

Завдання:

Тема: Кидки м'яча після подвійного кроку.

Інструкція для учня

Ваше завдання — **описати та проаналізувати** матеріал конспекту, створивши структурований план, який демонструє **послідовність виконання** подвійного кроку та **помилки**, що можуть виникнути. Все має бути написано в зошиті.

Частина 1: Послідовність техніки (4 фази)

Запишіть послідовно **чотири фази** техніки виконання подвійного кроку, спираючись на розділ "**Техніка виконання подвійного кроку**". Для кожної фази додайте **опис дії гравця** (наприклад, яка нога робить крок, як приземлятися).

- **Формат:**

1. **Фаза 1: Підготовча фаза.** *Опис: ...*
2. **Фаза 2: Поштовх.** *Опис: ...*
3. **Фаза 3: Кидок.** *Опис: ...*
4. **Фаза 4: Приземлення.** *Опис: ...*

Частина 2: 3 Помилки та дії для їх виправлення

Опишіть **три помилки при виконанні**, згадані у конспекті. Для кожної помилки запропонуйте **опис дії**, яка допоможе **виправити** цю помилку або **уникнути її**.

- **Приклад оформлення:**

- **Помилка:** Недостатній стрибок, що призводить до слабкого кидка.

- **Як виправити/уникнути:** Високо відштовхнутися вгору під час другого кроку, щоб зробити кидок у найвищій точці стрибка.

Конспект з теми “Кидки м’яча після подвійного кроку”

Подвійний крок у баскетболі – це технічний прийом, який дозволяє гравцеві атакувати кільце після припинення ведення м’яча, зробивши два кроки перед кидком. Це дозволяє наблизитися до кошика і зробити кидок у стрибку. Перший крок зазвичай ширший, а другий – коротший, з нього відбувається поштовх для стрибка.

Техніка виконання подвійного кроку

- *Підготовча фаза:* Після закінчення ведення м’яча, гравець робить два кроки: спочатку широкий крок однією ногою, а потім короткий крок іншою, з якої відштовхується для стрибка.
- *Поштовх:* Другий (коротший) крок є поштовховим. Гравець повинен високо відштовхнутися вгору для кидка.
- *Кидок:* Під час стрибка, м’яч виноситься на рівень грудей, а потім перекладається в кидаючу руку для завершення кидка в найвищій точці стрибка.
- *Приземлення:* Після кидка гравець приземляється на обидві ноги, зігнувши їх для амортизації, щоб зберегти рівновагу.

Помилки при виконанні

- Виконання другого кроку надто пізно або надто рано.
- Недостатній стрибок, що призводить до слабкого кидка.
- Неправильний рух руками під час кидка.

