



Ловля и передача  
мяча в движении  
бегом.

Броски в кольцо.

# ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ

## Во время ведения мяча

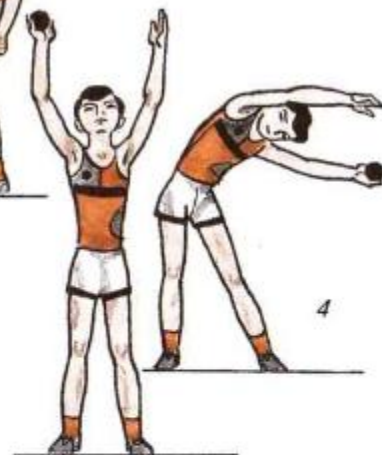
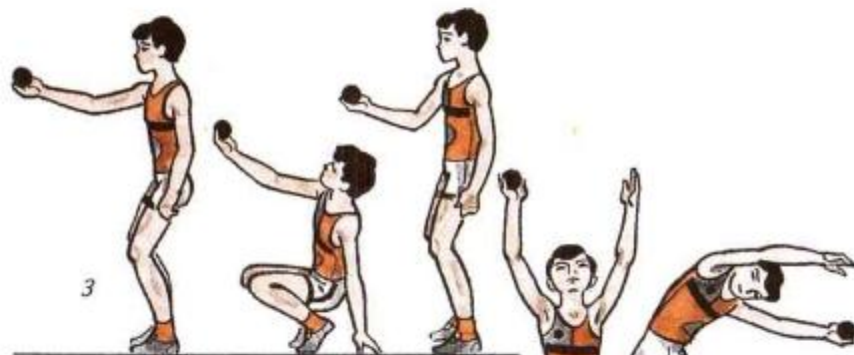
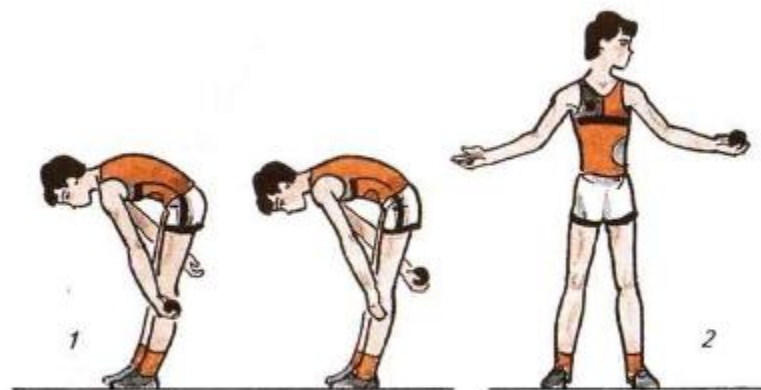
- Не бить по мячу кулаком, ладонью
- Не смотреть на мяч
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещение соперника
- Уметь во время остановиться, снизить скорость
- Изменить направление
- Применить финт
- Выполнить передачу и т. д.

## При передачах мяча

- Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной силой
- Не передавать мяч если его видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги
- Не тянуться к мячу, если он долетает до рук, необходимо переместиться к мячу

# Комплекс упражнений с малым мячом

1. Потягивание, мяч вверх и возвращение в и. п.
2. Наклоны вперед и передача мяча за голени.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.
4. Подбрасывание мяча с приседанием.
5. Наклоны в сторону с выпуском и ловлей мяча.
6. Взмах ногами с переключением мяча из руки в руку.
7. Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
8. Прыжки с ударами мяча об пол.
9. Ходьба на месте.





Сила и нежность,  
Изящность и мощь,  
Скорость и ловкость,  
Юмор и злость.

