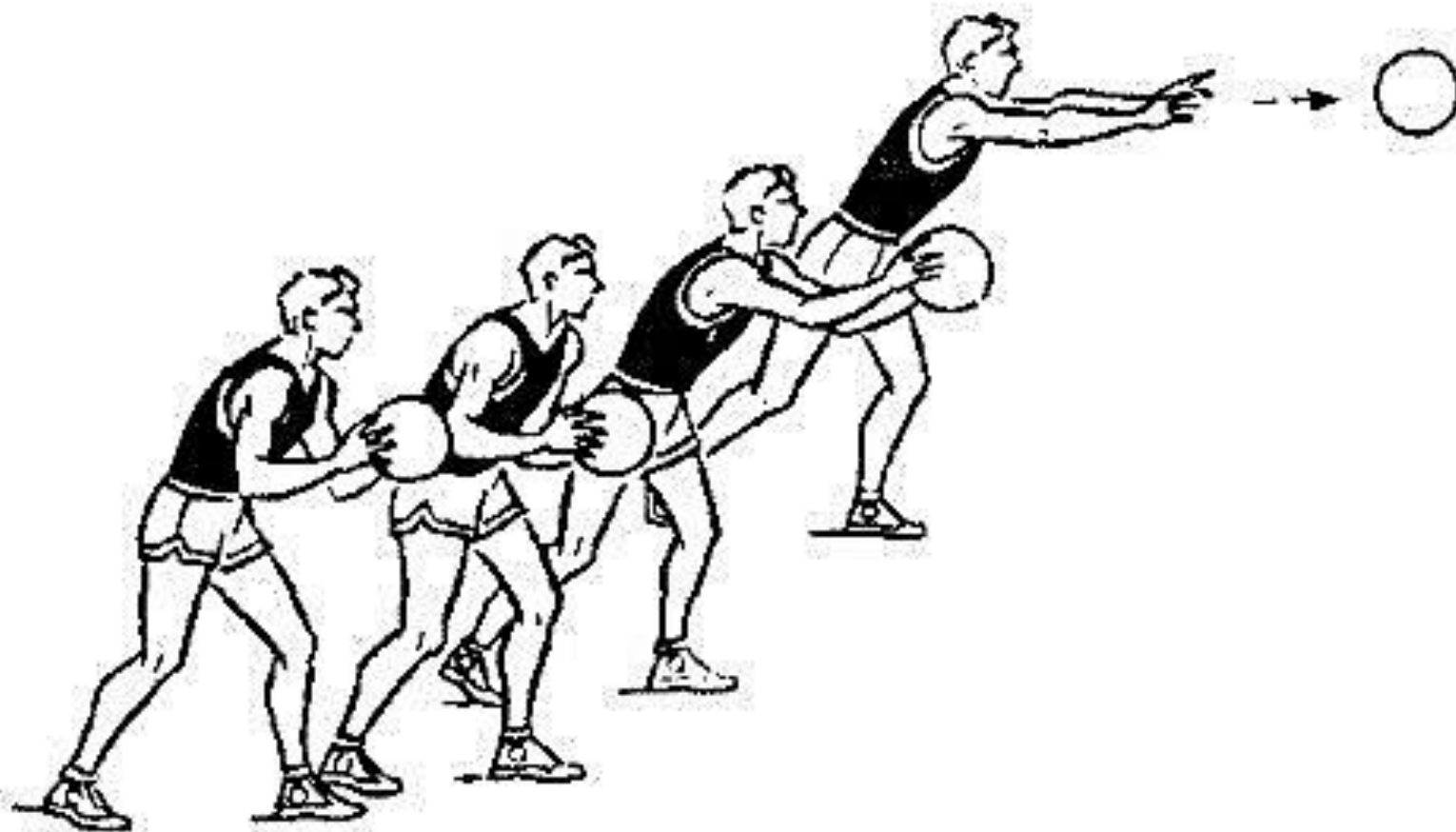




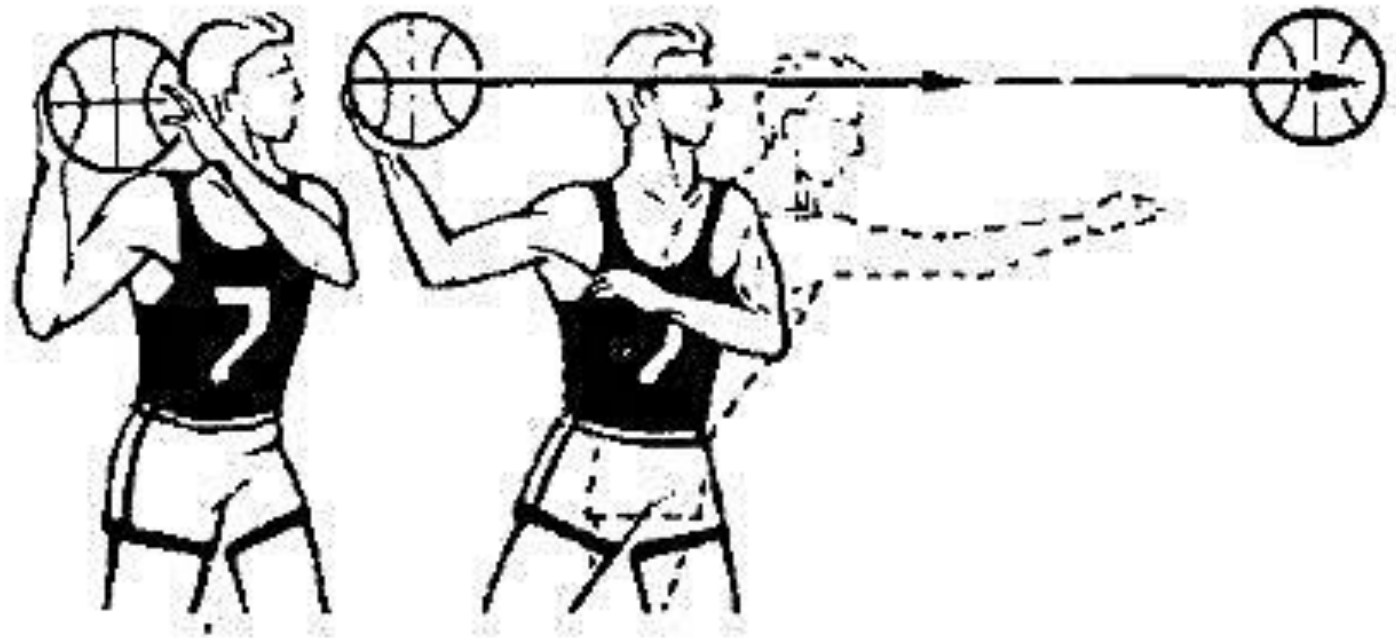
# Ловля мяча двумя руками



