Студенты группы ДП9-21 для выполнения практического занятия по теме: «Передача мяча в баскетболе.» вам необходимо выполнить:

1.Изучить технику передачи мяча в баскетболе

2.Ответить на контрольные вопросы

3.Выполнить прыжки в длину с места.

Правила передачи мяча в баскетболе.

1. *Не отводи взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.*
2. *Вытягивай руки навстречу летящему мячу и расслабь локти и кисти.*
3. *Расставь пальцы в стороны, образуя ими полусферу.*
4. *Согни руки в локтях, после того, как мяч коснется кончиков пальцев.*
5. *Не касайся мяча ладонями.*
6. *Выходи навстречу летящему мячу.*

Передачи

В баскетболе ни один игрок не должен пытаться добиться успеха в игре только за счет своих собственных усилий. Большинство игровых моментов включают передачи мяча между игроками и постепенное продвижение его в позицию, удобную для броска. Когда продвижению игрока с мячом активно мешает защитник, игрок с мячом должен будет передать мяч, если его остановят. Этот постоянный обмен передача делает баскетбол очень быстрой игрой. Умение точно передавать мяч необходимо каждому игроку. Существует много видов различных передач. Мы познакомимся здесь с теми из них, которые чаще всего применяются в игре

Передача двумя руками от груди

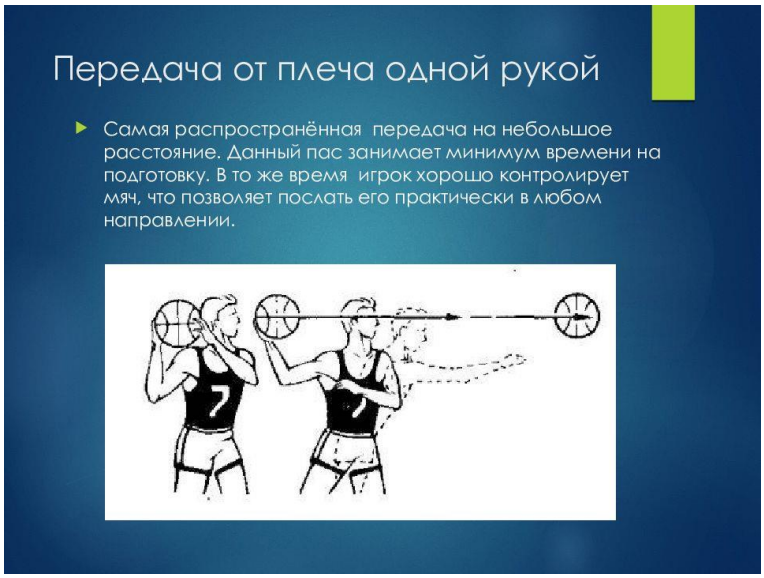
Передача двумя руками от груди используется чаще всего, чем какая-либо другая передача. При этой передаче мяч толкается вперед от верхней части груди ударным движением рук и тела.

Мяч на уровне груди, кисти слегка смещены назад от центра мяча, пальца свободно охватывают его поверхность. Чтобы движение при передаче было мягким, сделай руками небольшую петлю от себя вниз и назад в исходное положение. Но не останавливайся на этом. Продолжай плавное, мягкое движение руками вперед. Толкай мяч вперед, прямо в направление партнера. И постарайся избежать вращение мяча при выпуске его из рук. Чем быстрее сделана передача, тем меньше вероятность того, что она будет перехвачена. Тренируй движение рук при передаче, пока оно не станет привычным и естественным. Затем попробуй скоординировать это движение с правильной работой ног. В исходном положении надо поставить ноги параллельно. В момент предварительного замаха мячом вниз нужно сделать шаг вперед той ногой, которой удобно. Теперь твой вес должен быть равномерно распределен на обе ноги.

Пока замах продолжается, слегка согни ноги и наклонись вперед, стараясь вложить силу ног и рук в пере дающее движение.

При передаче следует выпрямить колени и подать вес тела на впереди стоящую ногу. Тело должно двигаться вслед за передачей. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего мяч партнера.

Передача одной рукой от плеча



Передача одной рукой от плеча самая удобная, когда нужно быстро и резко послать мяч на далекое расстояние. Она состоит из двух основных движений. Сначала отведи руку с мячом назад, вынося мяч над плечом в позицию за правым ухом. Затем сделай толкающее движение вперед до конца, удерживая кисть за мячом.

Попробуем освоить движение руки. Выносим мяч самым коротким и быстрым путем, прямо вверх-назад. В крайней точке замаха перед тем, как рука начнет двигаться вперед, предплечье должно быть примерно перпендикулярно к полу. Во время этого движения вторая рука должна поддерживать мяч. Иногда можно задержать мяч в этой, если позиции, партнер не открылся для приема передачи. Затем нужно начать движение вперед.

