

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.

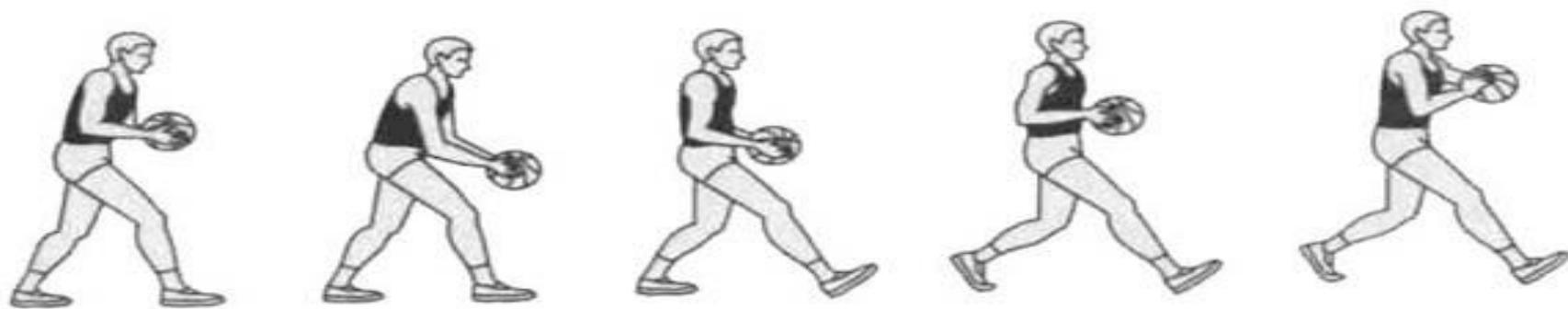
Передача мяча двумя руками от груди

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

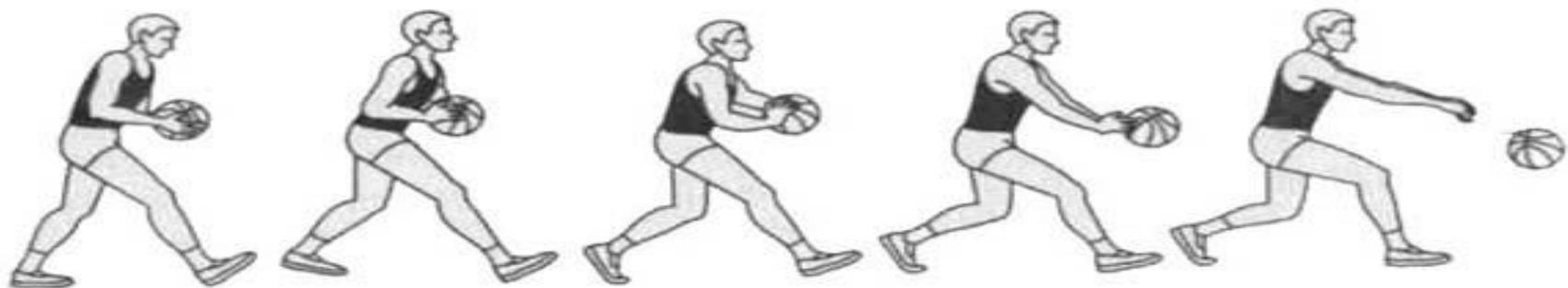
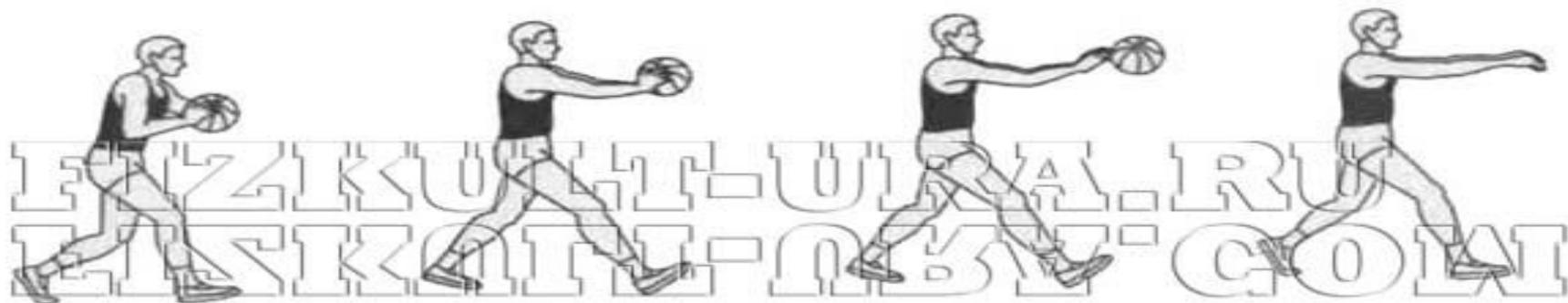