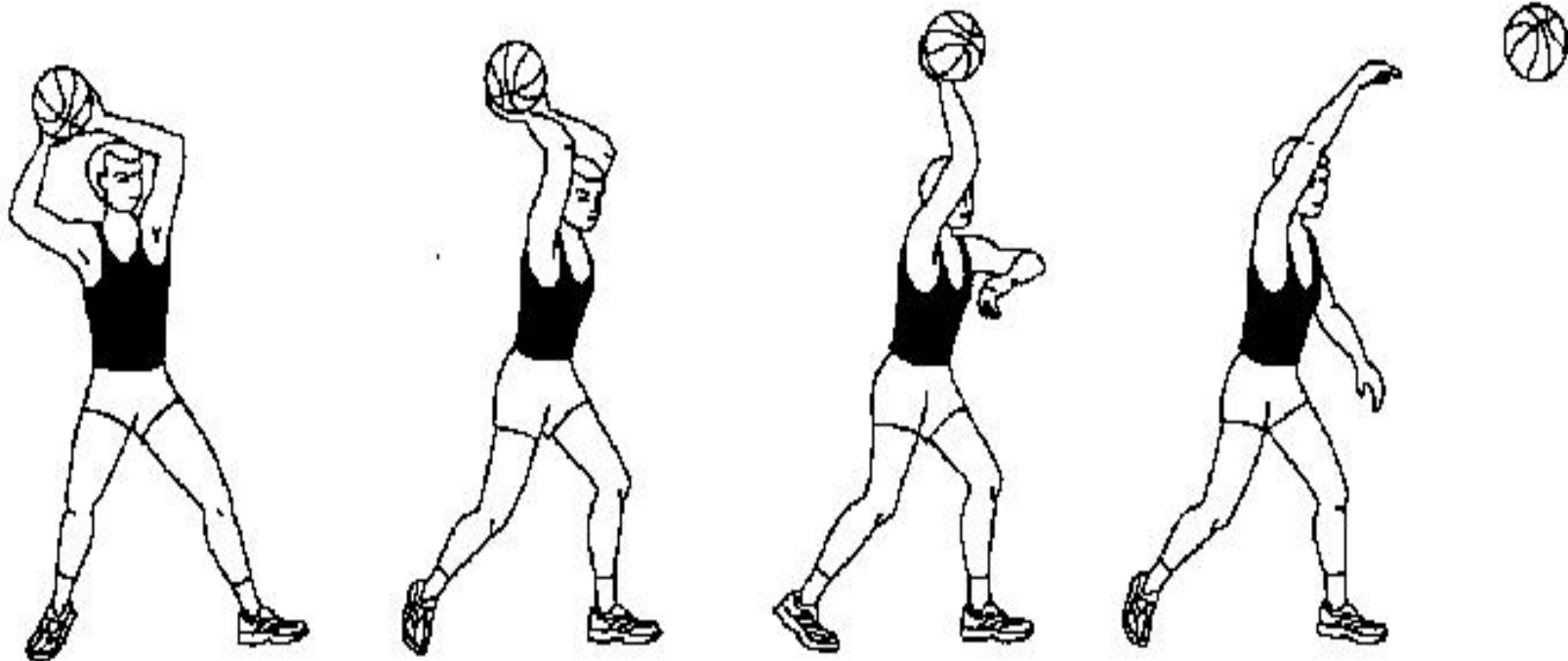
# Передача мяча двумя руками от груди



# Передача мяча одной рукой от плеча

