

ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ В ИГРАХ И ЭСТАФЕТАХ



1 часть СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Материал подготовлен инструктором по физической культуре ПАВЛОВОЙ С. А.



«ПЯТНАШКИ» - наиболее универсальная игра для баскетбола.

- 1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.**
- 2. То же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т. д.**

Материал подготовлен инструктором по физической культуре ПАВЛОВОЙ С. А.



3. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересекшим ему путь. 4. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т. д.), а водящий должен их повторять.

5. Этот вариант «Пятнашек» проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный, присоединяется к ним и т. д.

К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

Материал подготовлен инструктором по физической культуре ПАВЛОВОЙ С. А.



6. Каждый из игроков держит в руках какой-нибудь предмет (теннисный мяч, кеглю и т. д.), и лишь у одного в руках ничего нет.

Водящий может бежать лишь за тем игроком, у которого в руках нет предмета.

Если преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров. Теперь его уже пятнать нельзя, и водящий ловит другого игрока, оставшегося без предмета.

Материал подготовлен инструктором по физической культуре ПАВЛОВОЙ С. А.



«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ».

Задача водящего – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше чем на 1 м. Можно рекомендовать игроку 2 держать руки за спиной во избежание распространённой среди начинающих баскетболистов ошибки, когда защитник «держит» нападающего разведёнными руками.

Материал подготовлен инструктором по физической культуре ПАВЛОВОЙ С. А.



«ДОГОНИ ПАРТНЁРА».

Игроки, разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой или боковой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 м. в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лёжа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу игроки, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздаётся свисток, то партнёры останавливаются заранее оговорённым способом, после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями.



«ВОЗДУШНЫЙ ШАР».

Ребята делятся на 2 команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4 – 5 м. проводится ограничительная линия. Между каждой парой игроков ведущий посылает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить шар одной рукой за спину соперника, перебросив при этом шар через ограничительную линию. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Материал подготовлен инструктором по физической культуре **ПАВЛОВОЙ С. А.**