Приемы техники передачи мяча





a

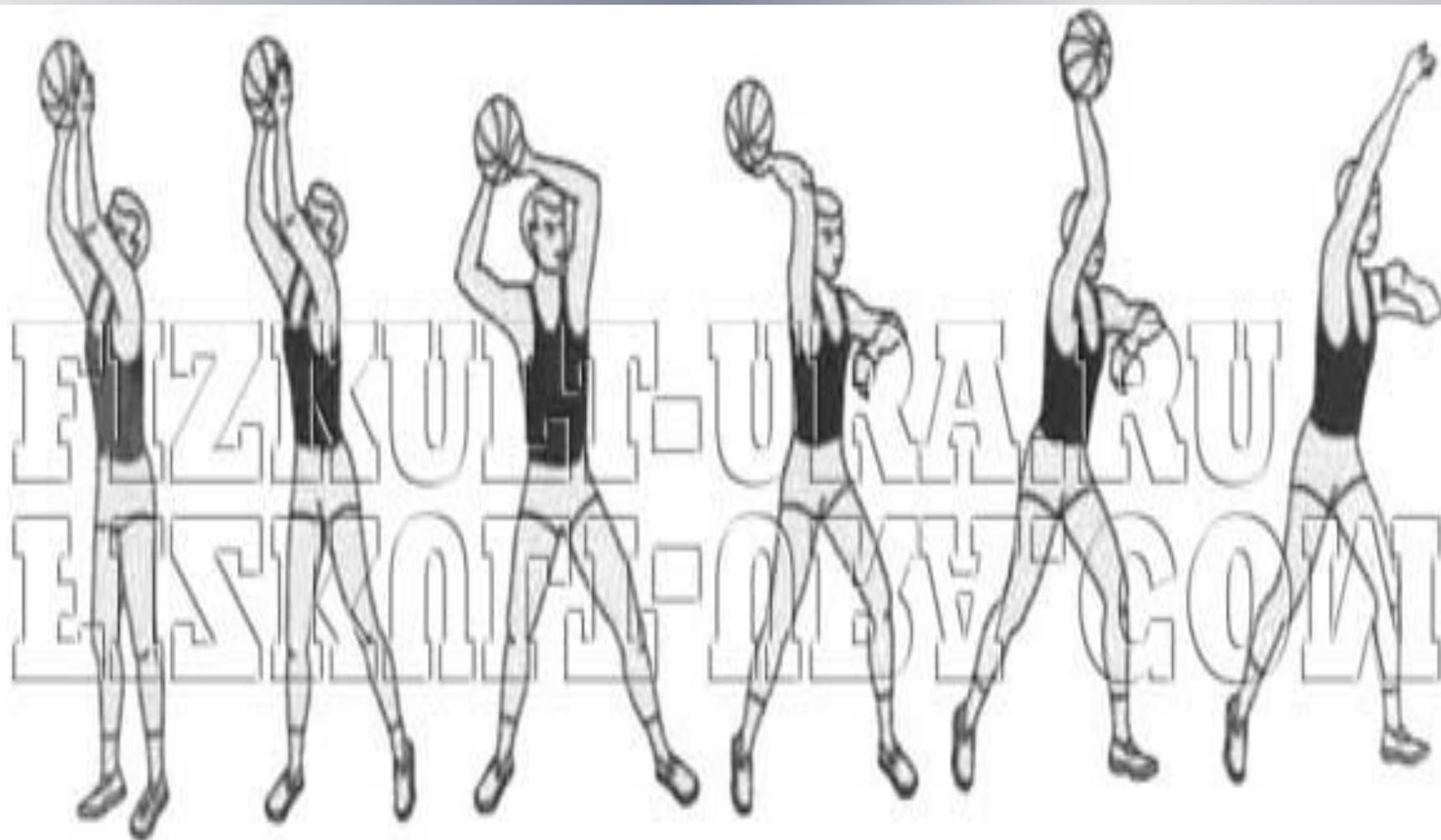


б

