

Конспект урока по физической культуре 7 класс

- Задачи урока:**
1. Совершенствование ведения мяча в движении и на месте.
 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Цель урока: Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию движений, внимание, воспитывать интерес к физическим упражнениям, дисциплинированность, чувство коллективизма и взаимопомощи.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<p style="text-align: center;">Вводно-подготовительная</p> <div style="text-align: center;">  <p>часть</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу, приветствие. 2. Сообщение задач урока 3. Техника безопасности во время занятий баскетболом. 4. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», по порядку номеров «Рассчитайся!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо!». 5. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках руки за голову, пережат с пятки на носок. 6. Разновидности бега (бег змейкой, приставным шагом в стойке баскетболиста, выпрыгивание вверх с круговыми вращениями рук, 2 шага правым боком приставным шагом -2 шага левым боком, бег восьмёркой). <p>Перестроение в колонну по 4 с мячами. Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. основная стойка, руки опущены с мячом. <ol style="list-style-type: none"> 1-4 – круговое вращение головы в правую сторону. 1-4 – круговое вращение головы в левую 	<p>12-15мин</p> <p>До 1 мин</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p> <p>До 3 мин</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Проверить готовность к уроку, спортивная одежда, сменная обувь.</p> <p>Добиться чёткого выполнения команд</p> <p>Спина прямая, локти развести, лопатки свести</p> <p>Дистанция между учащимися 2 метра.</p> <p>Спина прямая, ноги прямые</p>

	<p>сторону.</p> <p>2. И.П. основная стойка, руки опущены с мячом. 1-наклон головы вперёд; 2-то же назад; 3-то же вправо; 4-то же влево;</p>	3-4 раза	
	<p>3. И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-поворот туловища вправо; 2-И.П.; 3-поворот туловища влево; 4-И.П.;</p>	3-4 раза	Руки прямые, спина прямая, поворот больше
	<p>4. И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-наклон туловища вправо; 2-И.П.; 3-наклон туловища влево; 4-И.П.;</p>	4-5 раза	Руки прямые, наклон больше, ноги прямые
	<p>5. И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч, руки согнутые перед грудью. 1-Руки вперёд; 2-Руки вверх; 3-руки вперёд; 4-И.П.;</p>	4-5 раза	Спина прямая, руки на уровне груди
	<p>6. И.П. основная стойка, руки вниз. 1-выпад вперёд правой ногой, руки вверх; 2-И.П.; 3-выпад вперёд левой ногой, руки вверх; 4-И.П.;</p>	3-4 раза	Выпад глубже, сзади стоящая нога прямая, руки прямые
	<p>7. И.П. основная стойка, руки вниз. 1-выпад вправо, наклон туловища влево; 2-И.П.; 3-выпад влево, наклон туловища вправо; 4-И.П.;</p>	3-4 раза	Наклон больше, выпад глубже
	<p>8. Прыжком ноги врозь. И.П. ноги врозь, руки вверх над головой; 1-3 наклон вперёд к низу; 4-И.П.</p>	3-4 раза	Ноги прямые, наклон глубже
	<p>9. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-упор сидя, руки вперёд; 2-И.П.; 3-упор сидя, руки вверх; 4-И.П.</p>	3-4 раза	Руки прямые
	<p>10. И.П. ноги на ширине плеч, руки вверх, бросить мяч за спину, выполнить поворот, поймать мяч.</p>		Работа на координацию движений, ощутить мяч

	<p>11. И.П.ноги на ширине плеч; вокруг туловища обводим мяч вправо-влево.</p> <p>12.И.П. стойка баскетболиста. Обводка между ног (восьмёрка).</p> <p>13.И.П.стойка баскетболиста; ведение мяча на месте правой (левой) рукой вокруг себя.</p> <p>14.И.П. ноги на ширине плеч; прыжки на месте на одной ноге с ведением мяча (правой, левой).</p> <p>15. Учащиеся закрытыми глазами выполняют ведение правой, левой рукой на месте.</p> <p>16. Упражнение «Жонглирование» Учащиеся выполняют на месте ведение мяча правой рукой, а левой подбрасывают теннисный мяч; затем поменять руки левой ведение, а правой подбрасывают теннисный мяч.</p> <p>17. в) Ведение мяча в зеркальном отображении Учащиеся с мячами выполняют за учителем: - учитель на месте – учащиеся на месте; -учитель в движении с ведением вправо – учащиеся влево; -учитель в движении с ведением влево – учащиеся вправо; -Учитель – назад; учащиеся вперёд; -Учитель – вперёд; учащиеся назад.</p> <p>По сигналу учителя разойтись по залу (хаотично). По сигналу построиться в одну шеренгу с мячами в руках. Произвести расчёт на 1-2 -й; 2-е номера отдали мячи первым.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>До 30 сек</p> <p>До 30 сек</p> <p>До 30 сек</p> <p>До 30 сек</p> <p>До 2 мин</p> <p>До 1 мин</p>	<p>Стараться как меньше терять мяч</p> <p>Стараться, как больше почувствовать мяч</p> <p>Упражнение выполняется в стойке баскетболиста, на мяч не как можно меньше смотреть, стараться почувствовать мяч Выполнять не более двух шагов</p> <p>Разомкнуться на вытянутые руки на (1.5-2м) друг от друга, мячи в правой руке.</p>
--	--	---	---



