**Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками**

**Цели тренировки:**

- **формировать физическую культуру личности;**

**- расширять функциональные возможности учеников;**

**- содействовать развитию психических процессов индивидуальных свойств личности.**

**Задачи тренировки:**

**1. Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками .**

**2. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.**

**3. Стойки игрока. Исходные положения.**

**Построение. Приветствие. Сообщение задач учебно-тренировочного занятия.**

**Ходьба:**

1. Ходьба на носках.

Руки вверх.

На носках.

2. Ходьба на пятках.

Руки на пояс.

На пятках.

3. Руки на пояс.

Полу присед.

**Бег:**

4. Противоходом налево.

5. Змейкой.

6. Руки на пояс.

Приставными шагами левым боком.

7. Приставными шагами правым боком.

8. Ходьба.

9. И.п. – руки внизу.

1,2,3,4 – руки через стороны вверх – вдох.

5,6,7,8 – руки через стороны – выдох.

Построение в одну шеренгу.

**ОРУ:**

1. И.п. – о.с., руки на пояс.

1. – наклон головы влево.

2. – наклон головы вперед.

3. – наклон головы вправо.

4. – наклон головы назад. вперед.

**Ходьба:**

1. Ходьба на носках.

Руки вверх.

На носках.

2. Ходьба на пятках.

Руки на пояс.

На пятках.

3. Руки на пояс.

Полу присед.

**Бег:**

4. Противоходом налево.

5. Змейкой.

6. Руки на пояс.

Приставными шагами левым боком.

7. Приставными шагами правым боком.

8. Ходьба.

9. И.п. – руки внизу.

1,2,3,4 – руки через стороны вверх – вдох.

5,6,7,8 – руки через стороны – выдох.

Построение в одну шеренгу.

**ОРУ:**

1. И.п. – о.с., руки на пояс.

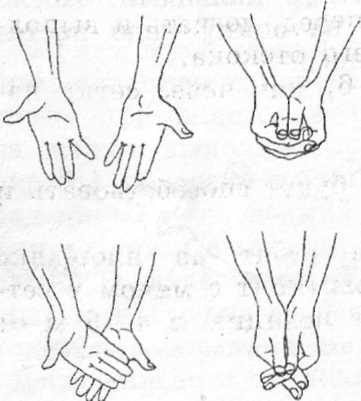
1. – наклон головы влево.

2. – наклон головы вперед.

3. – наклон головы вправо.

4. – наклон головы назад. вперед.

**1. Приема и передачи мяча снизу двумя руками**



**Прием мяча снизу**

При выполнении нижней передачи возможны ошибки:

* Подготовительная фаза:
* 1. Ноги Выпрямлены в коленях.
* 2. Ноги излишне согнуты в коленях.
* 3. Ступни стоят узко.
* 4. Ступни стоят излишне широко.
* 5. Ступни не развернуты в направлении передачи.
* 6. Одна нога значительно впереди другой.
* 7. Пятки прижаты к полу.
* 8. Нет наклона.
* 9. Большой наклон.
* 10. Руки отпущены.
* 11. Рано складываются руки.
* 12. Разворот корпуса без необходимости.
* 13. При приеме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

**При выполнении нижней передачи возможны ошибки:**

* Рабочая Фаза:
* 14. Плечи подняты.
* 15. Недостаточно натянуты руки.
* 16. Не плотно сложены руки.
* 17. Руки близко к корпусу.
* 18. Кисти подняты.
* 19. Кисти излишне опущены.
* 20. Прием одной рукой.
* Завершающая Фаза:
* 21. После приема руки высоко.
* 22. После приема руки отдергиваются.
* 23. После приема нет контакта с опорой (прыжок).

Подводящие упражнения к верхней передаче:

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).

2. Поднять мяч с пола, сохраняя положения кистей на мяче.

3. Низкий дриблинг мяча в пол / 10-20 см/ двумя руками на месте.

4. Верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте.

5. Верхняя передача в пол с перемещением:

* лицом или спиной по ходу движения,
* боком приставным или скрестным шагом.

6. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии /5-10см/.

7. Верхняя передача в стену без зрительного контроля.

8. Верхняя передача над собой на минимальную высоту/5-10см/.

9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля.

10. Верхняя передача в пол с перемещением различными способами без зрительного контроля.

11. Верхняя передача со стены на близком /5-20см/ расстоянии:

12. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:

* сидя и лежа/чередование/,
* то же, без зрительного контроля.

**Виды тренировочных упражнений для отработки и совершенствования передач.**

Видов тренировочных упражнений для обучения верхней передаче бесконечно много. До проведения специальных тренировочных занятий по отработке пе­редачи рекомендуют использовать так называемые школьные виды тренировок, где совмещены многие ви­ды и варианты расстановки, применяемые также в других спортивных играх.

Например:

— передача в одиночку (высокий подбрось мяча с места или при перемещении, продолжительные брос­ки о стену, через сетку с затухающим бегом, при от­скоке от баскетбольного щита и т. д.);

— передача в парах (на различную высоту, на различные расстояния, с применением дополнитель­ных подач);

— передача в группах (построенных треугольни­ком, четырехугольником, кругом, в линию, в виде коридора или шеренги с промежуточной игрой, с измене­нием направления передачи, сменой места и т. д.)\*.

Перечисленные упражнения выполняют по возмож­ности в непрерывном движении, оживляют элементом соревновательности и почти сразу проводят на игровой площадке. Передачи в веренице с затухающим бегом, вдоль сетки и по диагонали с площадки удобно отраба­тывать с помощью разметки сетки и игровой пло­щадки.

Стандартное упражнение при передаче сводится к следующему:

* зоны 2, 3 и 4 заняты по мере необходимости одним игроком. Шеренга стоит на площадке, чаще всего в зоне 4. Передачу выполняют оттуда к зонам 3:4:6, или к зонам 3:2:6, или попеременно к зонам 3:4: 6 , 3:2:6.

Вариант. Игрок, выполняющий передачу для на­падающего удара, имитирует перед передачей блок.

Вопреки требованию о возможно быстром примене­нии во время тренировок комплексов упражнений, близких к игровым, следует с самого начала (да и позд­нее) уделять максимум внимания передаче у сетки. Помимо высокой эффективности таких упражнений при тренировках они хороши тем, что показывают до­стигнутую степень точности четче, чем при обыкновен­ной передаче нападающему. (Нападающий в состоя­нии сгладить некоторую неточность паса в ширину и в длину. Определенной высотой передачи при этом так­же можно пренебречь.)

**Заключительная часть**

**Построение, подведение итогов, выставление оценок.**

**Организационный уход.**