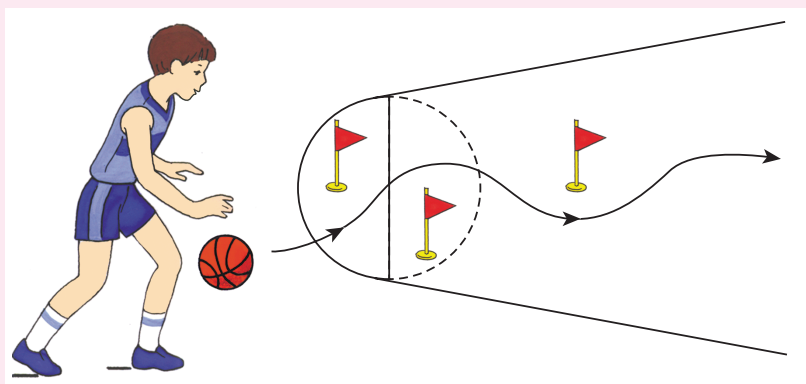


4) обрати внимание на то, что постановка правой ноги на пол должна совпадать с касанием мяча пола, а постановка левой ноги на пол — с его отскоком.

ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с рисунком 92 и описанием техники ведения баскетбольного мяча в движении, представленными в учебнике. Выдели элементы техники, которые вызывают у тебя трудности. Воспользуйся Интернетом и уточни выполнение выделенных элементов.
2. Разучи технику ведения баскетбольного мяча по прямой, руководствуясь рекомендациями из учебника: сначала шагом, а затем спокойным равномерным бегом.
3. Хорошо освоив ведение мяча по прямой, старайся научиться вести его «змейкой»: сначала шагом, а затем спокойным равномерным бегом.



Ведение мяча «змейкой»

Бросок мяча двумя руками от груди с места. Этот приём в баскетболе выполняется или сразу после ловли мяча, или после его ведения с последующей остановкой. Бросок выполняется слитно, с обязательным сохранением всех входящих в него движений.

Техника броска мяча двумя руками от груди (рис. 93). Бросок выполняется из положения основной стойки баскетболиста с удержанием мяча на уровне груди:

1 — одновременно слегка опустить руки с мячом (замах) и согнуть ноги в коленях (слегка присесть);

2 — поднимаясь на носки, пронести мяч вдоль туловища и головы;

3 — одновременно резко выпрямляя руки, ноги и туловище, толкнуть мяч вперёд-вверх в сторону корзины;

4 — после толчка полёт мяча сопровождать руками (некоторое время сохранять руки прямыми и не опускать их).

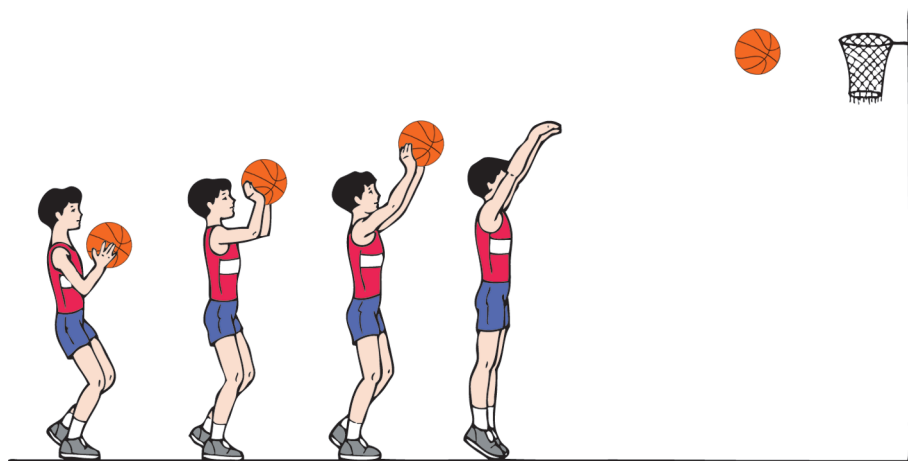


Рис. 93

Рекомендации. Обучение броску начинай в основной стойке баскетболиста. Выполняй бросок медленно, обращая внимание на технику каждой фазы. При обучении броску следует обратить внимание на положение рук, кистей в момент толчка мяча. Регулируя их положение, можно добиться необходимой траектории полёта мяча в баскетбольную корзину.

Обучаясь технике, особое внимание обрати на следующие элементы:

1) бросая мяч в корзину, не опускай голову и сопровождай полёт мяча руками после толчка;

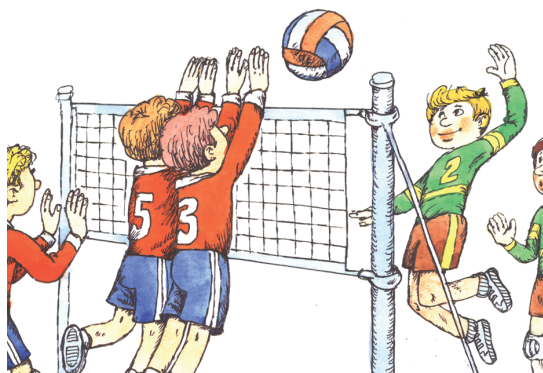
2) перед броском удерживай мяч на уровне груди и смотри на передний край корзины;

3) бросок мяча совершай с одновременным выпрямлением ног.

ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с рисунком 93 и описанием техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди, представленными в учебнике. Выдели элементы техники, которые вызывают у тебя трудности. Воспользуйся Интернетом и уточни выполнение выделенных элементов.
2. Разучи технику броска мяча двумя руками от груди и используй её в подвижных играх с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ



Волейбол — это игра в мяч руками на площадке, разделённой сеткой на две части. Каждая играющая команда располагается на своей части площадки.

Смысл игры волейбол — не допустить касания мяча пола на своей части спортивной площадки и добиться того, чтобы он коснулся пола на стороне соперника. За каждое касание мяча пола команде начисляется одно очко.

Основные приёмы игры волейбол выполняются руками — это подачи, приёмы и передачи мяча, разнообразные нападающие удары и способы блокирования полёта мяча у сетки. В волейболе нельзя ловить и бросать мяч, поэтому все приёмы осуществляются без задержки мяча руками.

Прямая нижняя подача. С этого технического приёма начинается игра. Прямую нижнюю подачу выполняют за лице-