

Частное образовательное учреждение  
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

Реализация дополнительной  
общеобразовательной программы  
«Баскетбол»  
инструктора по физической культуре

Срок реализации: 02.05.23 – 31.05.23

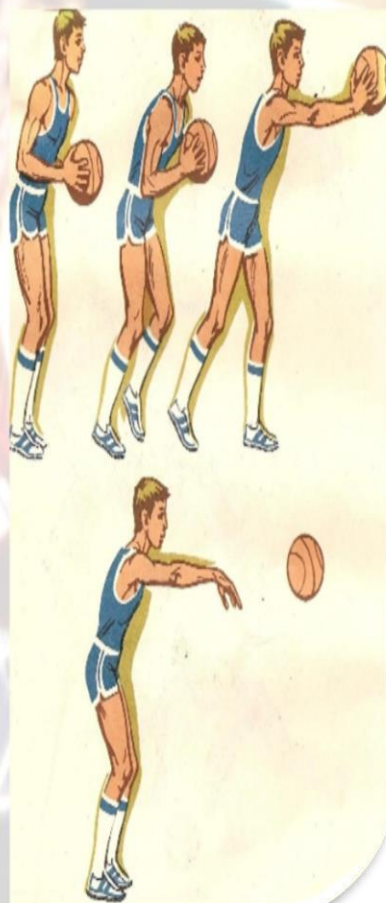


# Информационное поле, где размещаются карточки - схемы

## Техника владения мячом

### Передача двумя руками от груди

Этот способ передачи самый распространённый и надёжный. Он позволяет быстро и точно передать мяч на расстояние до 6 метров. Из исходного положения руками описывают небольшую дугу вниз к туловищу – вверх к груди и затем разгибают их вперед от себя и полностью выпрямляют. Заканчивается передача мяча активным разгибанием кистей.



Передача и ловля мяча – это КОМАНДНЫЕ навыки игры в нападении. Ловля – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом, и производит с ним атаку. А

### Стойка при ловле мяча двумя руками:

Мяч летит к игроку на уровне груди.

- Сделать шаг навстречу летящему мячу;
- Прямые руки вытягиваются вперед к мячу;
- Кисти широко расставлены;
- Пальцами образуют воронку, большую, чем мяч;
- Большие пальцы направлены друг к другу;
- Мяч захватывается кончиками пальцев;
- После касания мяча отступить назад.



Уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость полета мяча.