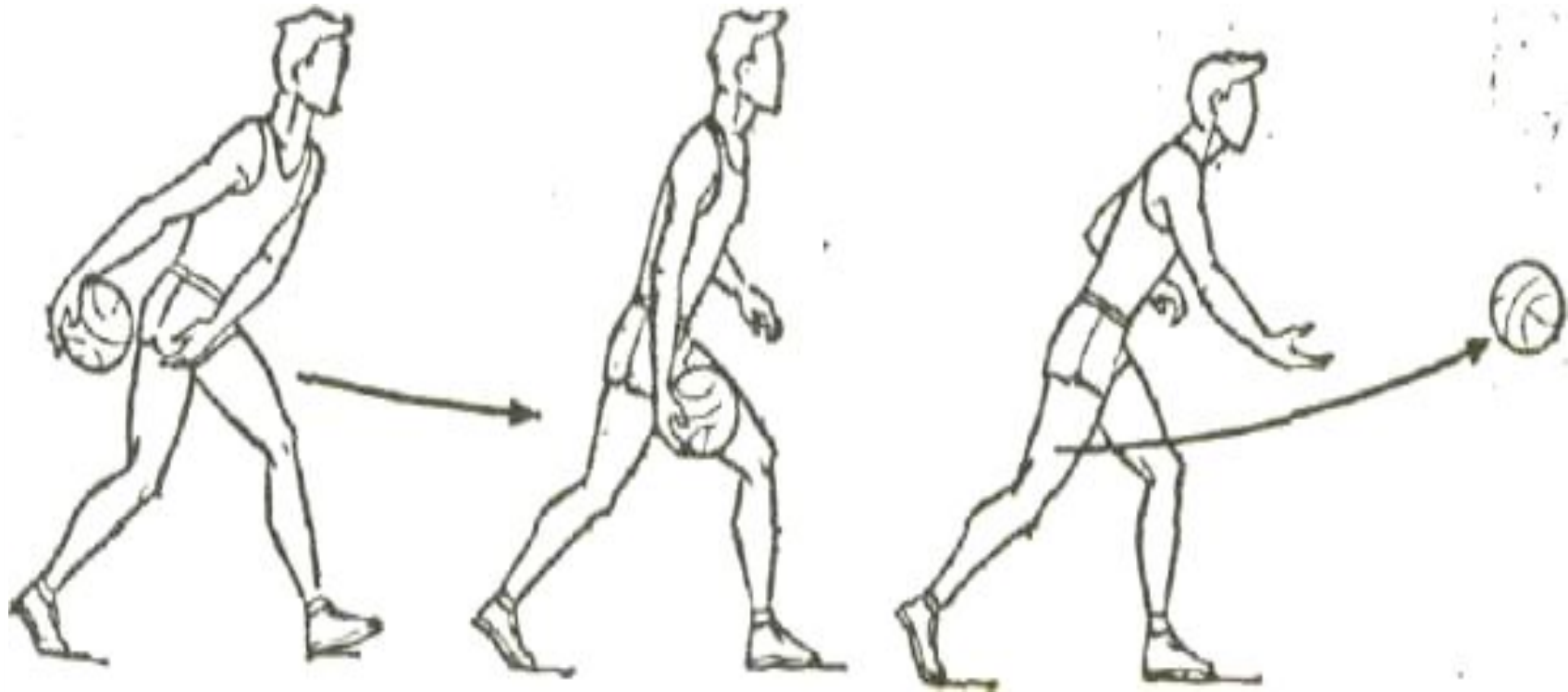


# Передача мяча одной рукой сверху





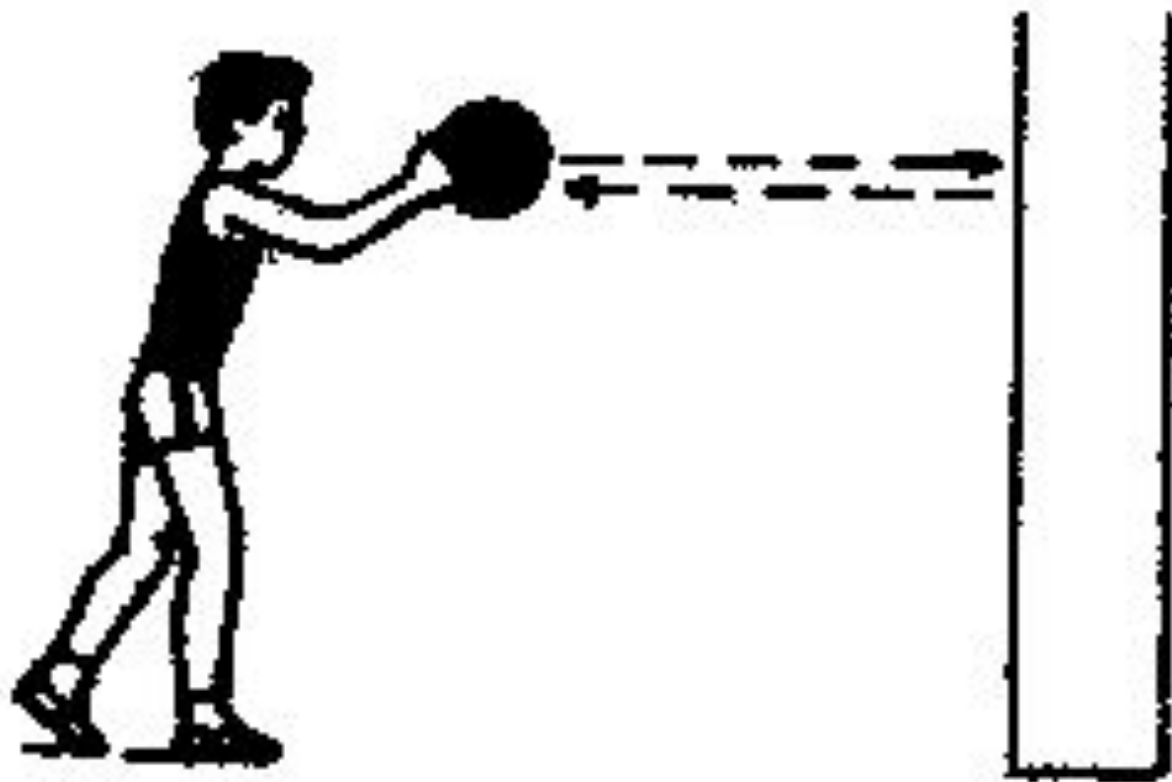