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

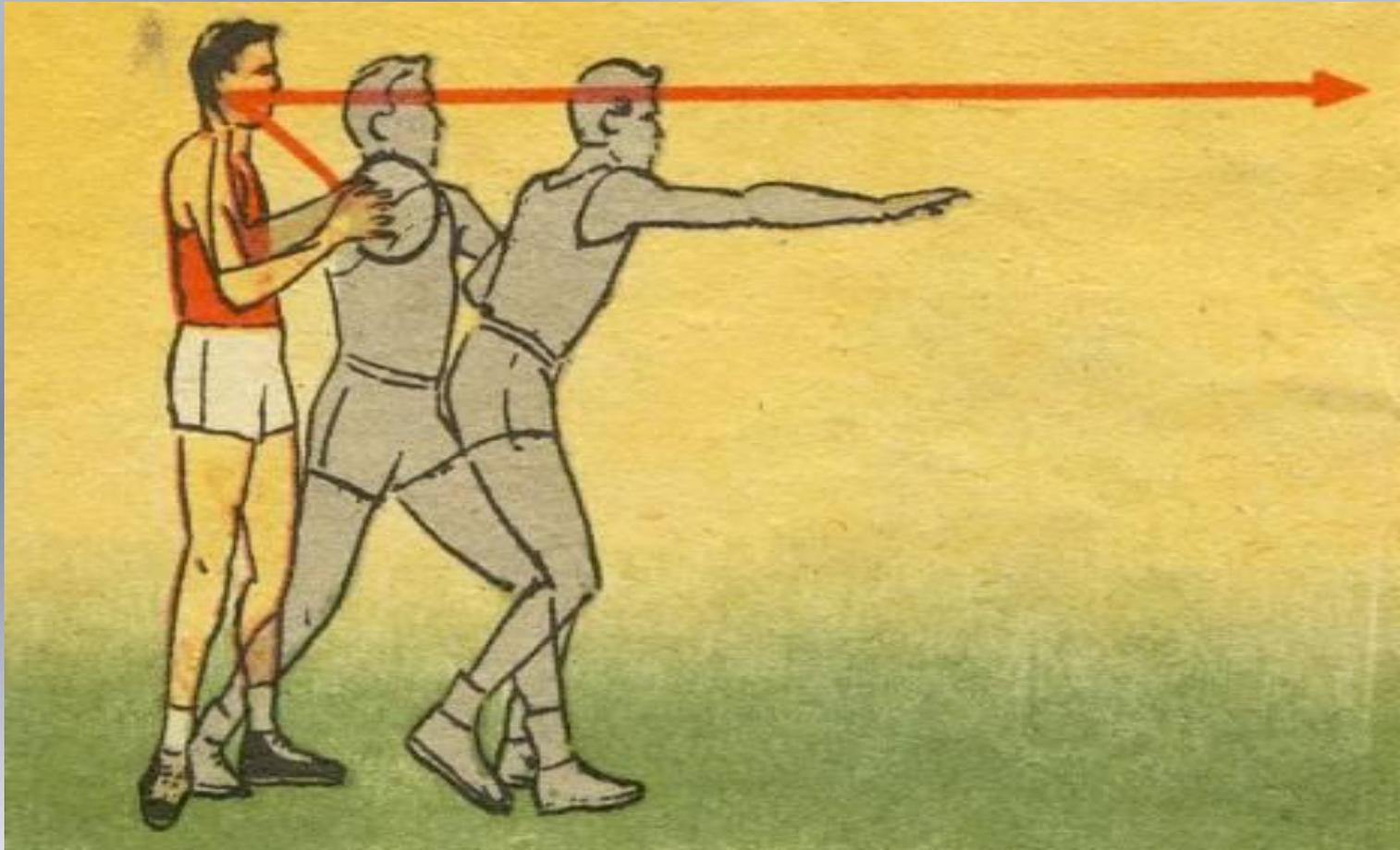
