Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» инструктора по физической культуре

Срок реализации: 01.03.22 – 30.03.22.

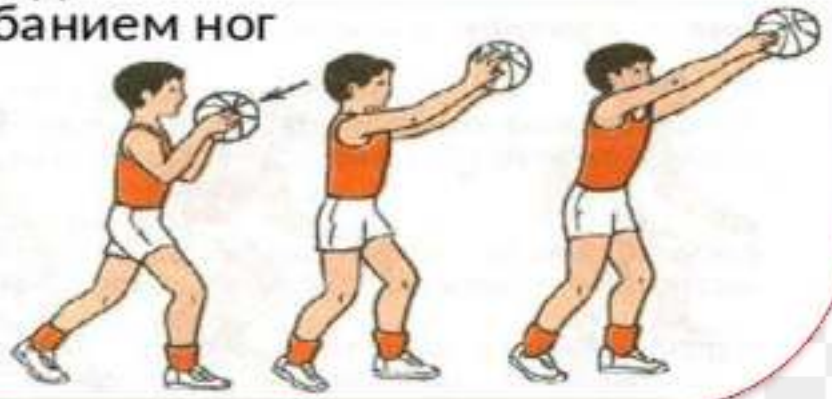
Северобайкальск, 2022 г.

Техника владения мячом

Передача и ловля мяча – это КОМАНДНЫЕ навыки игры в нападении. Ловля – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом, и производит с ним атаку.А

Стойка при ловле мяча двумя руками:

Мяч летит к игроку на уровне груди.

- Сделать шаг навстречу летящему мячу;
- Прямые руки вытягиваются вперёд к мячу;
- Кисти широко расставлены;
- Пальцами образуют воронку, большую, чем мяч;
- Большие пальцы направлены друг к другу ;
- Мяч захватывается кончиками пальцев;
- После касания мяча отступить назад.

Уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость полета мяча.