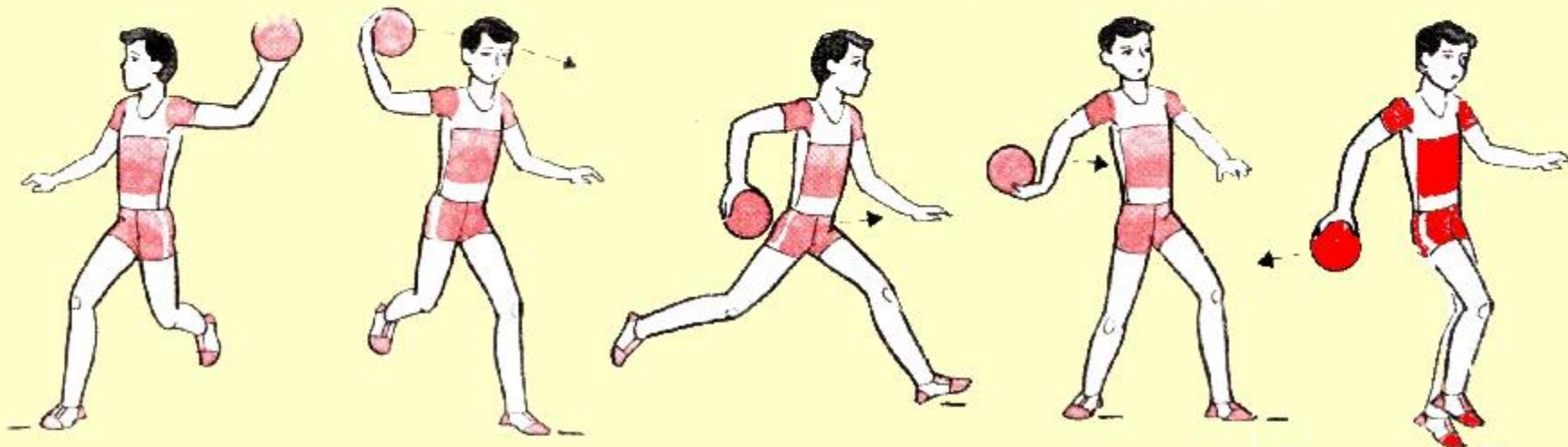
Битва характеров,  
Нервов, ума –  
Самая лучшая  
В мире игра.



Щедрость природы,  
Её красота,  
Сдержанность мудрости и простота.  
В этой игре, гармонична она.  
Мячик как солнце, кольцо как луна.

Точность движений, мысли полёт,  
и напряженье, И верный расчет,  
Радость, добро и веселый прикол  
Всё это вместе зовут БАСКЕТБОЛ!

# Передача мяча в движении



От плеча

Из-за головы

Из-за спины

Через руку

Сбоку

В различных игровых ситуациях необходимо быстро и неожиданно передавать мяч согнутой рукой сверху, снизу и сбоку, прямой рукой снизу(и от груди), с отскоком от площадки, из-за головы, из-за спины, через руку, сбоку с разворотом кисти от себя.

Передача в движении может выполняться в прыжке.



# Передача мяча

Выполняются любым способом по навесной, прямой траектории или с отскоком от площадки.

При выполнении передачи наиболее важна точность – прямо в руки партнеру на уровне груди.

Учитывается соответствие силы передачи игровой обстановке, расстояние до партнера и степень технической подготовленности принимающего мяч.



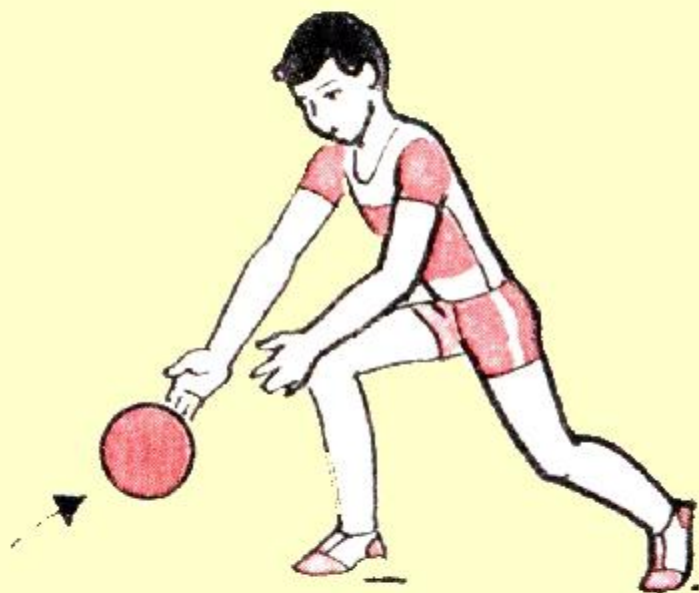
# Ловля катящегося мяча

Чтобы овладеть катящимся мячом, игрок делает шаг (выпад) ему навстречу.

В момент приема резко наклоняется вниз и выставляет на пути мяча ближнюю к нему руки, обращенную тыльной стороной ладони к полу.

