

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча — это технические приёмы, с помощью которых игроки одной команды взаимодействуют между собой.

Техника ловли мяча. Обучаться ловле мяча начинают с основной стойки баскетболиста. Для того чтобы правильно её выполнить необходимо:

- 1) ноги поставить на ширине плеч и слегка согнуть в коленях;
- 2) руки согнуть в локтях и вытянуть немного вперёд, образуя пальцами рук «воронку» чуть больше размеров баскетбольного мяча.



Основная стойка баскетболиста



Расположение кистей рук в форме «воронки»

В технике ловли мяча двумя руками выделяют три основные фазы (рис. 90).

Подготовительная фаза — из основной стойки баскетболиста сделать шаг навстречу летящему мячу с одновременным вытягиванием рук вперёд и, слегка сгибая пальцы, образовать «воронку».

Основная фаза — в момент касания пальцами мяча быстро захватить его, сгибая руки в локтях и, слегка приседая, погасить скорость полёта мяча.

Завершающая фаза — после приёма мяч прижимается к груди и осуществляется подготовка игрока к следующему действию (передаче, ведению или броску).

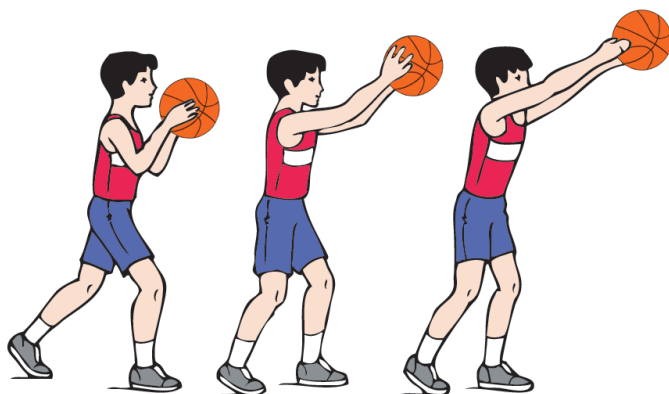


Рис. 90

Техника передачи мяча. Передачу баскетбольного мяча лучше осваивать одновременно с его ловлей, выполняя это техническое действие из положения стойки баскетболиста. Передача, так же как и ловля, имеет три фазы (рис. 91).

Подготовительная фаза — сгибая ноги в коленях и слегка опуская руки, приблизить мяч к груди, вращая его на себя.

Основная фаза — приблизив мяч к груди, начинают его вращать в обратном от себя направлении, быстро выпрямляя ноги и руки.

Заключительная фаза — выпрямив руки, с силой выталкивают мяч, направляя его кистями рук.

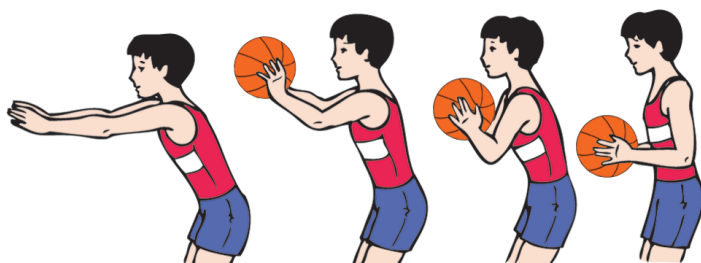


Рис. 91

Самостоятельное обучение технике ловли и передачи мяча от груди. Обучение этим техническим действиям проводится в три этапа.

Первый этап включает в себя упражнения с мячом в руках (имитация технических приёмов). И. п. — стойка баскетболиста, руки прямые вперёд-вверх с мячом.

1 — не выпуская мяч из рук, медленно, сгибая руки в локтях, приблизить их к груди;

2 — принять стойку баскетболиста;

3 — приближая мяч к груди с вращением на себя, быстро поменять направление вращения и выпрямить руки;

4 — принять стойку баскетболиста.

Выполнять до точного воспроизведения всех фаз технических действий.

Второй этап связан с выполнением ловли и передачи мяча, располагаясь лицом к стене. И. п. — стойка баскетболиста с мячом в руках.

1 — передача и ловля мяча на расстоянии 3—4 шагов от стены;

2 — передача и ловля мяча на расстоянии 3—4 шагов от стены в движении приставным шагом в правую и левую стороны;

3 — передача и ловля мяча с изменением расстояния от стены и скорости передачи мяча.

Третий этап — выполнение технических действий в парах (вдвоём с одноклассником). И. п. — стойка баскетболиста с мячом в руках.

1 — передача и ловля мяча, стоя на месте;

2 — передача и ловля мяча в передвижении приставным шагом;

3 — передача и ловля мяча с повышенной скоростью выполнения;

4 — передача и ловля мяча с изменяющимся расстоянием между занимающимися.

Рекомендации. Начиная обучаться техническим действиям, обрати внимание на правильное выполнение имитационных упражнений. Они помогают хорошо запомнить состав и содер-

жание движений, входящих в разучиваемое техническое действие. Выполнять имитационные упражнения необходимо медленно, концентрируя внимание на всех их элементах.

При освоении технических действий особое внимание следует обратить на правильное выполнение следующих элементов техники:

1) при ловле мяча направление рук должно обеспечивать точное вхождение мяча в «воронку», образованную пальцами рук;

2) при выполнении передачи вращение мяча осуществляется кистями рук с небольшим отведением локтей в стороны;

3) при передвижении приставным шагом передачу мяча нужно выполнять одновременно с шагом в сторону одной ногой, а ловлю — с приставным шагом другой ногой;

4) при ловле мяча, летящего ниже уровня груди, необходимо сделать более глубокий присед.

ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с рисунками и описанием техник передачи и ловли баскетбольного мяча, представленных в учебнике. Воспользуйся Интернетом и уточни элементы выполнения отдельных их фаз.
2. Разучивай технические действия ловли и передачи баскетбольного мяча по фазам движения, соблюдая этапы обучения.
3. Во время разучивания технических действий руководствуйся рекомендациями из учебника.

Ведение баскетбольного мяча. Ведение мяча — это основной приём перемещения игроков с мячом по площадке. Оно представляет собой последовательные толчки мяча вниз расставленными пальцами ладони одной руки. Ведение мяча может осуществляться разными способами: стоя на месте, в движении простым и приставным шагом, бегом по прямой и «змейкой».