Передача и ловля мяча

Ловля и передача мяча

При ловле мяча ноги чуть согнуты, руки и кисти выполняют роль пружины, пальцы рук расставлены в стороны, большие пальцы почти соединены и направлены внутрь.

Передача мяча двумя руками от груди

Мяч удерживать двумя руками на уровне груди, пальцы расставлены широко и держат мяч сбоку-сзади, туловище слегка наклонено вперед, одна нога впереди, ноги чуть согнуты. Отправить его круговым движением рук вперед – вниз – вверх – вперед – в нужном направлении. Руки сопровождают мяч. Движение начинается с ног.

Передача мяча одной рукой

Этот прием в основном применяется для передачи мяча на дальние расстояния для начала быстрого прорыва.

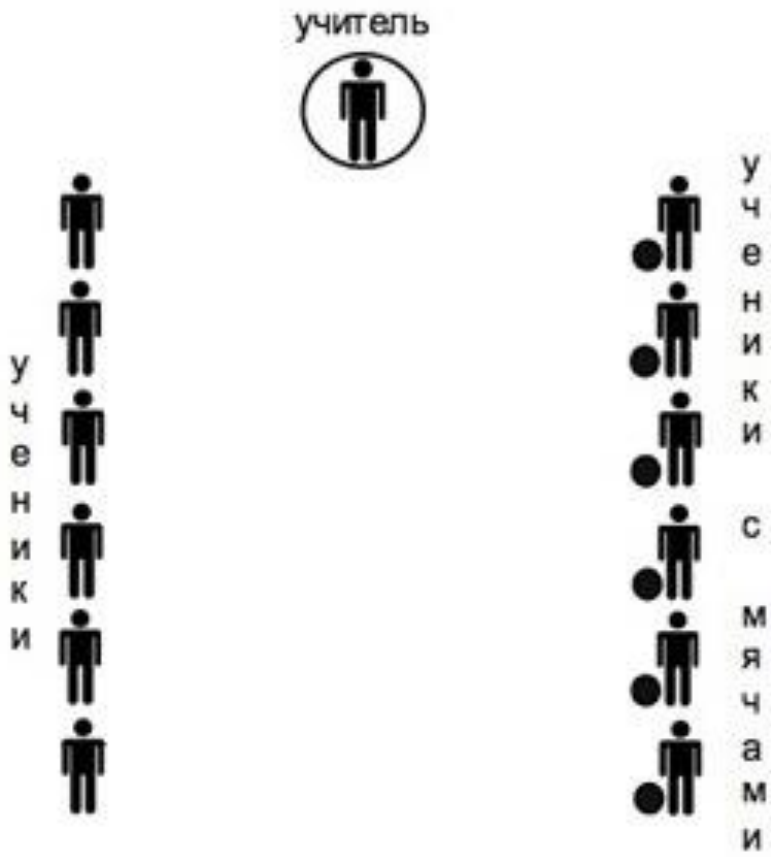
Мяч находится в правой руке на уровне плеча, левая нога впереди, тяжесть тела – на правой ноге. Переносом тяжести тела на левую ногу следует отправить его рукой в нужном направлении. Передача заканчивается движением кисти, рука как можно дольше сопровождает мяч.

Передача мяча двумя руками из-за головы

Ноги чуть согнуты, одна немного выставлена вперед, мяч удерживается двумя руками над головой. Затем следует отвести его назад и резким движением туловища и рук отправить в нужном направлении; руки как можно дольше сопровождают мяч, передача заканчивается движением кистей.

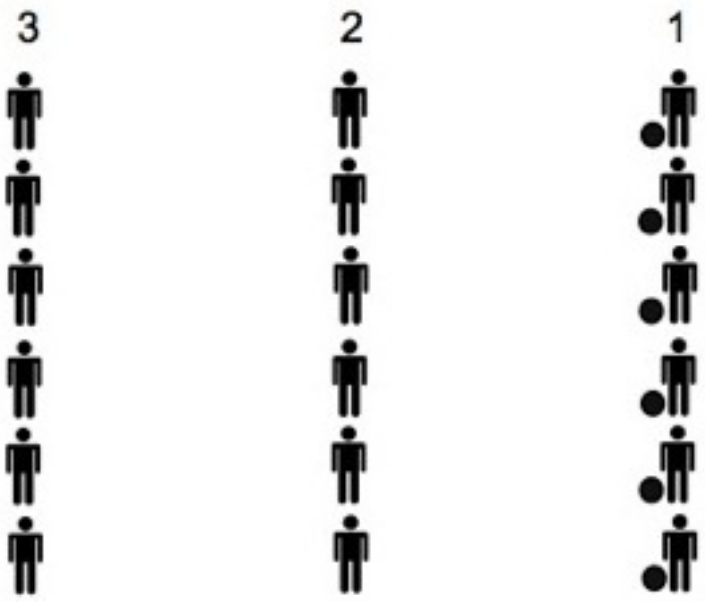
Передачи мяча в парах на месте

1. По команде игроки передают мяч друг другу двумя руками от груди.
2. То же, но передача мяча производится с отскоком от пола.
3. Игрок, поймав мяч, проносит его за спиной и передает партнеру.
4. Игрок, поймав мяч, заносит его за спину, ударяет о пол между ногами, ловит и передает партнеру.
5. Игрок, поймав мяч, выполняет поворот на 360° на ноге, стоящей сзади, потом передает мяч партнеру.



