

## Тренировка баскетбол 07.02.2022

Тема урока: 1. Различные способы передач мяча в баскетболе.

Смотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=bJ1x6gK577c>

### Способы передачи мяча

Передача может быть выполнена различными способами.

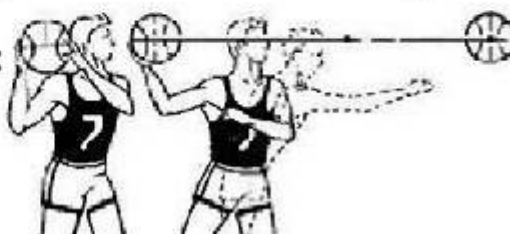
Их делят на две большие группы:

- передачи двумя руками;
- передачи одной рукой.

По траектории полета мяча

передача может быть:

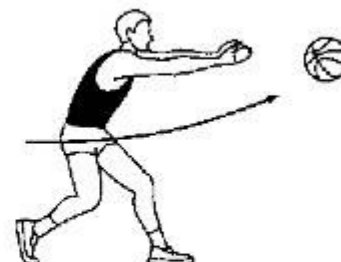
прямой, навесной и с отскоком.



Передача одной рукой от плеча

#### Основные способы передачи мяча

- - пас от плеча;
- - пас от груди;
- - пас из-за головы;
- - пасы снизу, сверху
- - пас сбоку,
- - из рук в руки.



Передача двумя руками снизу

## Передача мяча

самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника.

Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.



Рис. 3. Передача двумя руками от груди



Рис. 4. Передача одной рукой от плеча

Основные способы передач:

1. пас от груди
2. пас из-за головы
3. пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.



Рис. 70. Передача одной рукой сбоку

# Скрытые передачи в баскетболе

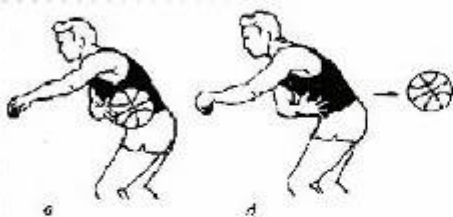


Рис. 8.15. Передача одной рукой назад из-за руки

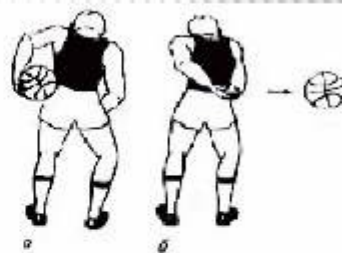


Рис. 8.13. Передача одной рукой из-за спины

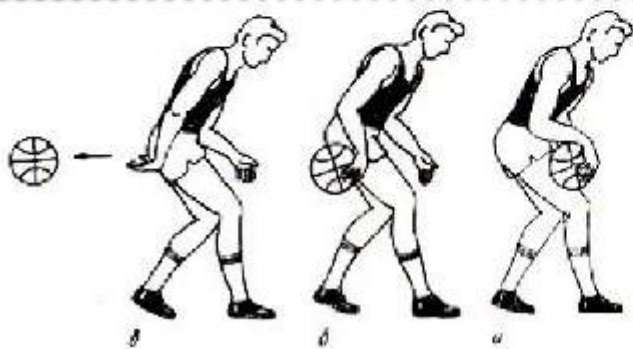


Рис. 8.14. Передача одной рукой над плечом

## 2. Техника прыжка в длину с места

видео занятия по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA>



1. Выполнить разминку на все группы мышц в течении не менее 15 минут.
2. Выполнить 5 серий прыжков в длину с места по 5-7 прыжков, отдых между сериями 1 минута.

**Упражнения выполнять только в присутствии родителей**

(Перед выполнением упражнений обязательно провести разминку и соблюдать технику безопасности к месту занятия, одежде и обуви)

**Если нет возможности выполнить практическую часть, то ознакомиться только с теоретической частью.**

При возникновении вопросов писать преподавателю на электронный адрес: [trener\\_1975@mail.ru](mailto:trener_1975@mail.ru)

\*По утрам делать зарядку.

\*При работе за компьютером каждые 25-30 минут выполнять зарядку для глаз и физические упражнения.