# Передача мяча одной рукой снизу



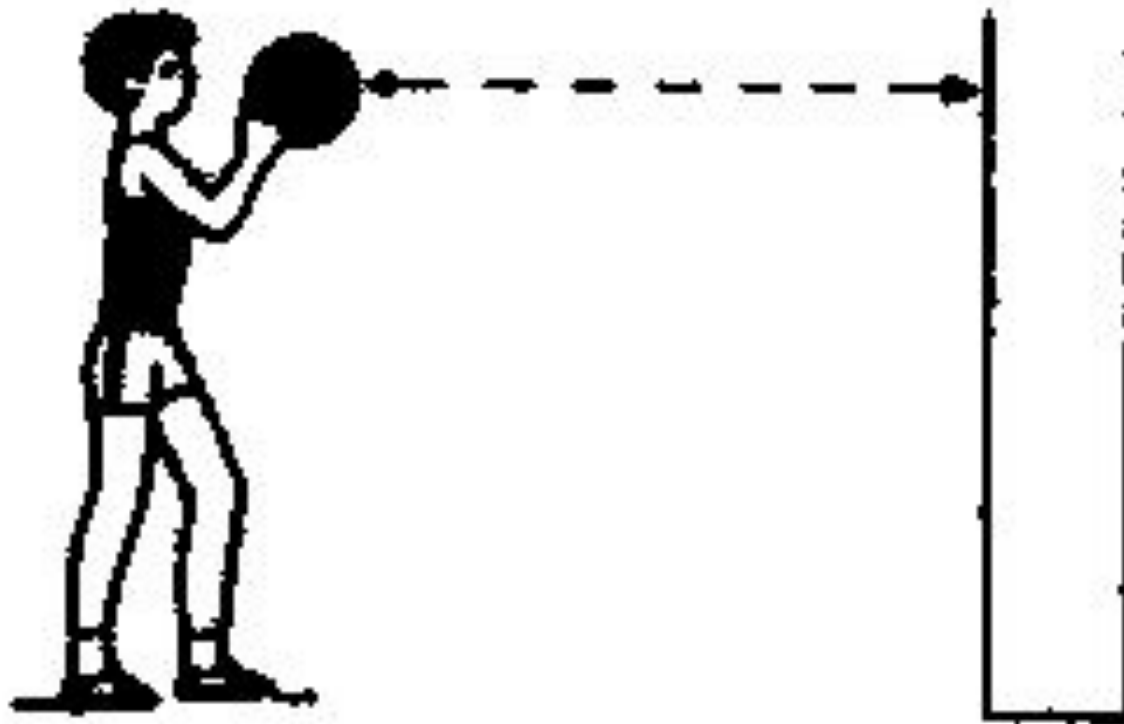
# Упражнения для овладения техникой ловли и передачи мяча