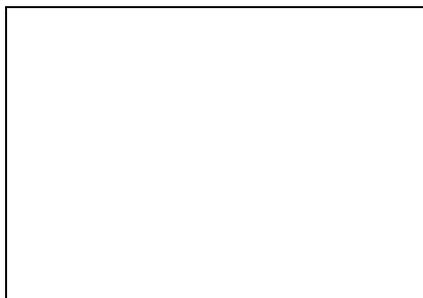
II	Основная часть урока 1.Совершенствование ведения мяча в движении и на месте. а) Ведение мяча двумя руками. По команде учителя повели мяч двумя руками до лицевой линии и обратно, отдать мяч вторым номерам и встать на его место	25 мин	

б) Ведение мяча поочередно (правой, левой рукой).

Теперь усложним задание, ведение мяча поочередно

в) Ведение мяча змейкой с изменением направления.

Игроки ведут мяч по периметру зала по лицевой стороне правой рукой, по боковой левой рукой, подводя мяч к колонне, учащиеся ведут мяч змейкой. Расстояние между учениками 2метра.



Перестроение в колонну по трое (четыре).

г) Челночный бег.

До центральной линии ведение мяча правой рукой, обратно левой, до лицевой стороны волейбольной площадки правой рукой, обратно левой.

2.Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.

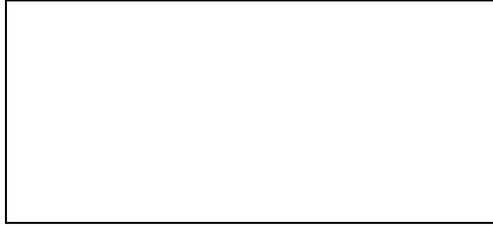
Учащиеся стоящие в колонне по 2-е впереди стоящий делает передачу двумя руками от груди игроку, который стоит на против, деляя передачу бежит на его место, игрок получивший мяч делает передачу игроку на против его, всё выполняется в движении.

Обводя учащихся, мяч ведётся дальней рукой от защитника. При окончании ведения мяча учащиеся становятся на своё место.

Добегаая до конуса, выполнить остановку прыжком на две ноги и сделать передачу двумя руками от груди следующему игроку, после передачи встать в конец своей колонны.

По команде учителя повернуться «направо!». Разомкнулись на 1.5-2м друг от друга, 1-3 номера стоят на месте, 2 сомкнулись к первым, 1-2 номера повернулись «кругом!».

Игрок получивший мяч в движении может делать только два шага.



3. Подвижная игра «Перестрелка»

Игра проводится на волейбольной площадке. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь площадки проводят параллельно ей другую линию, чтобы обозначить коридор - плен. Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Играющие делятся на две команды, игроки произвольно размещаются на своей половине площадки от средней линии коридора. В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника. Руководитель подбрасывает мяч в центре между капитанами команд, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача игроков, получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник уворачивается от мяча и в свою очередь пытается перехватить мяч и осалить им игрока противоположной команды. Игроки в которых попали мячом, становятся пленными и идут за линию плена на противоположную сторону площадки в коридор. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки. Для этого он должен получить точную передачу и поймать мяч с лёта. Затем таким же образом он должен передать мяч своим игрокам, и тогда он будет иметь право перейти из коридора на свою половину площадки. Играют 8-10 минут, после чего подсчитывают пленников в каждой команде. Игра может быть окончена досрочно, если все игроки одной из команд окажутся в плену.

