**Группа1291**

**Занятие № 43 Баскетбол. Техника нападения. Ловля и передача мяча.**

1. Ловля мяча одной и двумя руками мячей летящих на различном уровне. Ловля мяча в движении. Ловля мяча в движении с остановкой.

2.Техника передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча: после ловли с остановкой; после поворота на месте

**А.** Выполнить разминку из 10-15 общеразвивающих упражнений.

1. Круговое движение руками вперёд и назад (махи руками).

2. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).

3. Круговое движение туловища (выполнять поочерёдно в правую сторону, затем в левую) повторяя по3-4 раза

4. Повороты туловища, руки держать за головой. Стопы от пола не отрывать. Выполнять в каждую сторону по 5-6 раз поочерёдно.

5. Наклоны туловища вперёд. Руками тянуться к носкам ног. До 20 наклонов.

6. Выпады ногами влево, вправо поочерёдно. 4-6 раз

7. Выпады ногами вперёд, поочерёдно сменяя ноги в выпаде. Один раз левой ногой вперёд- вернуться в основную стойку; затем выпад правой ногой. Так выполнить 3- 4 раза.

8. Выполнить 15 приседаний. Руки держать за головой.

9. Махи ногами. Держаться за неподвижную опору: выполнять по 3-6 махов вперёд, затем назад, тоже влево и вправо. Сначала выполнить левой ногой, потом выполнять правой ногой.

10. Отжимание руками от пола юношам по10-20 раз; девушкам по 10 раз.

11.Пальцы рук взять в «замок», круговое вращение кистями рук.

12. Отведение прямых рук разноимённо назад, смена через каждые 2-4 раза. Повторить 2-3 раза.

13. Ножницы руками: горизонтальная смена рук; вертикальная смена рук. Повторить 2-3 раза.

14. Круговое вращение плечами на 1-4 счёта вперёд, и на 5-8 назад. Повторить 2-3 раза

15. Руки в стороны. Выполнить круговое вращение кистями рук: вперёд и назад на счёт

1-4. Повторить 2-3 раза.

**Б.** Равномерный бег 3-4 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу.

**1. Ловля мяча одной и двумя руками мячей летящих на различном уровне. Ловля мяча в движении. Ловля мяча в движении с остановкой.**

**Читать.** Техника владения мячом- основа игры в баскетбол. Под владением мячом подразумевается умение ловить и передавать мяч партнёру различными способами.

Выполняют ловлю одной и двумя руками, на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса, ниже) и в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке). Без сопротивления и с сопротивлением соперника. Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и сразу после отскока. Наиболее надёжная ловля двумя руками.

При ловле двумя руками на месте в исходном положении игрок находится в стойке готовности- руки согнуты в локтевых суставах до 85\*- и удерживает мяч в поле зрения.

Подготовительная фаза- при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впереди стоящей ногой в сторону полёта мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше уровня пояса, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу, при полёте мяча ниже уровня пояса-вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх). При ловле мяча отскочившего от пола игрок делает выпад к мячу, быстро наклоняет туловище вперёд, руки опускает вперёд-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

Для ловли высоколетящих мячей в подготовительной фазе выполняют прыжок с активным выносом рук вверх: раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются, остальные- свободно разведены.

Для ловли мяча в движении характерно сочетание движений рук и ног. При выполнении остановки с прыжком с ловлей мяча, посланного партнёром игрок совершает толчок правой или левой ногой с одновременным движением прямыми руками к летящему мячу, осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим амортизационным движение рук. Игрок приземляется на согнутые ноги, с одновременным касанием пола обеих стоп.

**2.Техника передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча: после ловли с остановкой; после поворота на месте**

**Читать.** Передача мяча - приём техники владения мяча. Передачи различают по исходному положению мяча: на уровне груди, снизу, от плеча, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Наиболее распространённые виды передач: двумя руками и одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками от груди требует, чтобы мяч находился на уровне груди, кисти свободно охватывали его, локти опущены вниз, предплечья почти горизонтальные. Движением рук мяч выталкивается вперёд, и передача заканчивается полным выпрямлением рук вперёд.

Передача мяча одной рукой от плеча- в исходном положении мяч на кисти одной из рук, которая согнута в локте, и мяч находится у плеча. Кисть располагается со стороны обратной направлению полёта мяча. Разгибая руку вперёд до отказа, быстрым движением мяч посылается вперёд. Движение заканчивается кистью.

Мяч к плечу выносится коротким движением его вверх-назад до уровня головы. Вовремя этого движения вторая рука поддерживает его и в момент начала передачи опускается.

**Ответить на вопросы:**

1. Возможно ли выполнение ловли мяча- без передачи мяча? Назовите эти примеры.

2. Какие основные разновидности ловли мяча существуют в баскетболе? Перечислите.

3. После ловли мяча с остановкой, разрешено ли ведение мяча? Да или нет.

4. Передачи мяча выполняются только на месте? Если есть, то пречислите.