Когда мяч закатывается в ладонь, другая рука захватывает его сверху – мяч оказывается в привычной для ловли «воронке».

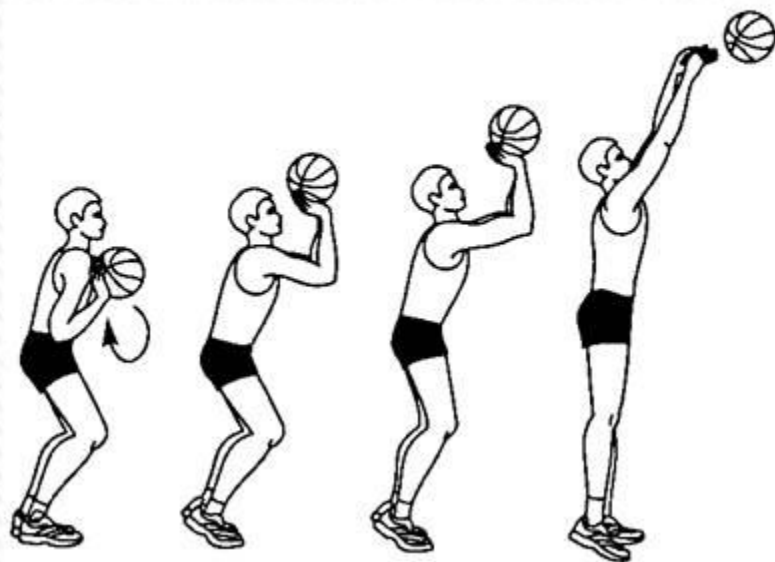
Затем следует подтягивание мяча к плечу бьющей руки, выпрямление туловища и переход к последующим действиям.





# Правила броска мяча в корзину

- бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками;
- смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной;
- удерживать мяч на уровне груди, бросать мяч в кольцо с одновременным разгибанием ног.





