

МБОУ Старогородковская СОШ

*Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах.*



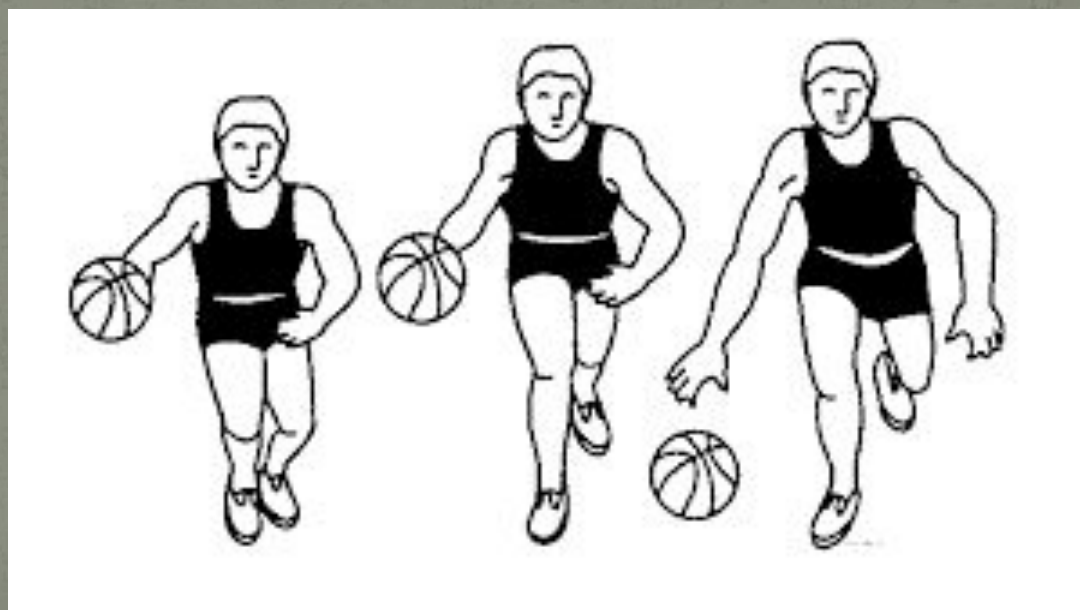
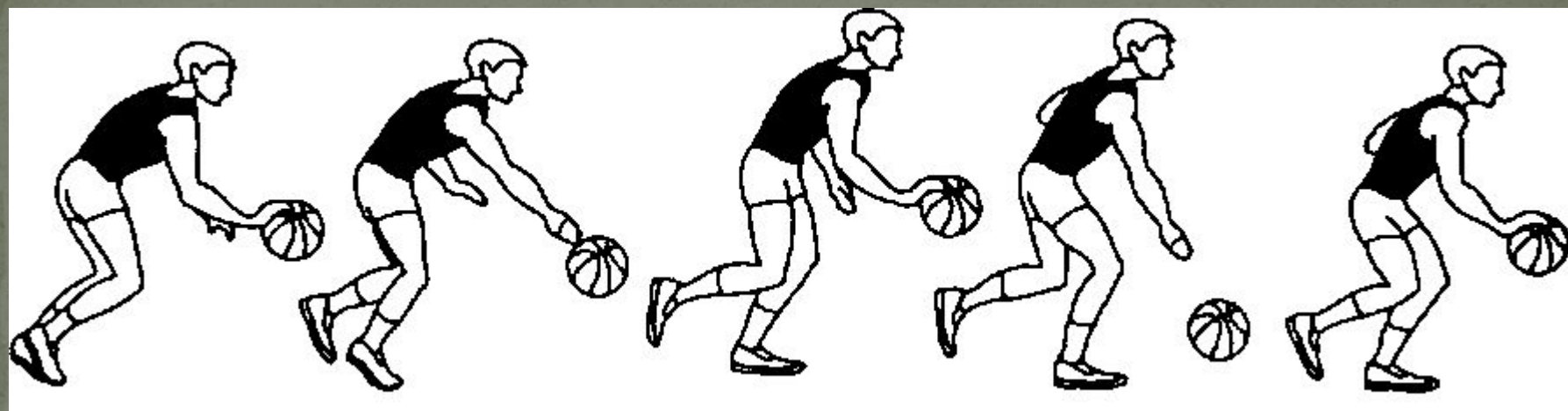
Учитель физической культуры: Стрижкова В.М.