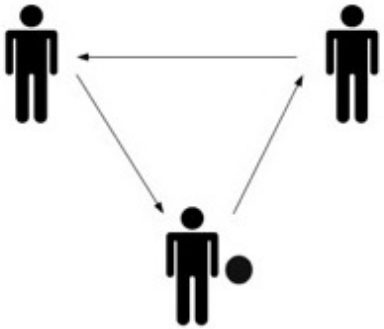
Передачи мяча в тройках на месте

1. Игрок № 1 передает мяч игроку № 2, стоящему в середине; тот, поймав мяч, выполняет поворот на 180° на опорной ноге и передает мяч игроку № 3, который, в свою очередь, – игроку № 2, и т.д. По команде учителя игроки меняются местами.
2. Игроки №№ 1–3 передают мяч с отскоком в пол, а игрок № 2 перепрыгивает через мяч.
3. Игроки №№ 1 и 2 стоят в колонне, игрок № 3 – напротив них. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и встает за игроком № 1.

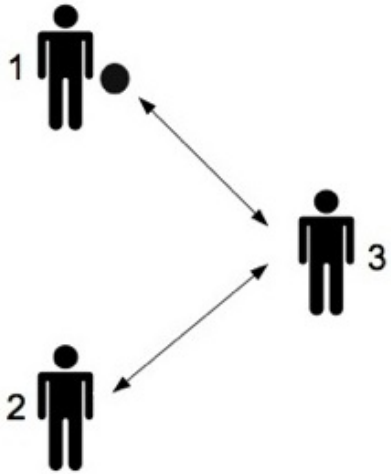


Передачи мяча в тройках на месте

4. Игроки передают мяч, располагаясь в треугольнике.

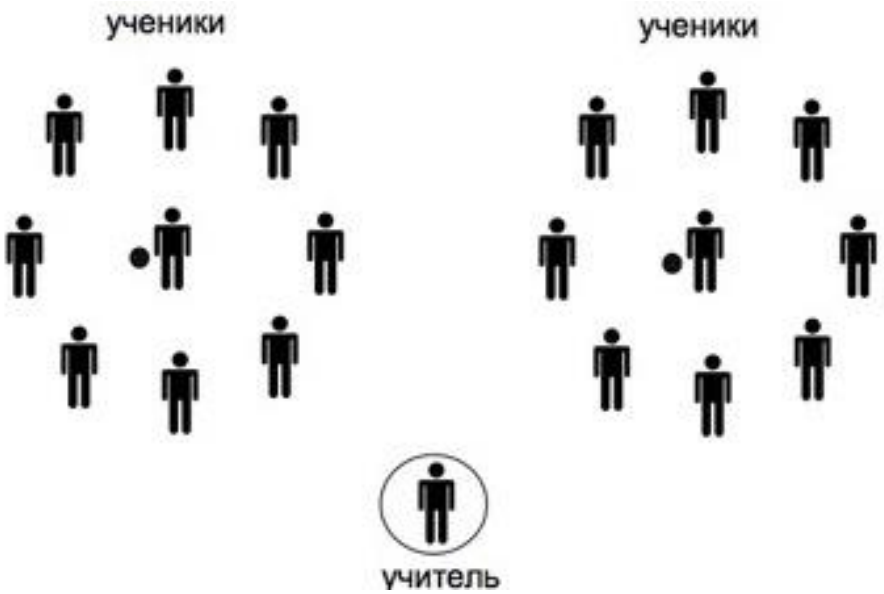


5. Игрок № 1 передает мяч игроку № 3, тот – игроку № 2, получает мяч обратно и передает игроку № 1, и т.д.



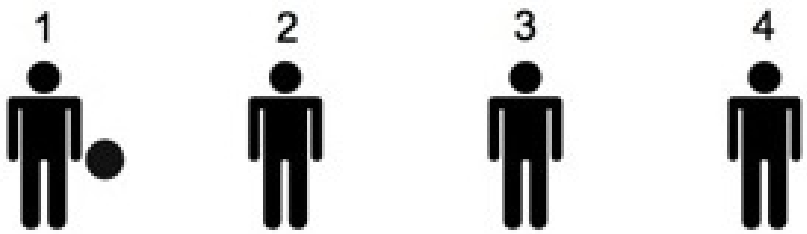
Передачи мяча в кругах

1. Игроки стоят в нескольких кругах. В середине кругов – участники с мячами. Они передают мячи поочередно каждому игроку своего круга.
2. То же, но передача идет через одного игрока.
3. То же, но передача производится разным игрокам хаотично.



Передачи мяча в четверках

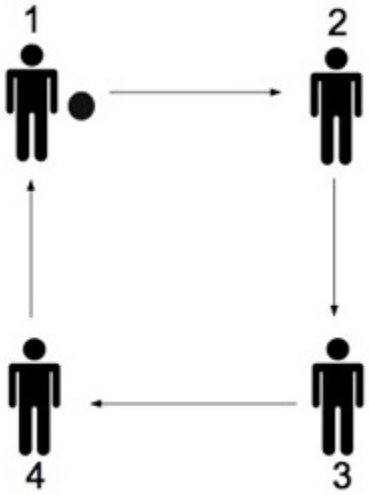
1. Игроки располагаются, как показано на рисунке. Игрок № 2, получив мяч от игрока № 1, выполняет поворот на 180° на опорной ноге и передает мяч игроку № 3. Тот повторяет задание, передает мяч игроку № 4, и игра продолжается в обратном направлении.
По сигналу игроки №№ 1, 2 и №№ 3, 4 меняются местами.



Передачи мяча в четверках

2. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и встает за игроком № 1. Игрок № 3, выполнив передачу, встает за игроком № 4.

3. Игроки передают мяч друг другу по часовой стрелке. При закреплении материала можно использовать в этом построении несколько мячей.



Спасибо за внимание!