

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

**Реализация дополнительной
общеобразовательной программы
«Баскетбол»**

Старший дошкольный возраст

Срок реализации: 01.03.23 – 31.03.23.



Северобайкальск, 2023г.



ПЕРЕДАЧА МЯЧА. Техника

Передача двумя руками от груди. Игрок должен сначала выполнить дугообразное движение руками (замах), а затем резко выпрямить руки, кисти при этом отправляют мяч в направлении партнера, выполняя передачу.

Передача двумя руками снизу от пола. Игрок должен оттолкнуть мяч от груди вниз, направляя его так, чтобы после отскока мяч попал в руки партнера.



Техника владения мячом

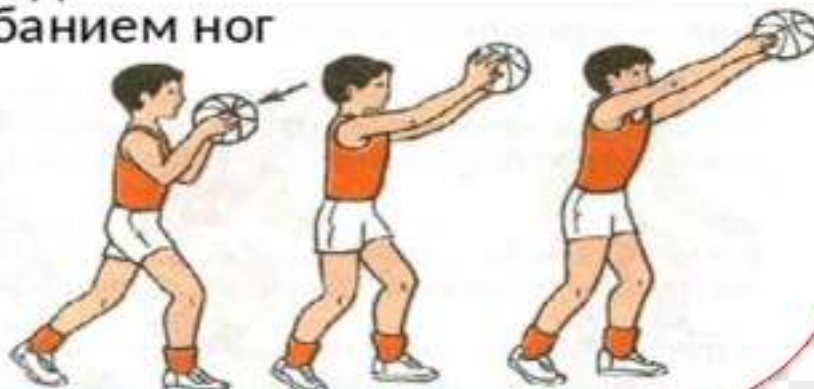
Передача и ловля мяча – это КОМАНДНЫЕ навыки игры в нападении. Ловля – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом, и производит с ним атаку. А

Стойка при ловле мяча двумя руками:

Мяч летит к игроку на уровне груди.

- Сделать шаг навстречу летящему мячу;
- Прямые руки вытягиваются вперёд 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.









































Спасибо за внимание!