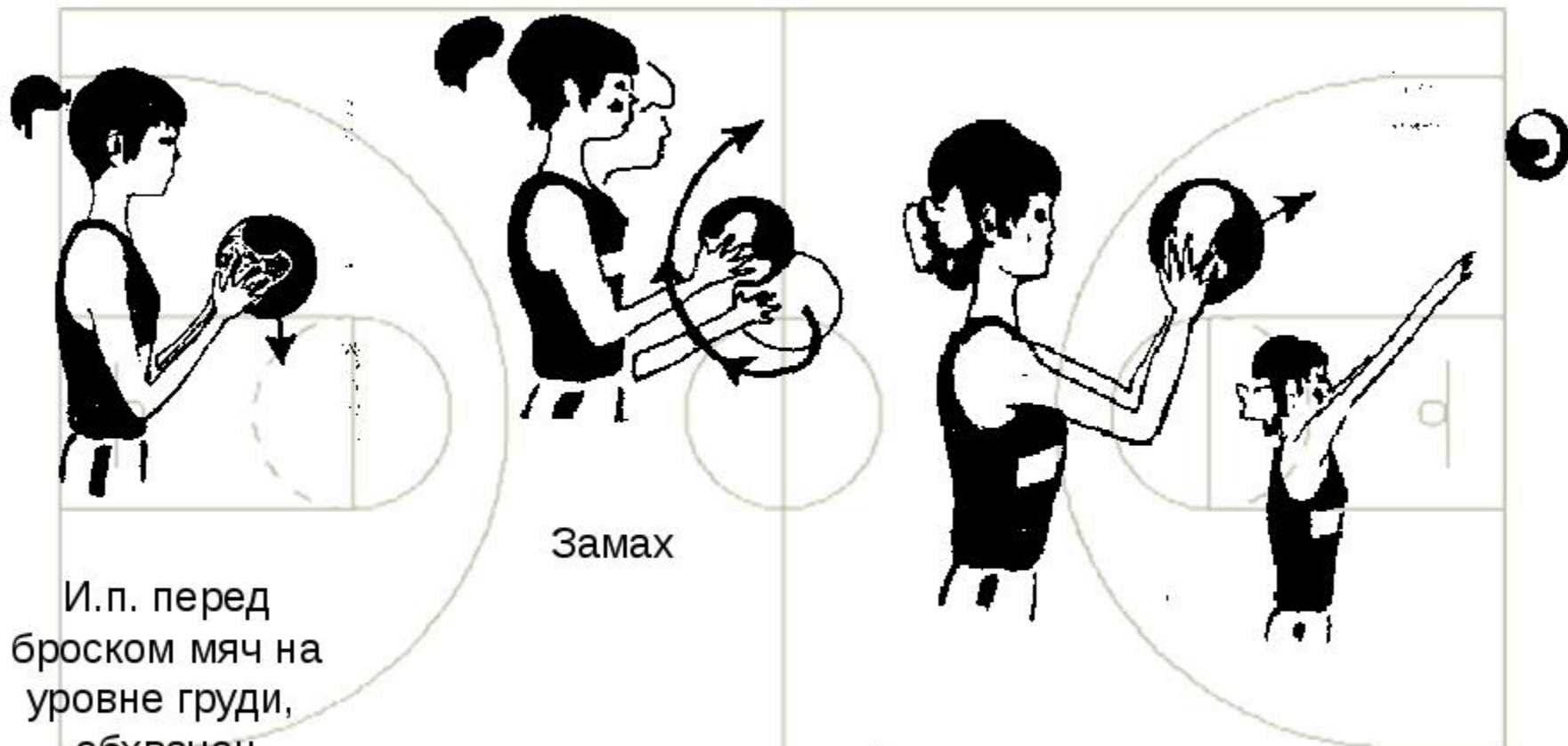
# Виды бросков в баскетболе

Броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

- бросок двумя руками и одной рукой;
- бросок от груди;
- бросок снизу;
- бросок сверху вниз;



## БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ



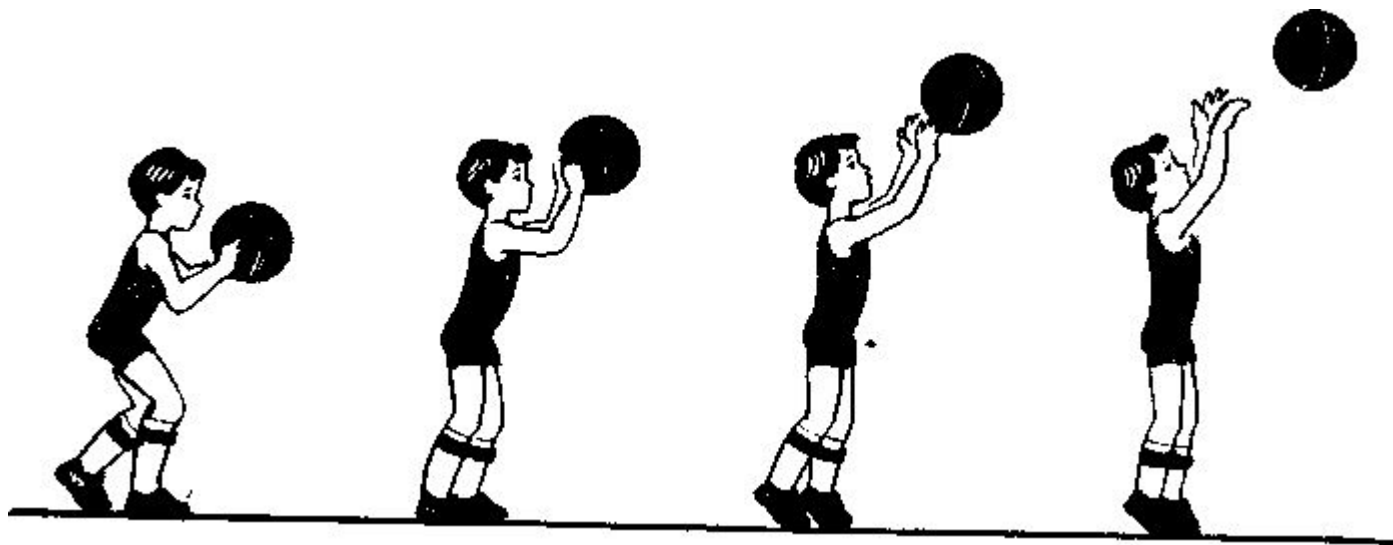
И.п. перед броском мяч на уровне груди, обхвачен пальцами, ладони не касаются мяча

Замах

Продолжая движение замаха, руки с мячом выпрямляются вверх посылая мяч в корзину по высокой траектории.  
Добавляя дополнительные усилия за счет разгибания ног