двумя руками сверху



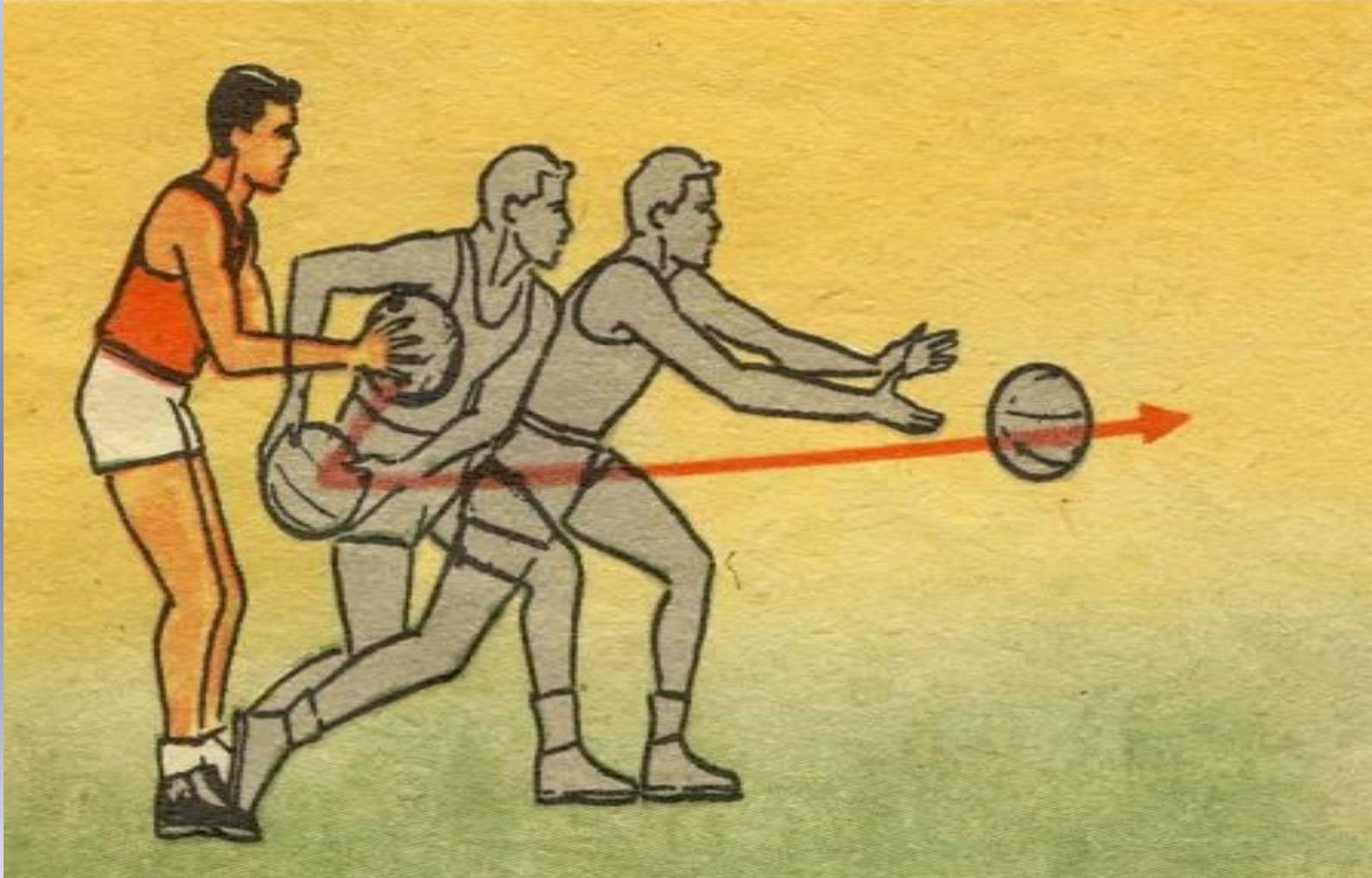