# Броски мяча двумя руками от груди в стену



# Броски мяча одной рукой от груди в стену

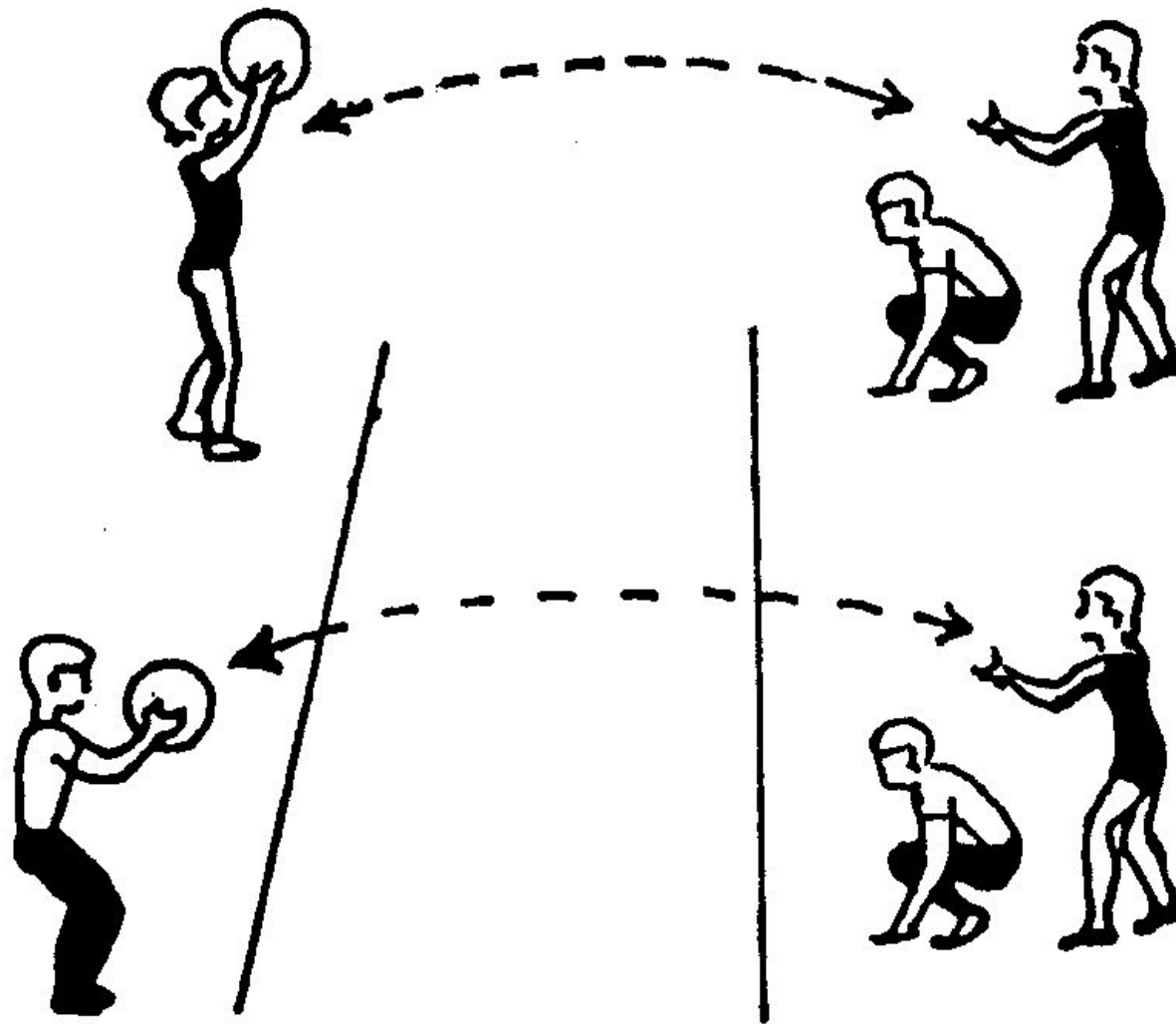