Правила игры: салить мячом можно в любую часть тела, исключая голову. мяч можно ловить, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом по площадке, но его можно вести как в баскетболе. Мяч вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он укатился. За нарушения мяч передаётся противнику.

III	<p style="text-align: center;">Заключительная часть</p>  <p style="text-align: center;">урока</p> <p>1. Подведение итогов а) Выставление оценок</p>	3-5мин	Указать на распространённые ошибки. Оценить активность учащихся

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7» ГОРОДА
ОБНИНСКА**

249038, Калужская область, г. Обнинск, ул. Гурьянова, 15, тел. (48439) 6-48-57
сайт <http://www.40204s007.edusite.ru>; электронная почта: obninsk-school7@yandex.ru

Конспект урока по физической культуре

Урок «Баскетбол»

Класс: 7 «А»

Место проведения: МБОУ «СОШ№6» г.Обнинска

Задачи урока: 1. Совершенствование ведения мяча в движении и на месте.
2. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Цель урока: Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию движений, внимание, воспитывать интерес к физическим упражнениям, дисциплинированность, чувство коллективизма и взаимопомощи.

Инвентарь: Баскетбольные мячи, теннисные мячи, конусы, свисток.

Учитель: Голышева Е.В.



Карточка №1 Передача двумя руками от груди

Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед-вниз локти опущены (рис. 1а). Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх (рис. 1б). Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу (рис. 1в). Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко контролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.

Возможные ошибки

- ✓ И.П. мяча очень высокое (на уровне подбородка).
- ✓ Кисти на мяч наложены так, что четыре пальца направлены вверх, а большие пальцы в пол.
- ✓ Локти разведены в стороны.
- ✓ Руки не до конца выпрямляются после передачи.
- ✓ Отсутствует энергичное хлесткое движение кистями в завершающей фазе передачи.
- ✓ Руки выпрямляют не точно в сторону партнёра.
- ✓ Передачу выполняют по круговой траектории.
- ✓ Асинхронное разгибание рук и ног.

Карточка №2 Передача двумя руками снизу

Мяч берется двумя руками со свободно расставленными пальцами. Ноги, согнутые в коленях, ставятся примерно на ширину плеч, причем одна нога выдвигается на полшага вперед. Для передачи с правой стороны игрок поворачивается левым боком вперед. Для замаха руки отводятся назад, левая вытянута, а правая согнута в локте. Туловище наклоняется, и левая нога начинает выноситься вперед (рис. 2а). С движением вперед рук, проносящих мяч мимо правого бедра, левая нога касается площадки (рис. 2б). Затем левая нога сгибается и на нее переносится тяжесть тела. Одновременно с этим руки выносятся вперед до пояса: кисти, делая добавочное движение, выпускают мяч вперед, а туловище выпрямляется (рис. 2в).

Эта передача применяется, главным образом, в следующих случаях: когда мяч пойман ниже колен или поднят с земли и нет времени переменить позицию, чтобы передать другим приемом; под рукой нападающего противника; после ведения с остановкой и поворотом.

Как правило, передача бывает эффективна на короткое расстояние— 4—6 м. Для передачи на большее расстояние руки следует выносить несколько выше пояса, а мяч выпускать позже, делая при этом выпад вперед.

Карточка №3 Передача двумя руками от головы

Когда мяч в исходном положении находится выше уровня глаз, но руки не заносят его за голову, этот прием называется передачей от головы. Мяч обхватывается слегка расставленными пальцами и согнутыми без напряжения руками поднимается над головой. Туловище выпрямлено, тяжесть тела находится на правой ноге, левая нога выставляется немного вперед для поддержания равновесия (рис. 3а). Для передачи мяча руки резким движением посылаются вперед и в том же направлении сгибаются кисти. Мяч выпускается в тот момент, когда он находится впереди головы и руки почти выпрямлены. Туловище вместе с левой ногой подается вперед (рис. 3б). После вылета мяча руки продолжают движение вперед и тяжесть тела целиком передается на выставленную вперед левую ногу, в то время как правая нога остается на носке. Обе ноги, выпрямляясь, усиливают полет мяча (рис. 3в). Этой передачей чаще всего пользуются в непосредственной близости от противника. Положение мяча над головой предохраняет от нападения спереди и дает возможность легко перебросить мяч через нападающего противника. Замах над головой в сочетании с переступанием одной ногой вперед и назад, когда приближаются противники, создает игроку возможность использовать передачу с наибольшей тактической выгодой. Данная передача целесообразна на расстояние до 6—8 м.

