



Дата: 02.02.2023р

Урок: №57

Клас: 7-А,Б

Модуль: Баскетбол

Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Завдання уроку: Ловіння та передача м'яча.

Домашнє завдання: Ловіння та передача м'яча.



Одним з найважливіших і найбільш технічно складних елементів баскетболу є передача м'яча. Це найголовніший елемент в грі розігруючого захисника. Основа чіткого, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів у грі це точна передача м'яча. Результативні передачі, тобто пас гравцеві, який вражає кільце суперника, враховуються при складанні фінального протоколу гри.



Гравець, який віддає пас, відповідає за своєчасність, точність, швидкість передачі, її раптовість для суперників і за зручність обробки м'яча. При передачі м'яча впевненість є дуже важливим фактором. При цьому слід дотримуватися основного правила - "Не впевнений - не давай" і "Винен той, що дає." Гравець, який передає м'яч, несе відповідальність за те, щоб переданий м'яч точно дійшов до адресата. Згідно зі статистикою 95% випадків перехоплень і втрат винен гравець, який передає пас.





Простота це ключ до вміння робити точні передачі. Хороший пас повинен бути легким і позбавленим напруги. Такі паси виконуються з відстані 1,5 - 5,5 м, більш далекі паси можуть бути перехоплені суперником. Виконуючи передачу і прийом м'яча необхідно мати повний огляд поля і осмислення ігрової ситуації. Хороший гравець повинен володіти тактичним мисленням і відмінним периферичним зором.

Основні способи передачі м'яча в баскетболі:



Передача від грудей є найефективнішим і найбільш поширеним способом передачі м'яча партнерам, поки між гравцями по команді немає суперників. Тримати м'яч слід близько до грудей і штовхають його вперед, випрямляючи зап'ястя таким чином, щоб кисті рук розгорнулися. Після виконання кидка великі пальці рук повинні опинитися внизу, а тильні сторони долоні повинні бути поверненими один до одного.



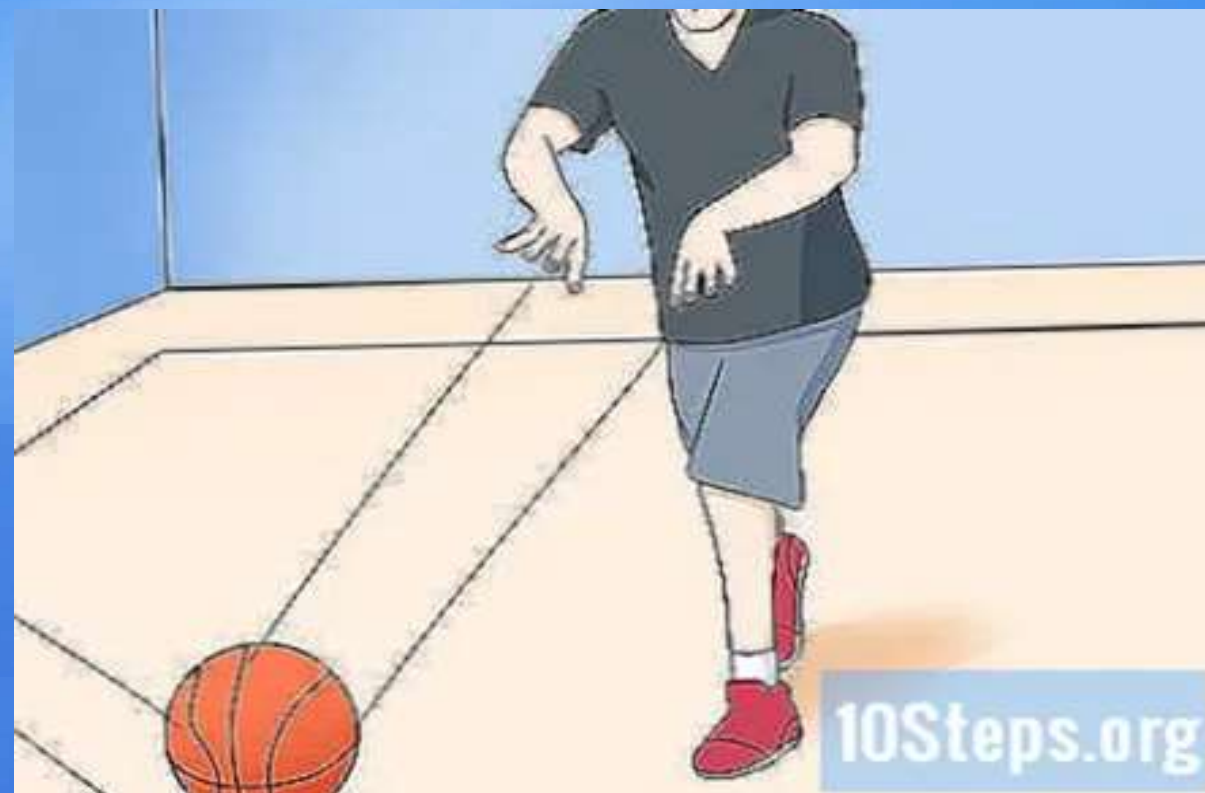


Передача над головою. При виконанні такої передачі приймаючий гравець повинен отримати м'яч на рівні свого підборіддя або вище. Якщо передача виконана зверху вниз, то м'яч опускається до пояса приймаючого сильно сковує рухи рук приймаючого, якому важко вирішити яким чином прийняти м'яч - тримаючи великі пальці рук вгору або вниз.



Передача з відскоком. При цій передачі м'ячем вдаряють об підлогу ігрового майданчика, перед тим як він досягне партнера. Не всім захисникам вдається перехопити м'яч, який вдаряється об підлогу, тому в багатьох випадках дуже корисна передача з відскоком.

Така передача змушує захисника приймати неприродну позу, при якій він змушений зігнути корпус, щоб дістати м'яч, який проноситься поруч з ним.





Передача з-за спини. В цьому випадку виконується передача, при якій передавальний бере м'яч в руку, зазвичай це кидає рука і обводить його навколо свого корпусу за спиною. І після цього виконує передачу своєму гравцеві, при цьому в той час поки м'яч переноситься назад, пасуючий встигає заблокувати приймаючого.



Існує також ряд "прихованих" передач, які доцільно використовувати в умовах активного захисту супротивників, і вони дають можливість замаскувати дійсний напрям пасу.

У грі застосовуються такі види "прихованих" передач: передача за спиною, передача через спину, передача під рукою, іноді навіть передача з-під ноги.



Відеоматеріал за посиланням:

Ловля та передача м'яча.



Домашнє завдання:

**Написати конспект на дану тему та
надіслати на ел.пошту asgriva95@gmail.com**