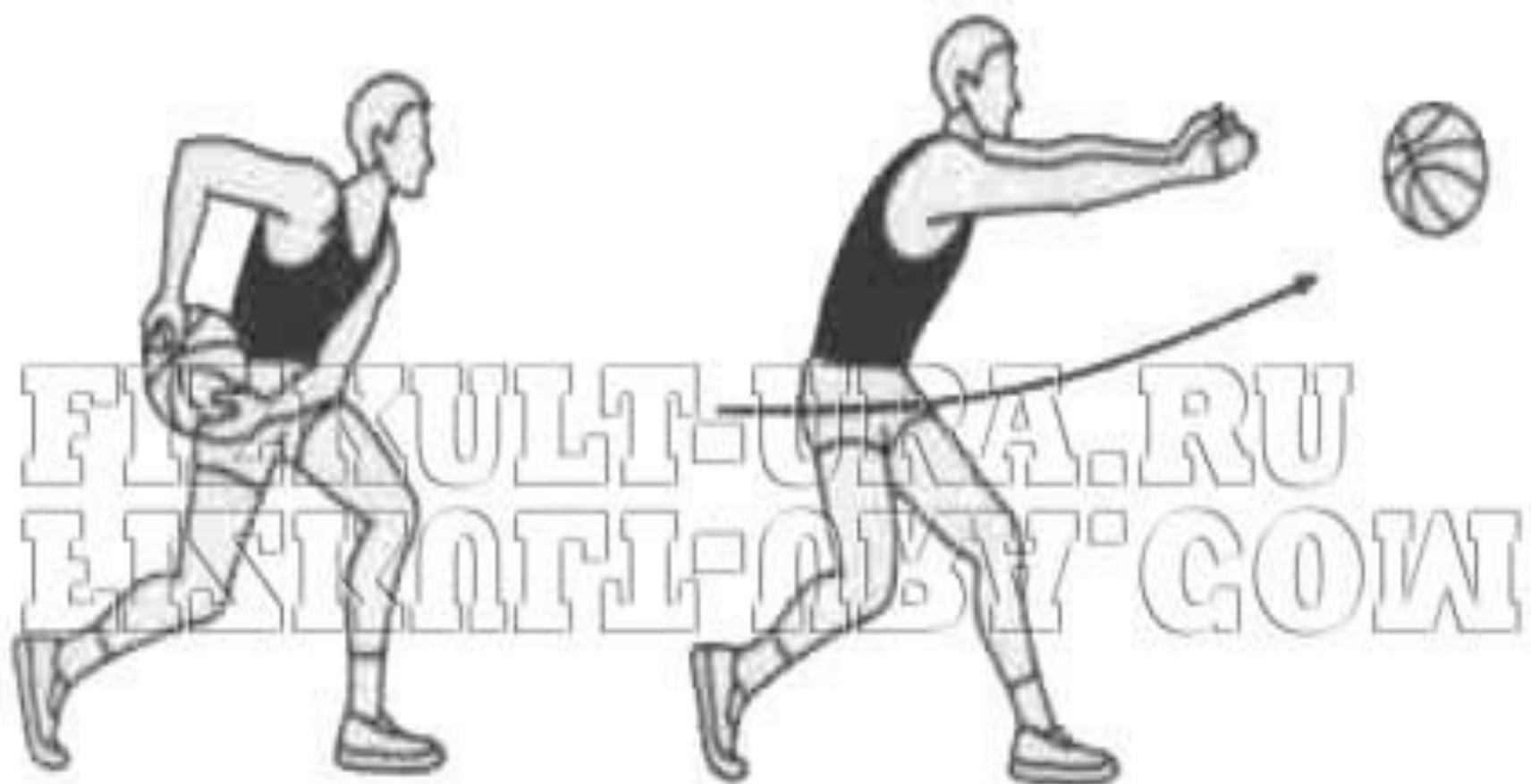
Передача мяча одной рукой от головы или сверху