Карточка №4 Передача двумя руками снизу-назад

Мяч берется расставленными пальцами так же, как для передачи от груди. Туловище наклоняется вперед к выставленной правой ноге. Взгляд направлен вперед. Руки начинают постепенно выпрямляться, что создает впечатление, будто мяч должен вылететь вперед (рис. 4а). Затем руки выпрямляются полностью и туловище подается вперед (рис. 4б).

Далее руки опускаются вниз и вес тела целиком передается на правую ногу (рис. 4в). Продолжая движение, руки отводятся назад и кисти на уровне бедра, резко сгибаясь, выталкивают мяч (рис. 4г). После вылета мяча руки еще некоторое время следуют в том же направлении, а игрок уже движется, оторвав от площадки левую ногу (рис. 4д). Траектория полета мяча зависит от работы кистей и пальцев. Чем позже раскроются кисти, тем выше полетит мяч и наоборот. Обе руки должны действовать одновременно, иначе мяч полетит в сторону. Всеми своими действиями игрок стремится скрыть момент вылета мяча, поэтому данную передачу можно отнести к скрытым передачам. В игре часто применяются передачи и одной рукой. Обычно мяч ловится обеими руками. Перед передачей мяч перекладывается на одну руку, в то время как другая рука его только поддерживает. Затем следует замах и передача. Передачу можно производить правой или левой рукой, причем руки и ноги должны действовать разноименно, т. е. при замахе правой рукой делается шаг левой ногой и наоборот. Описание почти всех передач дается правой рукой. Для передач левой рукой, а их надо применять не меньше, характер движения остается без изменений.

Карточка №5 Передача одной рукой от плеча

В исходном положении перед передачей мяч лежит на кисти правой руки, туловище повернуто вполборота к партнеру, ноги расставлены (рис. 5а). Для замаха кисть с мячом отводится назад к плечу, тяжесть тела передается на правую ногу (рис. 5б). Данное положение характерно для быстрой передачи на короткое расстояние. Для передачи на большое расстояние рука отводится дальше назад и мяч поднимается на уровень головы. Туловище немного отклоняется вправо и назад. Левая нога выставляется вперед, а левая рука поддерживает равновесие (рис. 5в). Передача начинается с поворота туловища и переноса веса тела на левую ногу (рис. 5г). Затем происходит резкое выпрямление правой руки с поступательным движением кисти, благодаря чему мяч вылетает с большой силой (рис. 5д).

Среди других передач одной рукой этот прием наиболее распространен и имеет преимущества. Например, для замаха требуется мало времени и мяч хорошо контролируется, так как не отходит далеко назад. Дополнительное движение кисти и пальцев в момент вылета мяча позволяет изменять направление, траекторию и силу передачи. Этот прием является лучшим для передачи мяча на большое расстояние — до 15—20 м.

Карточка №6 Передача одной рукой над головой

Рука с мячом опущена вниз; мяч находится на ладони и прижимается пальцами к предплечью. Ноги следует слегка расставить и встать левым боком в направлении передачи. Тяжесть тела в основном находится на правой ноге, а левая поднята на носок (рис. 6а). Мяч передается дугообразным движением руки в боковой плоскости. Сначала рука отводится в сторону и игрок, весь вытягиваясь, поднимается на носки (рис. 6б). Затем продолжается безостановочное движение руки до вертикального положения, при котором происходит сгибание в локте и резкое движение кисти, дающее направление полету мяча. В момент передачи кисть руки должна быть точно над головой, а пальцы согнуты. Наклон туловища справа налево с одновременным переносом веса тела на левую ногу и выпрямление левой руки содействуют скорости и силе передачи.

Этот прием несколько труден, однако преимущество его заключается в том, что точка вылета мяча находится высоко, и поэтому мяч трудно перехватить.

Основное назначение данного приема — передача на небольшое расстояние через противника.

Карточка №7 Передача одной рукой снизу

Мяч находится на ладони, обращенной пальцами вперед. Рука, почти прямая, отводится около бедра назад. В момент замаха правая нога сгибается в колене, на нее переносится вес тела; левая нога выставляется вперед. Туловище повернуто вполборота к партнеру и слегка наклонено вправо

Одновременно с поступательным движением руки туловище поворачивается влево и тяжесть тела передается на левую ногу. Затем вытянутая до предела рука с мячом выносится вперед. Туловище наклоняется к выставленной ноге. Для вылета мяча делается толчок кистью.