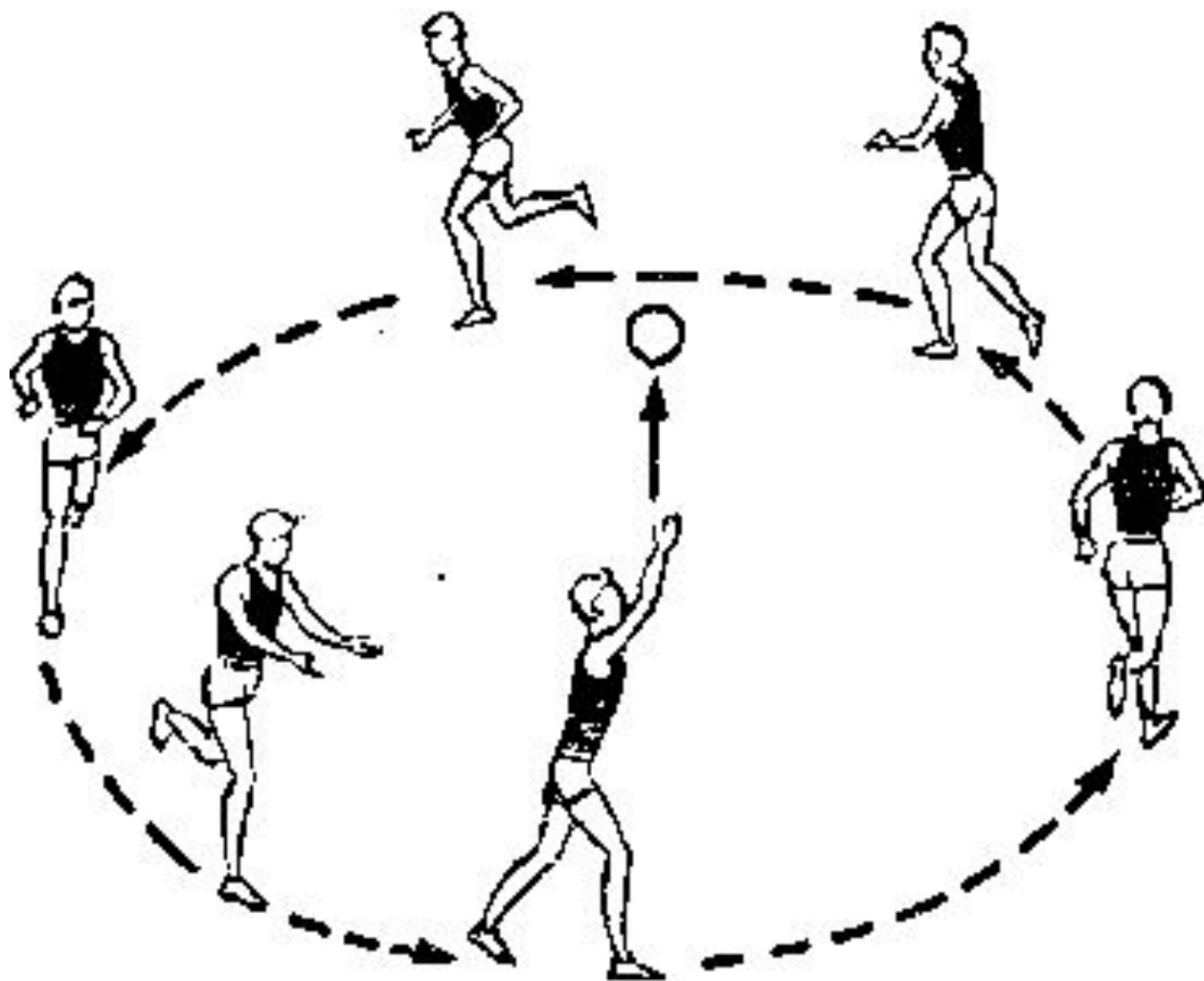
# Ловля и передача мяча в движении в парах



