**Внеурочная деятельность «Спортивные подвижные игры».**

**08.04.2020г. 6-А класс. Тема. Ловля мяча.**

**1. Ознакомиться с материалом.**

**Передача и ловля мяча**

Передача — один из главных технических приемов в баскетболе, и игрок должен овладеть всеми ее способами, чтобы уметь выбрать наиболее целесообразный для конкретной игровой обстановки.

Без хорошего паса команде не организовать быстрее нападение. Неточные передачи перехватываются соперником. Неумение выполнить так называемую «скрытую» передачу помогает сопернику легко расшифровать любой маневр. Поэтому работать над передачей необходимо на всех уровнях подготовки баскетболистов.

Баскетболисту приходится выполнять передачи в самых различных ситуациях.

**Ловля мяча**— это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях,

спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Наиболее надежна и проста **ловля мяча двумя руками.**Техника ее описана выше. Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полета мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развернутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев, кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу.

При **ловле мяча одной рукой**игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведенными локтями. Рассмотрим различные виды передач мяча в баскетболе.

**Передача двумя руками от груди**позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед.

**Передача двумя руками сверху (над головой)**применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют ее и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнеру, Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстром, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.

**Передача одной рукой от плеча —**это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом.

Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кистии поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.

**Передача одной рукой сверху** позволяет послать мяч на дальнее расстояние Даже через поднятые руки соперников. Баскетболист поворачивается боком к направлению передачи, руку с мячом отводит назад -в сторону, а затем быстрым маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой.

**Передача с отскоком от пола.**Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют ее в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется об пол в точке, отстоящей от передающего на 2/3 дистанции до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м вращение повышает скорость полета мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз.

**Передача крюком**— это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая остается вне опасности. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлестким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть ее защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнеру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой.

**Передачу за спиной**мы все чаще видим *в*матчах команд мастеров. Передача сложна, особенно когда ее выполняют в движении. Нелегка она и для приема, почему и чревата потерями мяча. Однако в ситуациях «два нападающих против одного защитника» она весьма эффективна. Поэтому, освоив более простые и надежные передачи, надо попробовать овладеть и ею.

**2. Вспомнить, какими передачами ты владеешь? И на что надо будет обратить внимание, когда все вернутся к обычному режиму работы.**

**3. Внимание ! Самостоятельное практическое применение недопустимо !**