Карточка №8 Передача одной рукой снизу-назад

Перед передачей мяч держится, как при большинстве других приемах передач, у пояса. Начальным движением является вынос рук с мячом вперед и наклон туловища к выставленной вперед правой ноге. Этими действиями создается впечатление передачи мяча вперед. Затем руки быстро опускаются вниз и мяч поворачивается так, чтобы кисть левой руки находилась на передней стороне мяча, в то время как правой рукой мяч поддерживается справа. Тяжесть тела целиком передается на правую ногу. Без остановки левая рука, повернутая локтем назад, проносится мимо левой ноги. Мяч удерживается согнутой кистью). Одновременно с наклоном вперед рука выпрямляется назад до отказа. Высота полета мяча регулируется кистью и пальцами. Чем выше нужно поднять мяч, тем позже раскрывается кисть.

Данная передача применяется в тех случаях, когда нужно скрыть свои намерения.

Карточка №9 Передача под рукой

Захват мяча и начальное движение такие же, как при передаче снизу-назад). Когда руки начинают выпрямляться, поднимая мяч, левая кисть скользит по поверхности мяча вправо. Правая рука вытягивается вперед, а левая находится над мячом, как бы накрывая его сверху. Туловище наклонено вперед к левой ноге. Левая рука продолжает движение вправо, а правая, сгибаясь в локте, выталкивает мяч. Правая рука резким движением посылается влево, и в том же направлении сгибается кисть, благодаря чему мяч получает достаточную первоначальную скорость, чтобы пролететь несколько метров. Левая рука оказывается над правой; начинается движение игрока вперед — правая нога уже в воздухе.

Удобнее и точнее передавать мяч именно так, как описано, т. е. правой рукой с шагом левой ноги. Можно передать мяч и с односторонним движением руки и ноги, но с гораздо меньшей точностью. При том же самом начальном положении если освободить правую кисть, то мяч останется на левой руке и его можно передать влево.

Этот прием применяется в тех же случаях, что и предыдущий.

Все передачи, которые были описаны выше, выполнялись стоя на месте или с одним шагом. Однако многие из них могут выполняться в сочетании с прыжками и поворотами в воздухе. Такие передачи способствуют усилению темпа игры. Остановимся на трех передачах, получивших наибольшее распространение.

Карточка №10 Передача двумя руками от головы с прыжком

Исходное положение и захват мяча те же, что и при передаче на месте. Перед замахом следует присесть, затем подпрыгнуть, удерживая мяч над головой. Находясь в высшей точке, игрок резко посылает руки вперед и кисти направляют полет мяча. После этого следует мягкое приземление на полусогнутые ноги. Эта передача применяется на короткое расстояние или сверху вниз через поднятые руки противника.

Передача еще более усложняется, если игрок после прыжка, находясь в воздухе, поворачивается и выпускает мяч до момента приземления.

Карточка №11 Передача одной рукой от плеча с прыжком

По технике выполнения эта передача мало чем отличается от передачи стоя на месте, но поскольку в момент передачи игрок находится в воздухе, это значительно усложняет координацию движений. Передача с прыжком обычно применяется после ведения или ловли мяча. Прыжок исключает пробежку с мячом и дает возможность игроку, находящемуся выше противников, передать мяч с большим преимуществом для команды. Мяч захватывается двумя руками с широко разведенными пальцами. При отталкивании левой ногой правая нога, согнутая в колене, подтягивается вверх. Руки сгибаются в локтях и начинают заносить мяч к плечу. Находясь в высшей точке взлета, игрок заносит мяч над плечом и оставляет его на правой руке, а пальцами левой руки лишь слегка его поддерживает. Взгляд направлен в сторону передачи. Затем мяч остается целиком на правой руке.

Одновременно с поворотом влево туловище подается вперед и правая рука полностью выпрямляется. После вылета мяча следует мягкое приземление на согнутые ноги.

Хотя передача с прыжком менее точна, чем с места, однако в силу указанных выше положительных свойств она часто применяется. Радиус ее использования от 2 до 10 м.

