

Тема: Спортивные игры. Баскетбол

Занятия 18-19 ПК

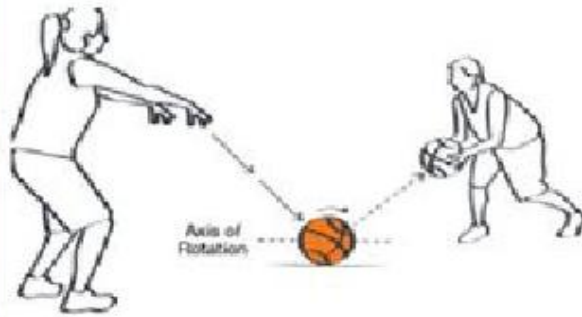
Занятие 18-19. Разучивание передачи мяча различными способами ППФП – развивать координацию движения.

Обучение технике передачи мяча с отскока. ППФП – развивать точность.

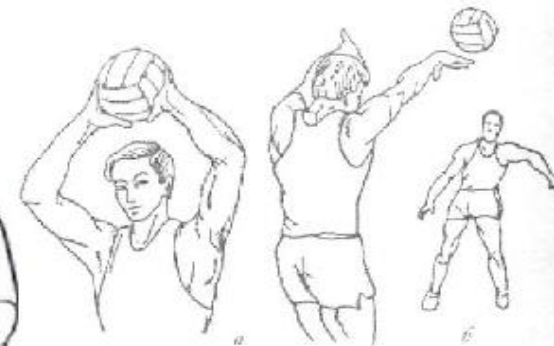
Передачи мяча

Передача – основной прием в баскетболе

- **Передача мяча** – прием владения мячом, с помощью его игроки перемещают мяч, для продолжения атаки и броска.
- Выполняют такие передачи на месте, в движении, в прыжке, с отскоком мяча от площадки, игроку двигающемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета.
- Здесь очень важна точность и своевременность передач. Решающее значение в технике передач имеет быстрота и активная работа кистей рук.



Передача двумя
руками с отскоком



Высокая передача
мяча двумя руками

Способы передачи мяча

Передача может быть выполнена различными способами.

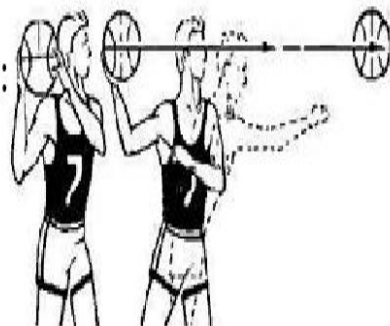
Их делят на две большие группы:

- передачи двумя руками;
- передачи одной рукой.

По траектории полета мяча

передача может быть:

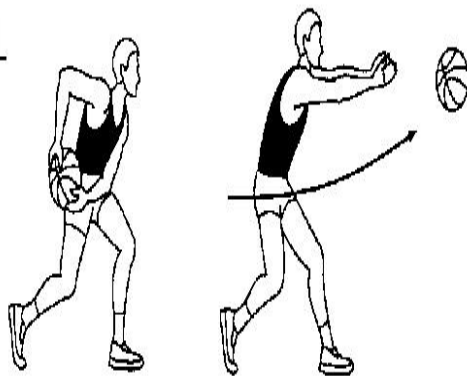
прямой, навесной и с отскоком.



Передача одной рукой от плеча

Основные способы передачи мяча

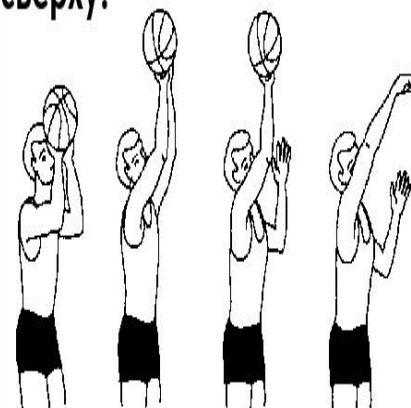
- - пас от плеча;
- - пас от груди;
- - пас из-за головы;
- - пасы снизу, сверху
- - пас сбоку,
- - из рук в руки.



Передача двумя руками снизу

Передачи мяча одной рукой

Передача одной рукой
сверху.



При замахе мяч двумя руками выносится над головой, после чего одна рука опускается и сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении с высокой траекторией полета.

При замахе кисть передающей руки заводится за мяч и несколько под него и с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении.