# Бросок двумя руками



## БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

Движение начинается  
с короткого  
петлеобразного замаха

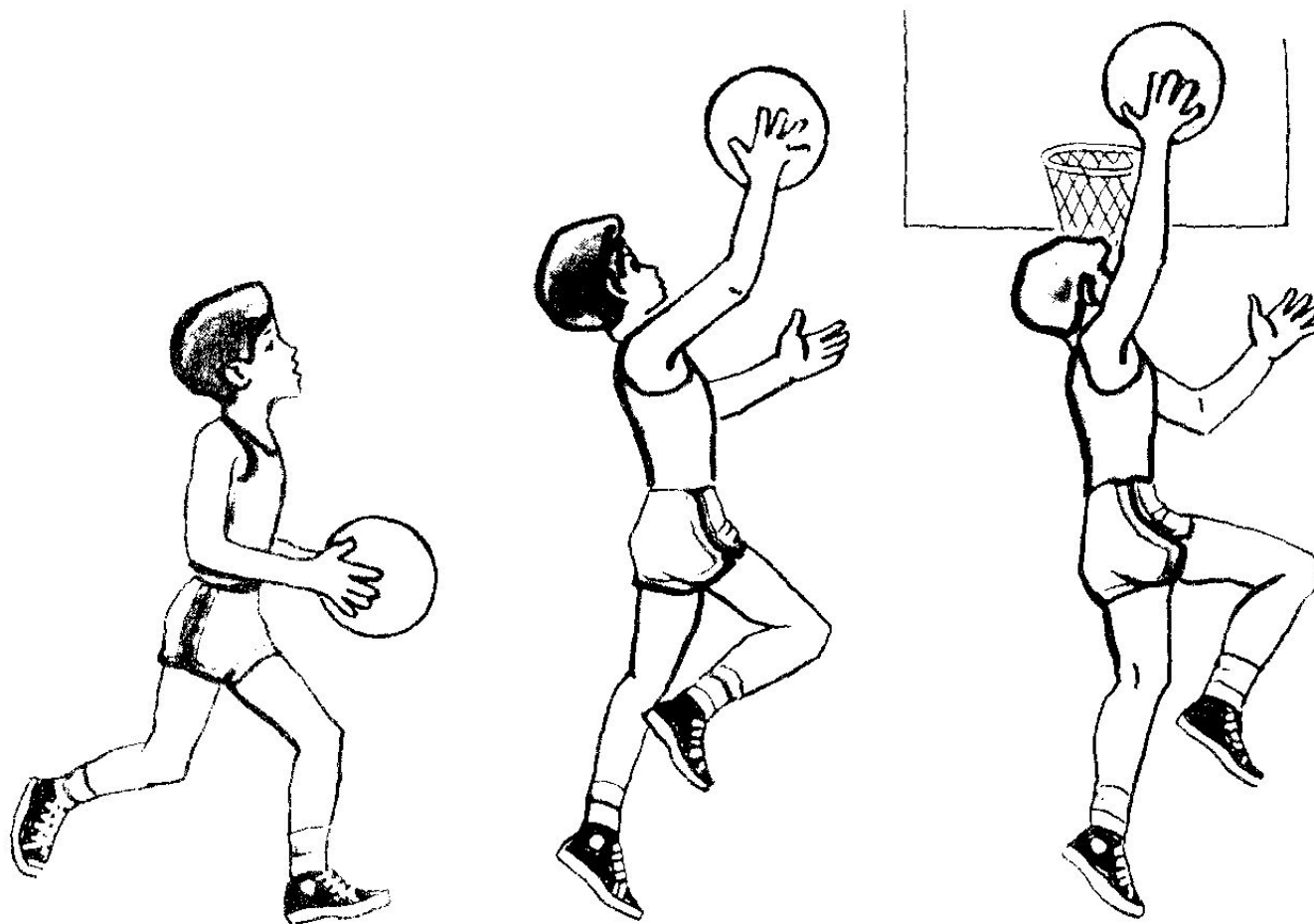


Затем мяч кладется  
на ладонь правой руки, а левая  
поддерживает мяч снизу – сбоку

Мяч контролируется правой рукой



# Бросок одной рукой



Для просмотра видео урока  
пройдите по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7252182315541206951&text=видеоурок+броски+мяча+в+кольцо+баскетбол+в+ютубе>







Спасибо за внимание!!!

Домашнее задание

Пройдите по ссылке для прохождения  
теста, результат пришлите мне в фото  
отчете по адресу [j111.11@yandex.ru](mailto:j111.11@yandex.ru)