# 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

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

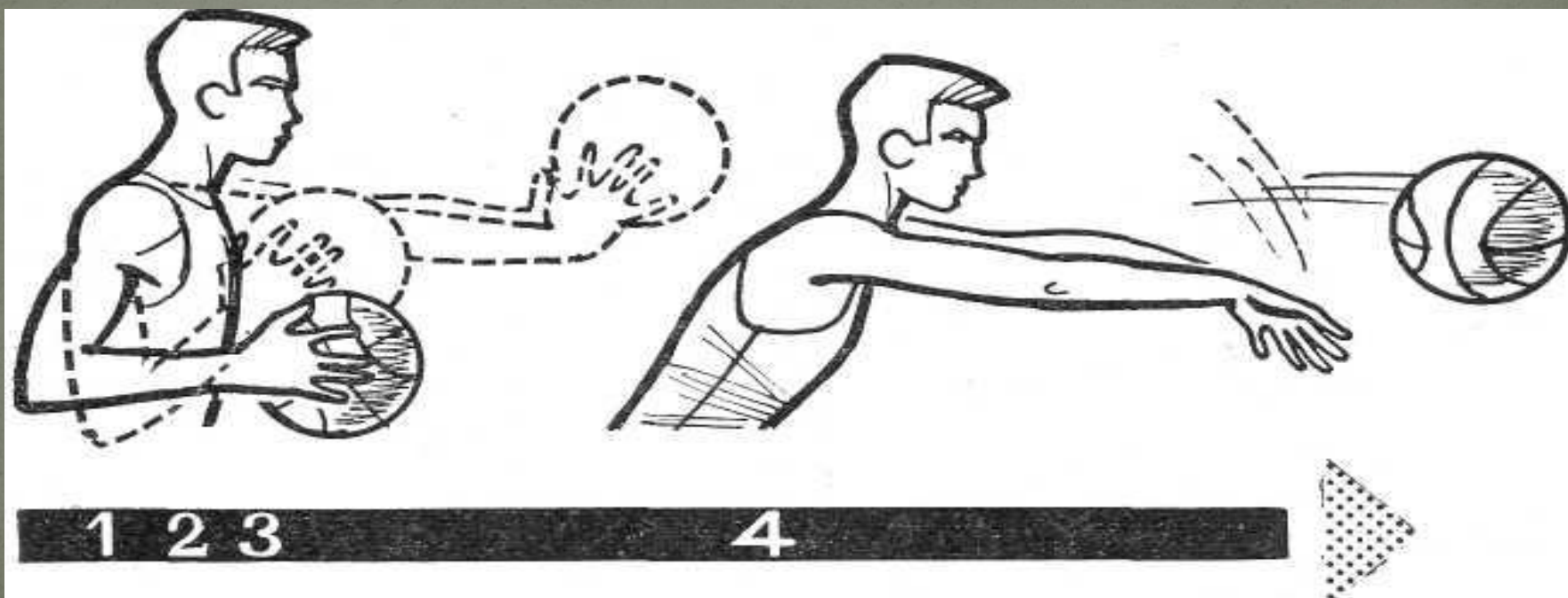
## Тренируясь в передачах помни о следующем:

- 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.