Карточка №12 Передача одной рукой от плеча с прыжком и поворотом

Сложность заключается в правильной работе ног и повороте туловища до 180°. Мяч захватывается так же, как в предыдущем варианте, причем игрок находится спиной к партнеру. Затем мяч подтягивается к туловищу, которое начинает поворачиваться влево. В момент подпрыгивания мяч заносится над плечом, а голова поворачивается в том же направлении, опережая туловище. Это чрезвычайно важно для того, чтобы своевременно оценить обстановку и выбрать партнера для передачи.

После взлета мяч заносится еще дальше над плечом, а голова и туловище поворачиваются еще больше. Дальнейшие движения выполняются так же, как и в предыдущем приеме.

С момента захвата мяча до момента приземления после передачи игрок повернулся на 180°. Вполне понятно, что для того, чтобы успеть, поймав мяч, сделать два шага, подпрыгнуть, повернуться и точно передать, нужны хорошая координация и развитое чувство ориентировки в воздухе.

В основном этот прием применяется для передачи сопровождающему, если нет возможности сделать бросок. Передача может быть применена на короткое и среднее расстояние не больше 5—10 м.

Карточка №13 Передача одной рукой над головой с прыжком

Чтобы передать мяч через противника, игрок приседает, отводя мяч вправо. Одновременно с прыжком правая рука с мячом вытягивается в сторону, левая, согнутая в локте под прямым углом, поддерживает равновесие. Продолжая безостановочно движение, рука с мячом поднимается вверх. Когда мяч оказывается над головой, он резко выталкивается движением кисти.

Кроме описанных передач, некоторыми игроками применяются другие приемы, как, например: передача двумя руками из-за головы, одной рукой сбоку, одной рукой из-за спины и др. В этих приемах, особенно при передачах из-за головы или сбоку, до некоторой степени теряется контроль над мячом в момент замаха, поэтому их применение ограничено.

Карточка №14 Передачи с отскоком.

Передачи с отскоком не требуют особого описания, так как почти любым приемом можно передать удар о площадку. Лучше всего это удастся теми приемами, при которых не требуется большого замаха, особенно двумя руками от груди.

Необходимо знать, что угол отскока мяча от площадки во многом зависит от направления и интенсивности его вращения. При поступательном вращении мяч отскакивает резко вперед, а при обратном вращении отскок более пологий и низкий. Чем вращение сильнее, тем больше это сказывается на отскоке в ту или другую сторону.

Передачи с отскоком выгодны для игры с центровым, а также в тех случаях, когда нужно послать мяч под рукой противника. В основном передачи с отскоком применяются на короткое расстояние. Необходимо учесть, что отдельные игроки могут использовать своеобразные приемы передач, присущие только им.

Карточка №15 Остановка прыжком

Для остановки прыжком во время бега необходимо оттолкнуться одной или двумя ногами, сделав невысокий прыжок вперед-вверх, и приземлиться одновременно на обе ноги в устойчивое положение. Приземление выполнять на стопы, начиная с пяток с последующим перекатом на всю стопу, на согнутые в коленях ноги. Одновременно с этим мяч берут в две руки.

Возможные ошибки

- ✓ Приземление после прыжка выполняют на носки, вследствие чего туловище двигается вперед, что приводит к ещё одному шагу для удержания равновесия (пробежка)
- ✓ Приземление после прыжка выполняют на прямые ноги, что грозит травмированием.

Карточка №16 Ведение мяча

Ведение осуществляют последовательными мягкими толчками одной рукой (или по очереди правой и левой) вниз-вперёд, при этом игрок ведёт мяч сбоку-впереди от своих ног. Кисть на мяч накладывают сверху-сзади; пальцы, кроме большого, направлены вперёд и широко растопырены. Рука, выполняющая ведение, сопровождает мяч как можно дольше и как можно ниже встречает мяч пальцами после отскока от пола, амортизируя отскок мяча (руку сгибать в локте). Ноги нужно сгибать, чтобы сохранить равновесие и иметь возможность быстро изменить направление движения. Туловище немного наклоняют вперёд, плечо и свободная от мяча рука мешают сопернику выбить мяч.

Возможные ошибки

- ✓ Пальцы и кисть расслаблены и «хлопают» по мячу (плохой контроль мяча).
- ✓ Мяч ударяют об пол перед собой (снижение скорости движения. Мяч можно выбить ногой).
- ✓ Очень высокий отскок мяча (защитник может выбить мяч или завладеть им).
- ✓ Круговое движение кистью руки, которая ведёт мяч («пронос мяча»).
- ✓ Голова опущена вниз (игрок не видит поля и не может вовремя выполнить передачу партнёру).