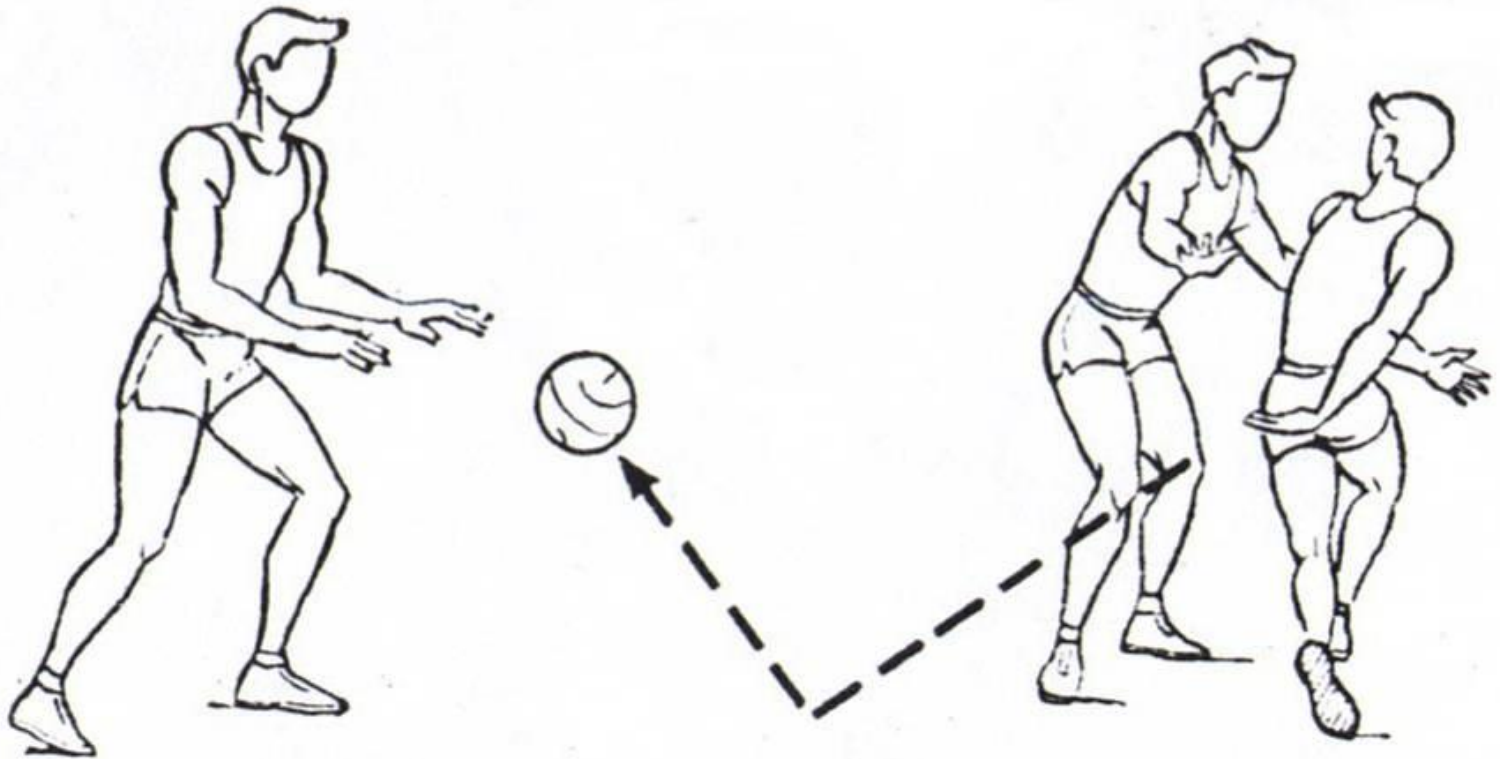
# Передал мяч садись



# Передача мяча с перемещением по кругу

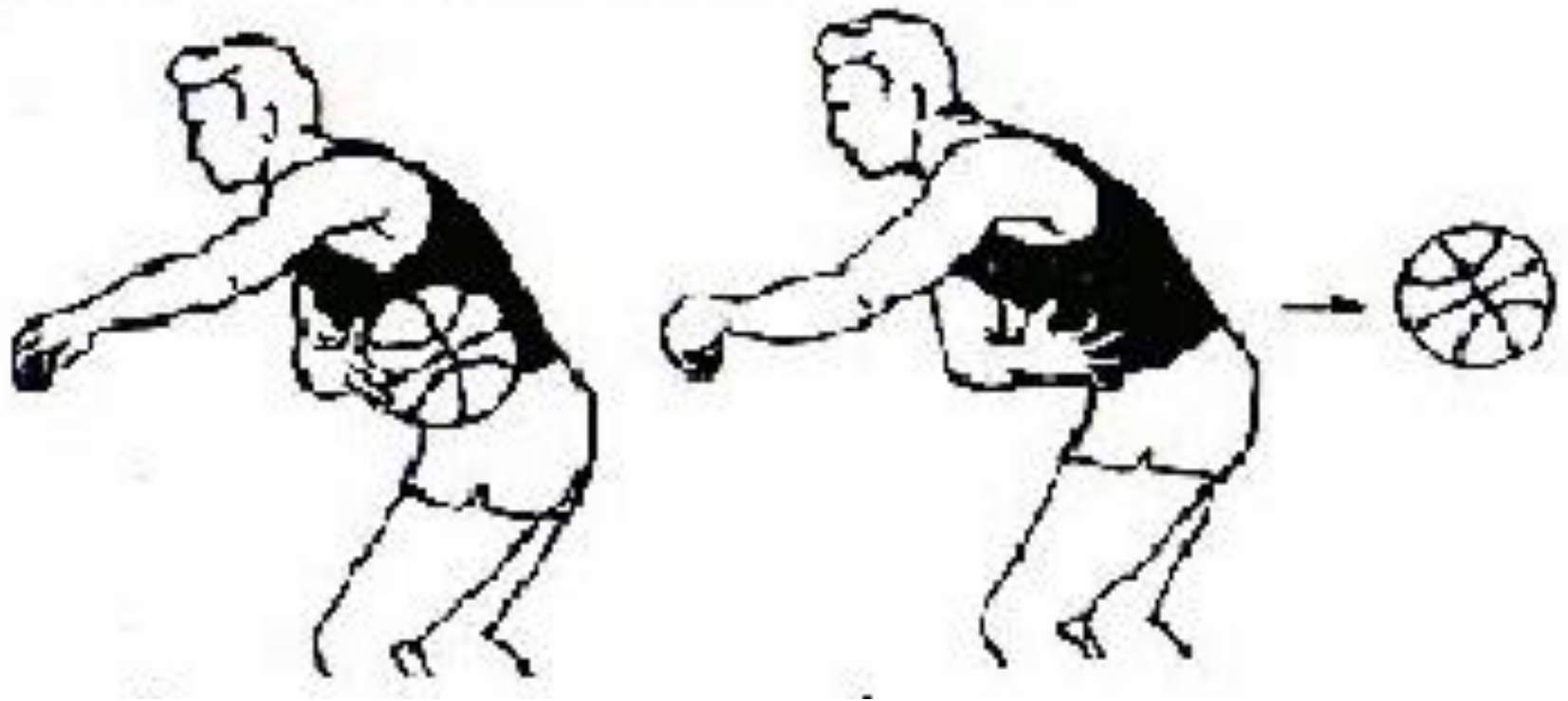


# Скрытые передачи мяча