# Приемы техники передачи мяча

## *Передача мяча двумя руками от груди*

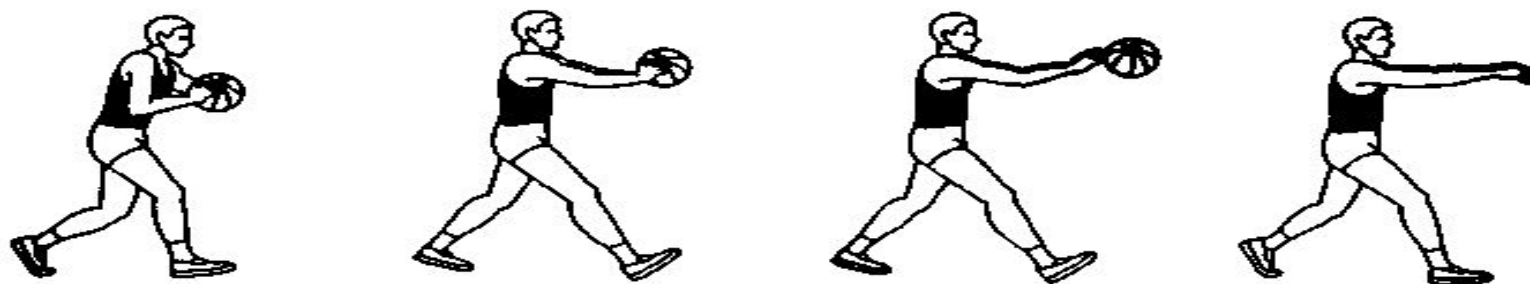


а) Передача мяча двумя руками от груди

