**Невмирич 2ПО-21 за 06.04-12.04**

**Тема: «Техника игры в баскетбол»**

**Задание**

1. Ловля мяча в баскетболе это –
2. Перечислить виды ловли мяча.
3. Перечислить фазы ловли мяча

**Ответы**

1. Ловля мяча – технический прием, обеспечение владения мячом. В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. По универсальному партнёру мяч может лететь навстречу, наперерез или сзади.
2. Ловля мяча двумя руками, Ловля мяча одной рукой
3. Фазы ловли мяча:
   1. Ловля мяча двумя руками:
      1. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.
      2. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди.
      3. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.
   2. Ловля мяча одной рукой
      1. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).
      2. Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча (автоматизационное движение).
      3. Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.