одной рукой от плеча

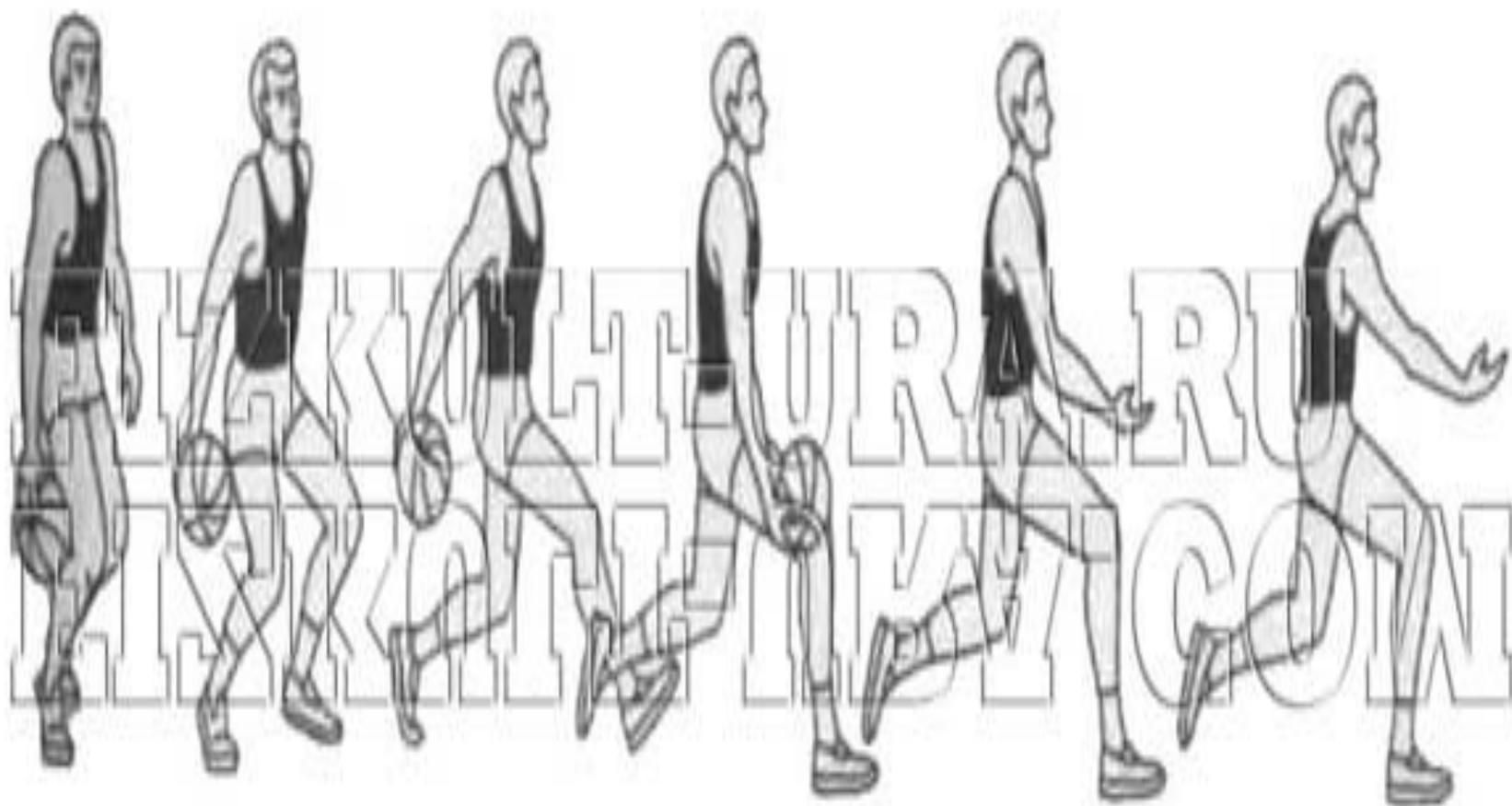


двумя руками снизу