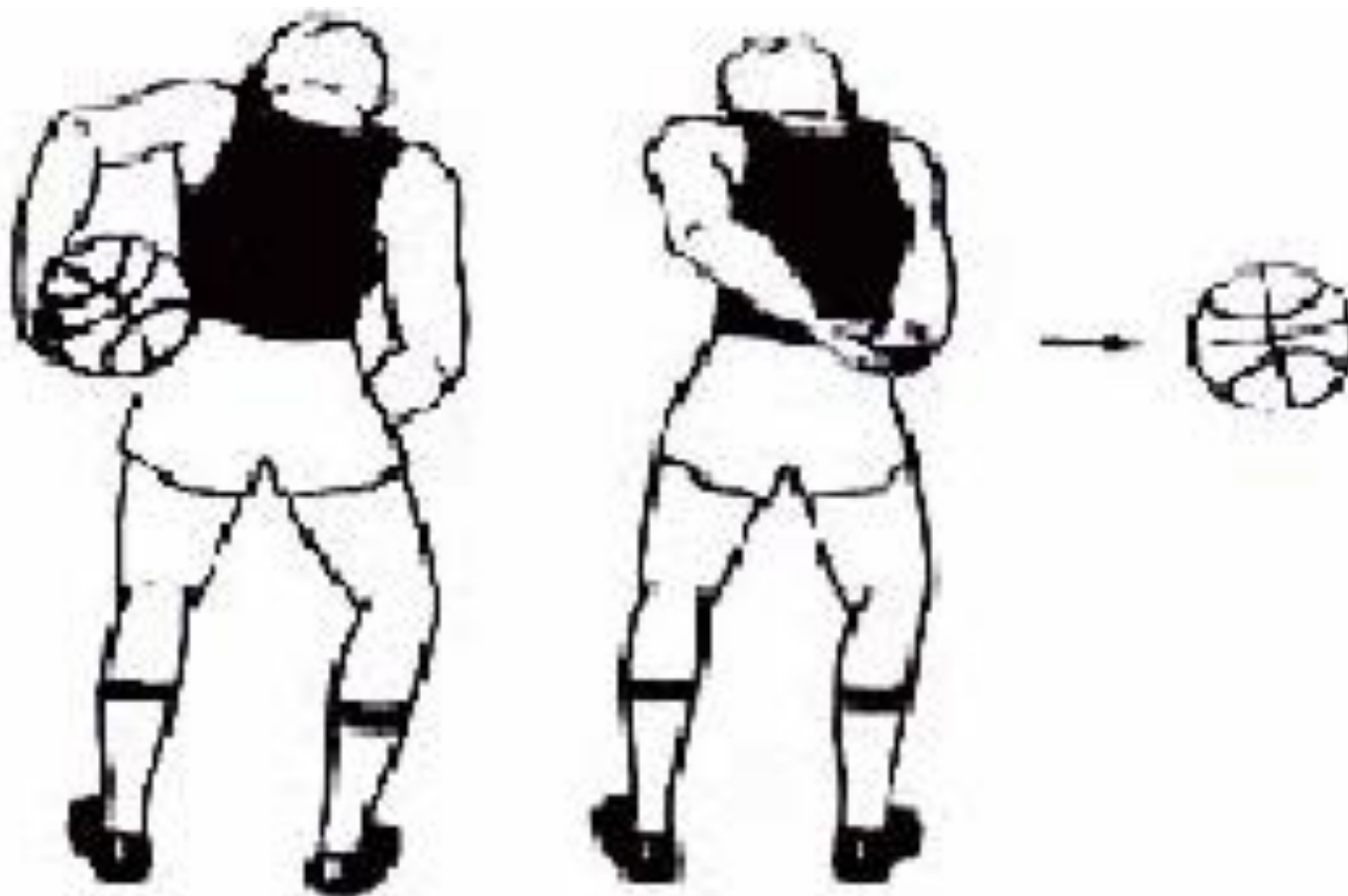




# Передача одной рукой назад из-за руки



# Передача одной рукой из-за спины



# Передача одной рукой над плечом





Спасибо за внимание!