

Дата:10.03.2023р.

Урок:№72

Клас: 5-А,Б

**Тема уроку: передача,прийом та
переміщення в регбі-5.**

**Мета:сприяти розвитку рухових
якостей,виховувати**

в учнів любов до занять фізичними вправами.

**Домашнє завдання:ознайомитись з
матеріалом,написати конспект і відправити на
ел.пошту asgriva95@gmail.com**



Передача, прийом та
переміщення у регбі - 5

Основні правила передач та прийому м'яча



Передача м'яча.

Ціль передачі – послати м'яч гравцеві який знаходиться в більш вигідній позиції.

Тобто точно і своєчасно. Своєчасно, це віддати м'яч поки ти ще в змозі зробити це: не тримати м'яч до тих пір, поки тебе захоплять чи захисники виявляться настільки близько, що завадять тобі зробити це напевно.



Передача м'яча з місця.

- Під час передачі м'яча з місця потрібно зробити невеликий крок вперед зовнішньою ногою. Руки трохи зігнути та відвести в сторону протилежну передбаченому напрямку пасу, в зоні стегна. Після кидка руки випрямити та проводити м'яч до тих пір, поки він не буде випущений.
- Кидаючи м'яч, необхідно пам'ятати, що під час виконання передачі треба бачити партнера, якому пасуєш м'яч.



Передача м'яча в русі.

Під час передачі м'яча в русі треба зробити великий крок у бік від напрямку бігу. Спиратися слід на п'яту, причому носок ноги повинен бути спрямований трохи всередину, завдяки чому полегшується поворот тулуба. У той самий час руки повертати до партнера, що приймає м'яч, великими пальцями вперед.

У момент передачі необхідно обов'язково спиратися на ногу, яка ззовні



Прийом м'яча.

- Для цього треба не випускати з поля зору сам м'яч, виставити руки долонями вперед, створивши мішень, простягнути руки до гравця й повідомити про готовність.
- Коли приймаєш м'яч пальці повинні бути розчепірені і звернені до землі, долоні розгорнуті в бік м'яча що летить. Руки треба тримати розслабленими.
- Приймати м'яч потрібно м'яко, стоячи на зовнішній нозі, це дасть змогу вже на наступному кроці зробити передачу.



Правила гри : Тач

Це основний прийом захисту в грі, подібний до захвату (утримання). Змушує атакуючу команду зупинитися й поновлювати гру. Дотик виконується обома руками гравця команди, що обороняється, до будь-якої частини тіла чи одягу гравця з м'ячем чи самого м'яча.

У момент дотику гравець, який його виконав, як правило вигукує «Тач», сигналізуючи таким чином про нього іншим гравцям команди-суперника та судді.



Правила гри: Тег



Тег - зривання стрічки з поясу суперника. Тільки у гравця що володіє м'ячем можна зривати стрічку.

Відеоматеріал за посиланням:
Регбі-5!

**Домашнє завдання:
ознайомитись з
матеріалом, написати конспект і
відправити на ел.пошту
asgriva95@gmail.com.**



**Дякую
за
увагу**