б) Передача мяча двумя руками от груди с ударом о площадку

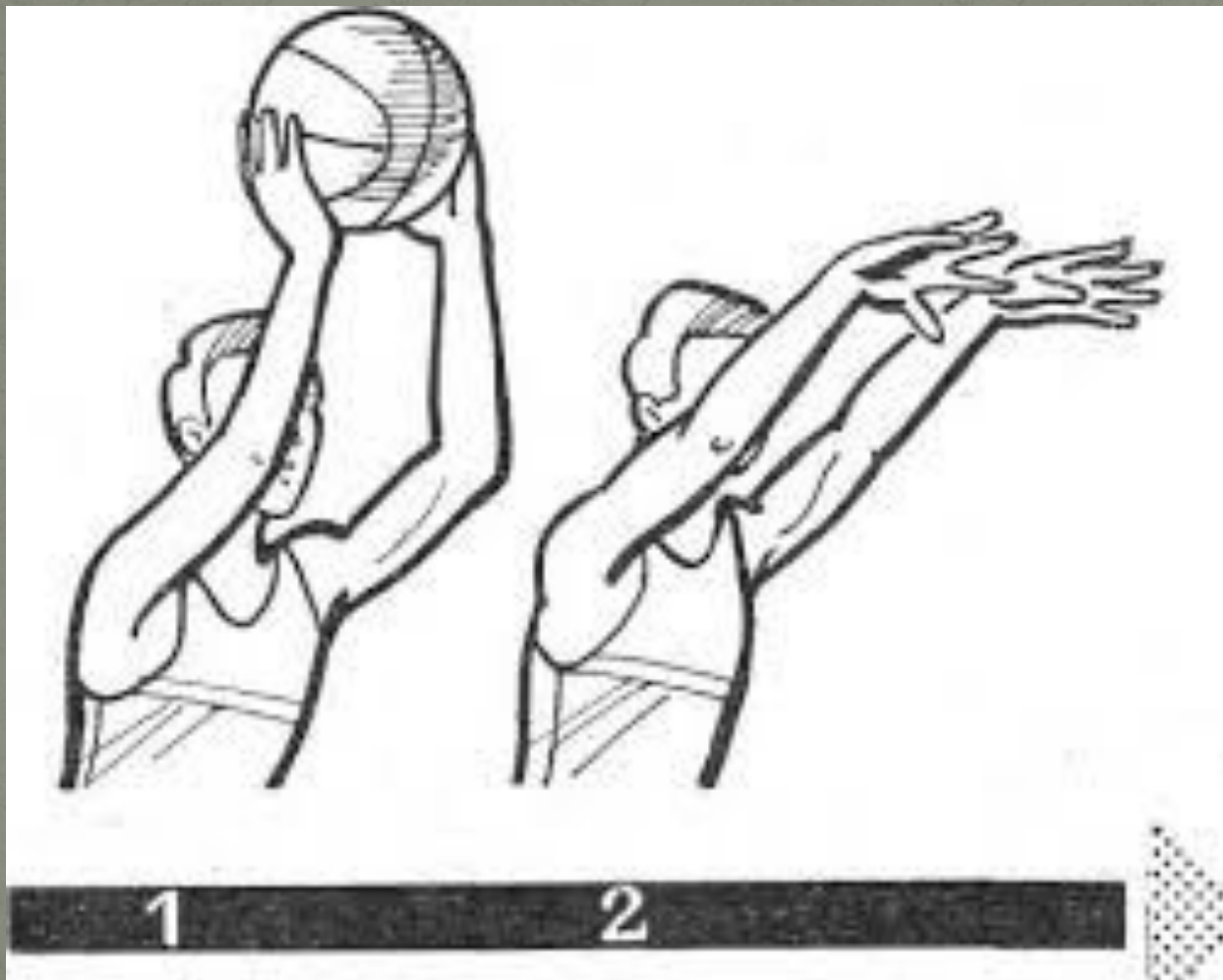


а



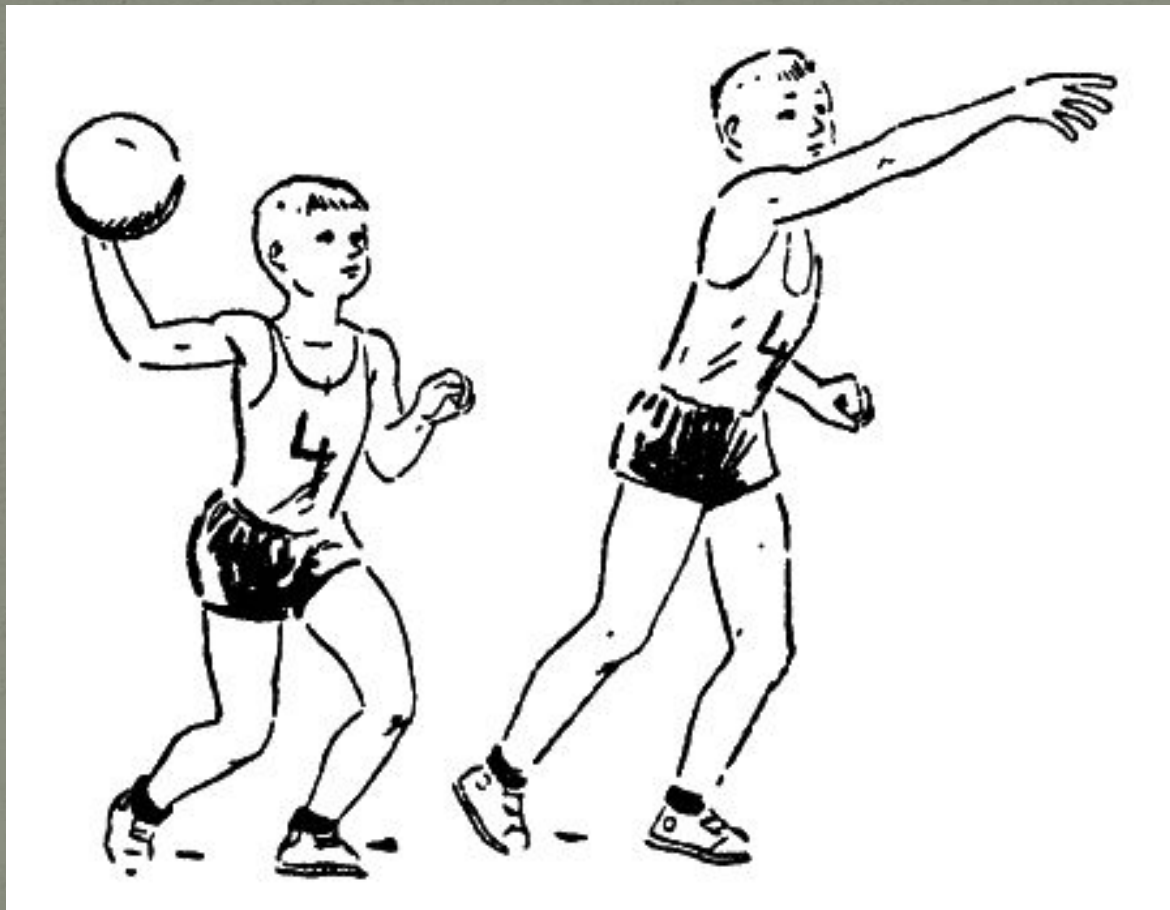
б