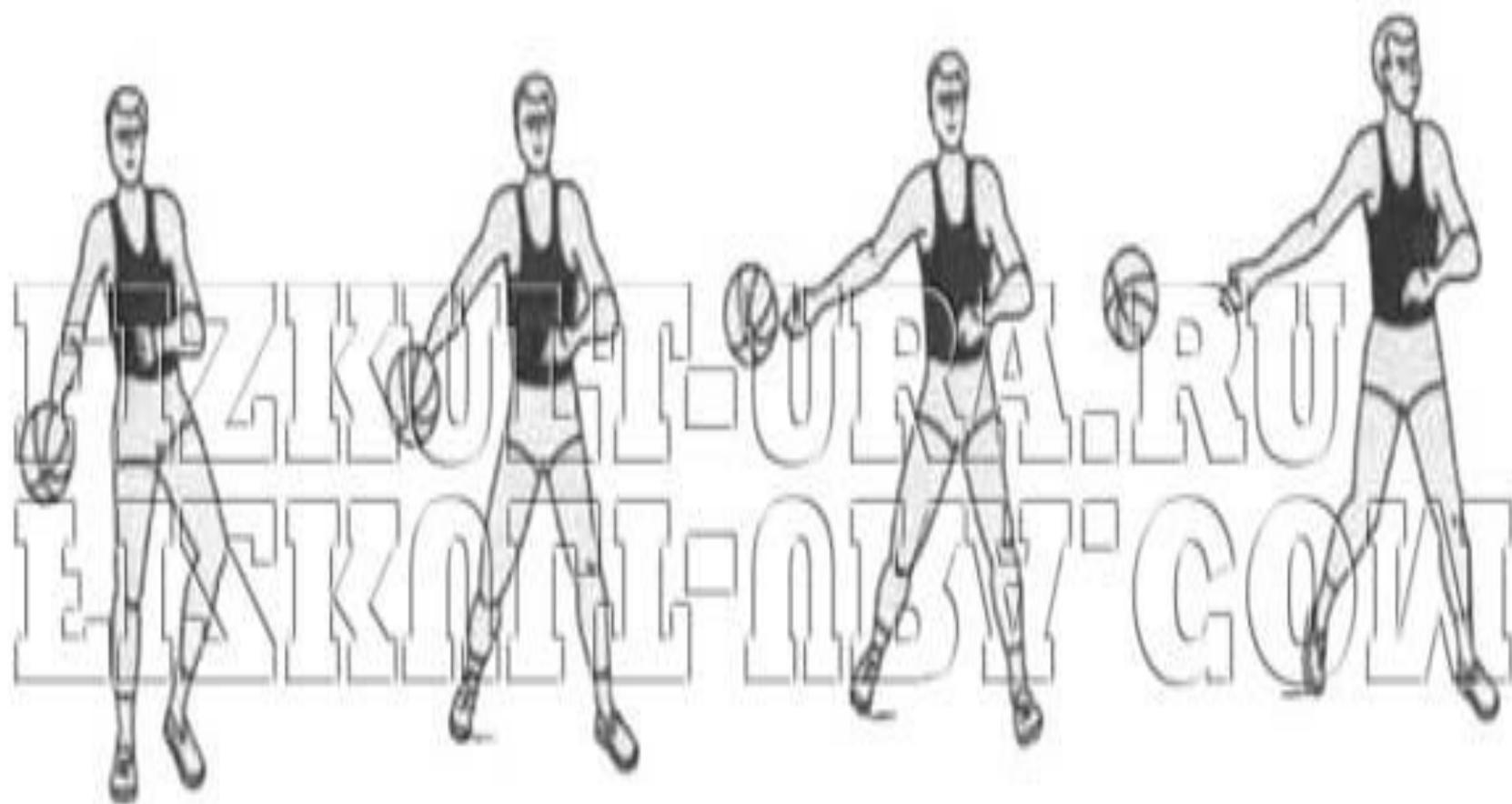




Передача мяча двумя руками снизу

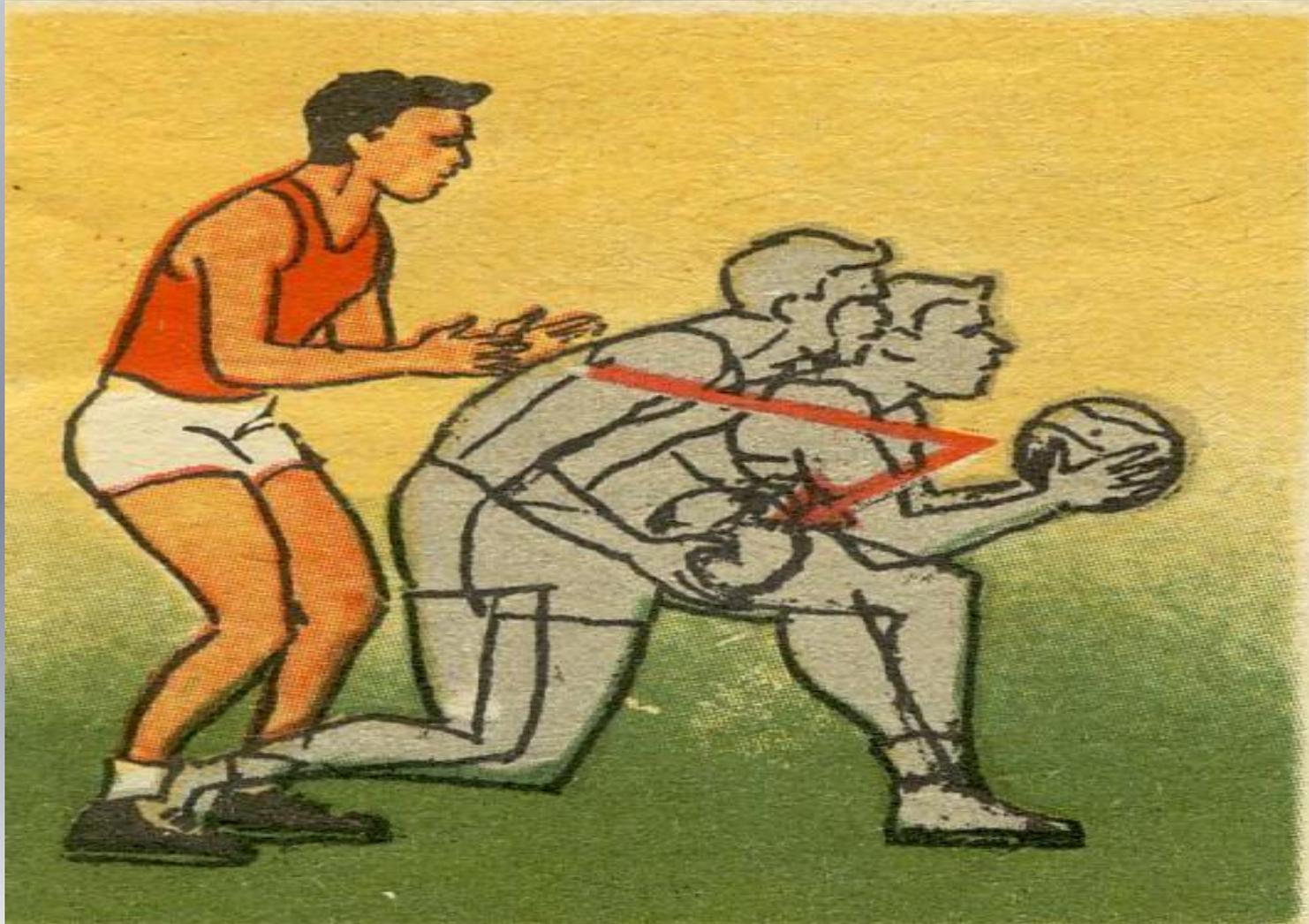


Передача одной рукой снизу



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

