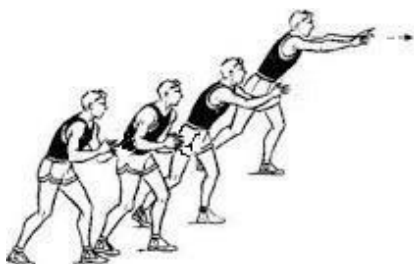


Урок 09.02.20.22

Тема: Передача мяча в движении и на месте

Имитация передачи мяча



Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты на уровне груди.

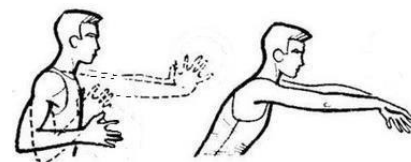
Упражнение выполняется на 3 счёта.

1 – Нога, противоположная толчковой выставляется вперёд, руки с мячом начинают

движение вперёд (рис. 1);

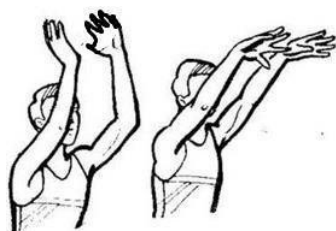
Рис. 1. Передача от груди.

2 – резким движением выполняется передача на полностью выпрямленные руки, корпус подаётся вперёд и слегка согнут (рис. 2);



3 – переход в исходное положение.

Рис. 2. Передача от груди.



Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты на уровне груди.

Упражнение выполняется на 3 счёта.

1 – руки с мячом начинают движение вверх;

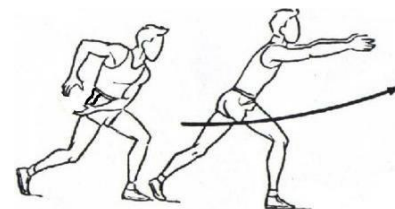
2 – выполняется выпрыгивание (необязательно) руки выпрямляются вверх, выполняя захлестывающее движение кистями, отпуская мяч в направлении партнёра; 3 – переход в исходное положение.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки с мячом на уровне пояса.

Упражнение выполняется на 3 счёта.

1 – нога, противоположная толчковой выставляется вперёд, руки с мячом начинают движение от пояса вперёд;

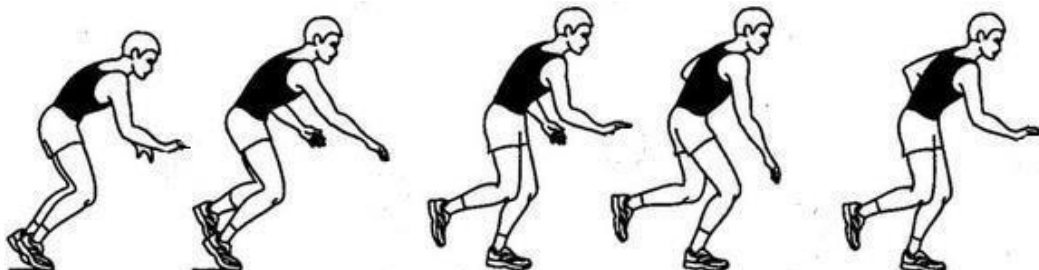
2 – резким движением выполняется передача на полностью



выпрямленные руки, корпус подаётся вперёд и слегка согнут; 3 – переход в исходное положение.

Имитация ведения мяча

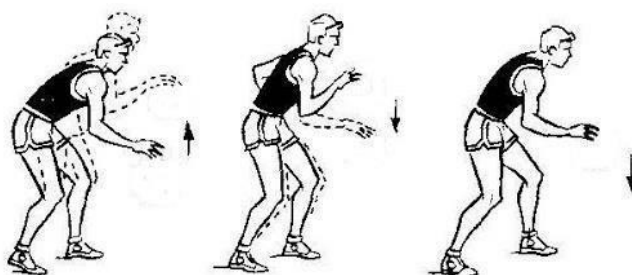
Ведение мяча – прием техники нападения, дающий возможность баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.



Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы.

Исходное положение – ноги на ширине плеч.

Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подаёт вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).



Для ведения характерна синхронность чередование шагов и движений руки и обратно.

- 1 - выполнить имитацию ведения с высоким отскоком мяча (высокое ведение);
- 2 - выполнить имитацию ведения с низким отскоком мяча (низкое ведение).

Посмотрите видео по ссылке: <https://youtu.be/zXNaPGfntD0>

Домашнее задание: Выполнить комплекс упражнений