*двумя руками сверху*

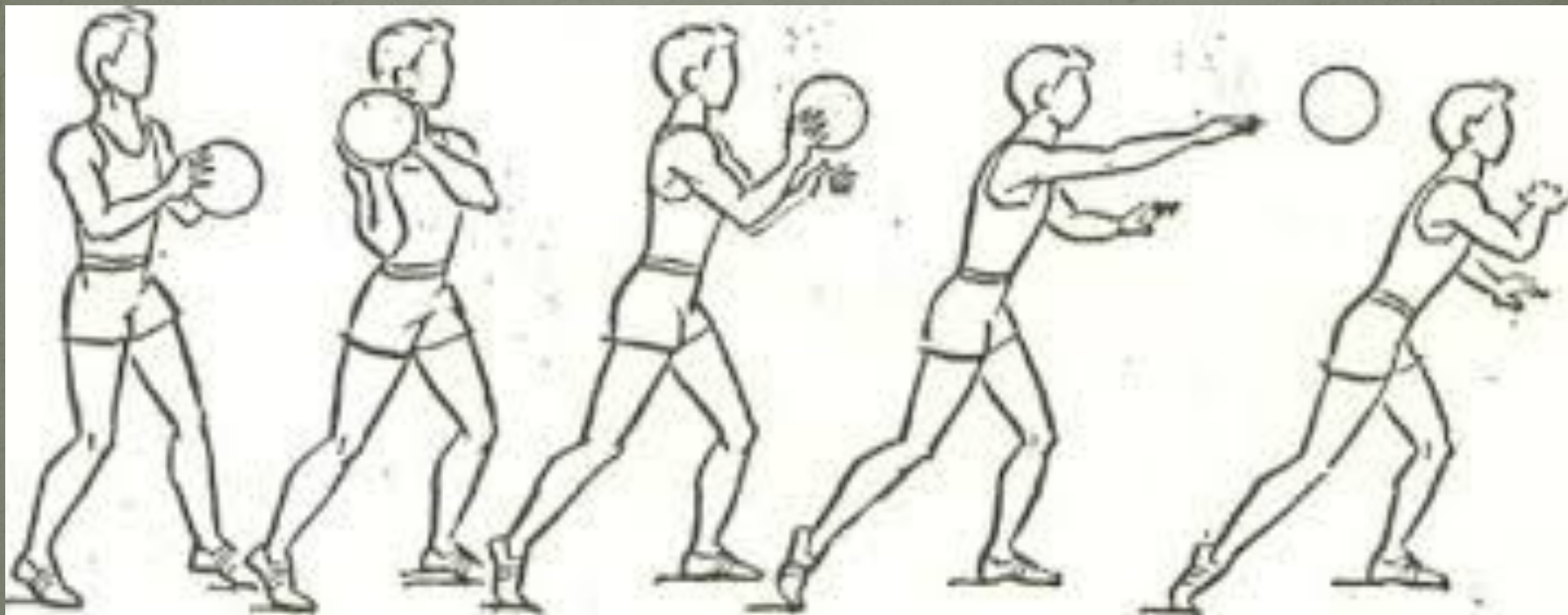




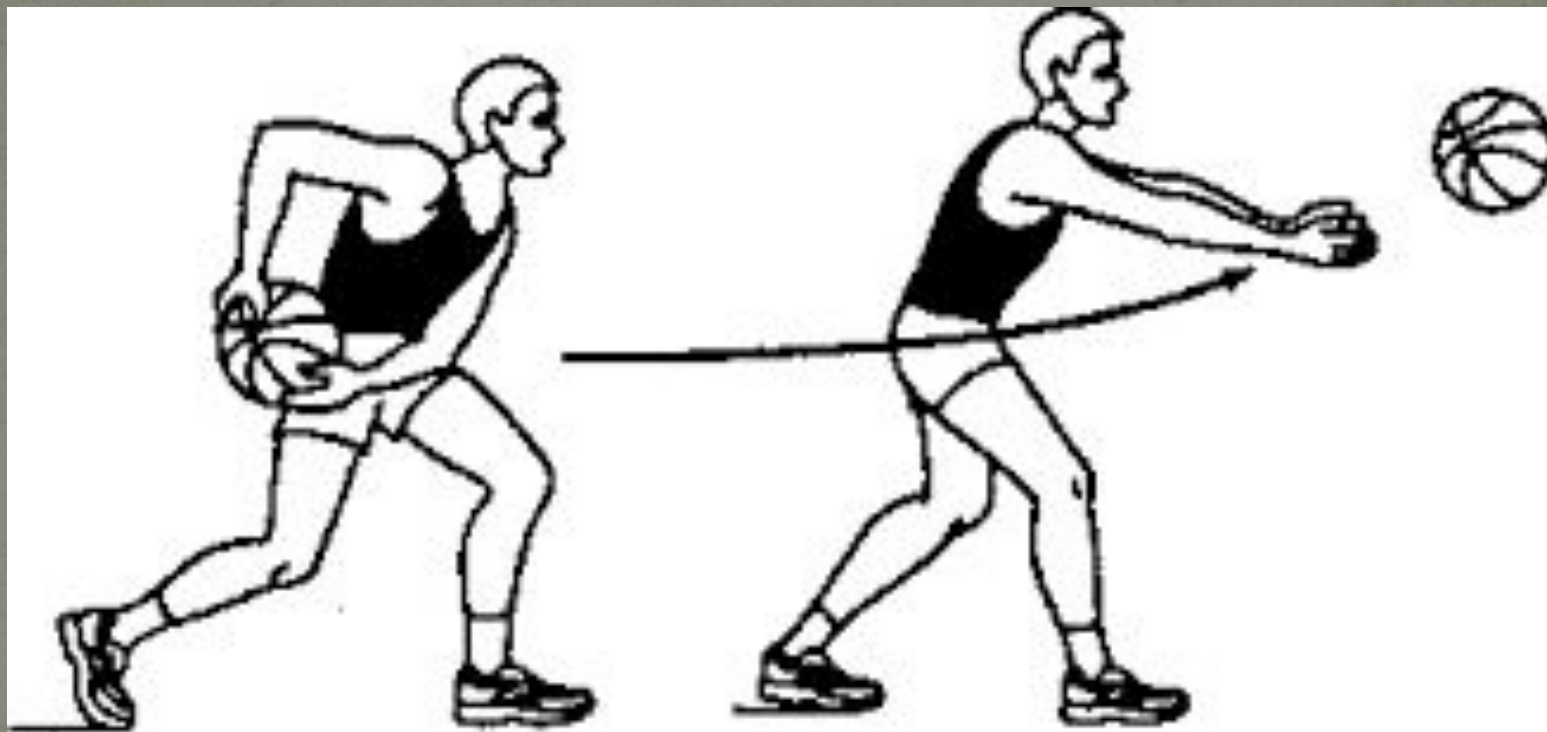
Одной рукой от головы или сбоку



одной рукой от плеча