Показано поворот движение тела при передач в сторону передачи и выпрямление руки вперед. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки. Теперь посмотрим, как скоординировать это движение руки с движением ног и тела.

Исходное положение перед передачей. Нужно принять его сразу же после овладения мячом. В этой позиции вес тела дол жен быть равномерно распределен на обеих ногах. В момент выноса мяча назад, в крайнее положение при махе, твое левое плечо повернется в сторону партнера, готовящегося принять передачу. Сделай шаг назад правой ногой, развернувшись примерно на 90 вправо, и перенеси тела на правую ногу. Теперь ты можешь начать движение вперед вместе с передачей.

Движение мяча вперед должно сопровождаться движением вперед твоих ног и тела, что придаст мячу дополнительное усилие. При этом надо перенести вес тела на левую ногу и слегка повернуться на ней. Вслед за передачей твои плеч сделают поворот вокруг вертикальной оси. Сделай шаг правой ногой вперед, завершая движение при передаче.

Выполняя полное движение вперед ног и тела при передаче мяча одной рукой от плеча, обрати внимание на поворот плеч в тот момент, когда твои ноги и тело сообщают усилие мячу.

Выучи эту передачу и тренируй ее правой и левой рукой, так как хороший игрок должен уметь передавать мяч с любой стороны. Эта передача выполняется на два счета: На раз - быстрое вынесение мяча назад-вверх: на два - движение вперед, в такой последовательности: ноги, тело, плечи и руки.

Передача двумя руками снизу.

Эта передача чаще всего используется после остановки или поворота, но может также быть применена и в других обстоятельствах, для того чтобы послать мяч на короткое или среднее расстояние. Ее можно сделать как с правой, так и с левой стороны, в зависимости положения защитника и партнера, принимающего мяч. При этом мяч сначала отводится назад к бедру, затем передается движением двух рук вперед. Обе руки выполняют равную работу, и мяч покидает их одновременно.

При передаче мяч и ноги двигаются одновременно. Отведи мяч назад к бедру и сделай шаг вперед другой ногой, согнув ноги в коленях. Если ты передаешь мяч от правого бедра, сделай шаг вперед левой гой, наоборот.

В конце замаха твоя правая рука будет несколько дальше отведена назад, чем левая, а правый локоть согнут и направлен назад. Из этого положения обе руки выносят мяч вперед, слегка вращая его. Когда мяч окажется перед тобой, ни одна из рук не должна опережать в движении другую. Когда мяч посылается вперед, вес тела также переносится вперед.

Обе руки сопровождают мяч при этом движении, и мяч сходит рук одновременно. При выпуске обе руки вытянут и вес тела полностью перенесен вперед. Движение должно быть раскрепощенным и естественным.

Передача двумя руками снизу является простым движением, удобным для того, чтобы отдать мяч партнеру из рук в руки или быстро послать его на короткое расстояние. Надо уметь хорошо выполнять ее как справа, так и слева, чтобы уклониться от плотно играющих защитников.

Передача одной рукой снизу.

Передача одной рукой снизу осуществляется теми же движениями, что и передача двумя руками снизу за исключением того, что при движении вперед кисть правой руки контролирует мяч сзади, а левая рука убирается с мяча и мяч выпускается с кончиков пальцев правой руки

Конечное положение при замахе то же самое, что и при передаче двумя руками снизу. Теперь при движении вперед, левая рука остается впереди до тех пор, пока мяч не окажется перед тобой. Затем левая рука отводится влево, а мяч посылается вперед кистью правой руки. Движение завершается только правой рукой, причем она полностью выпрямлена, а вес тела перенесен вперед на левую ногу. Разумеется, точно так же эту передачу можно сделать левой рукой.

Передача с отскоком от пола.

Применяется эта передача обычно тогда, когда защитник блокирует направления других видов передач. Надо просто ударить мячом в пол, чтобы он отскочил к партнеру, вместо того чтобы послать ему мяч прямо. В исходном положении при этой передаче мяч должен удерживаться достаточно низко, так как высокое положение мяча увеличивает его путь, что дает защитнику больше его путь, времени для перехвата. Этот тип передачи требует большего контроля мяча кончиками пальцев по сравнению с прямыми передачами.

В игре можно увидеть и другие передачи, например передачу крюком, но те, что мы уже разучили, являются основными. Если ты хорошо овладеешь этими передачами, для тебя не составит труда выполнить и более сложные виды передач.

Контрольные вопросы:

1. Правила передачи мяча в баскетболе?
2. Какие виды передачи мяча вы знаете?

Предоставить сообщение на e-mail преподавателя: dr.djakov@yandex.ru

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591