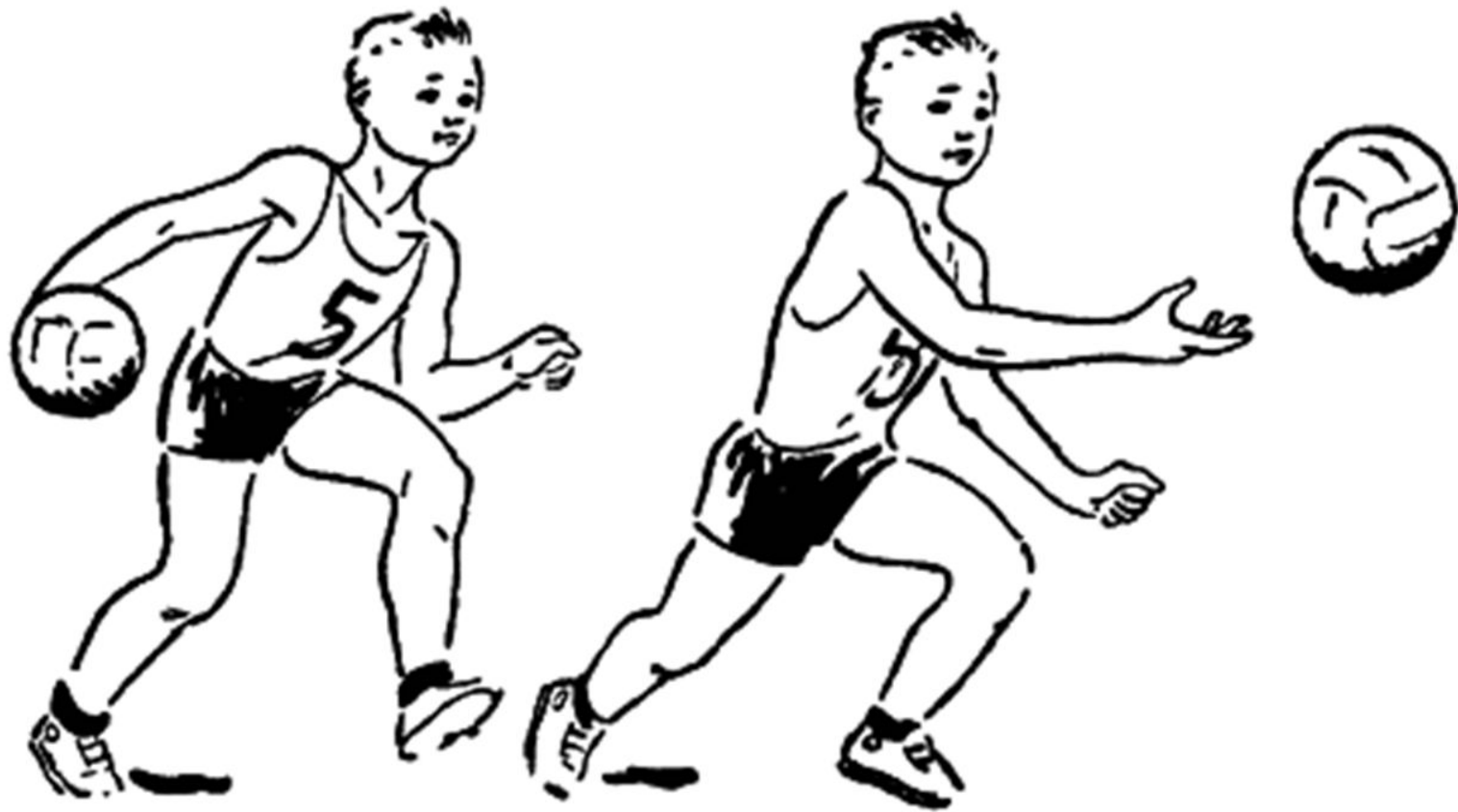


## *Передача мяча двумя руками снизу*





одной рукой снизу



# Ловля мяча

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

---

## Ошибки при ловле:

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



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

