

ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ В ИГРАХ И ЭСТАФЕТАХ



II часть ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Материал подготовлен инструктором по физической культуре ПАВЛОВОЙ С. А.

«НАСЕДКА И ЯСТРЕБЫ».

Играют две команды. Одна команда – «ястребы» – образует круг, в руках у одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» – строится внутри круга в колонну по одному, каждый кладёт руки на пояс впереди стоящего. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыплёнка».


«СВОБОДНОЕ МЕСТО».

Играющие образуют круги по 6 – 8 человек в каждом. В руках у одного из них мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся мест. Внимание: надо не перепутать, когда бежать за мячом, а когда – на свободное место.



«ЖИВАЯ ЦЕЛЬ».

Две команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде даётся один мяч. Внутри круга водящий – игрок одной из команд. Задача водящего – увёртываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперника, и одновременно ловить мяч, направляемый ему партнёрами, и возвращать его снова в свою команду.



Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочерёдно выступают все участники. Победитель - команда, игроки которой, лучше увёртываясь от мяча, выполнили больше передач.

«ВСАДНИКИ». Две команды.

Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды.

По сигналу ведущего «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч.

«Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча.

При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.



«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик.

Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч.

Каждую 1 мин. перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«САЛКИ В ТРОЙКАХ».

Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать, мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший, становится убегающим.

«КТО БЫСТРЕЕ?».

Две команды.

Команды строятся в шеренги и рассчитываются по порядку. Игру начинают первые номера. Они с мячами выходят на среднюю линию и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 2- 3м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом в пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде 1 очко. Затем, то же задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«САЛКИ В ТРОЙКАХ».

В а р и а н т ы: 1. Пятнать можно передачей, а убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнёра убегают, передавая друг другу мяч, а догоняющий ведёт мяч, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать в руках мяч.

«ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧЕЙ».

Группа делится на две команды. Одна команда произвольно располагается на одной стороне площадки, другая – на противоположной. Игрокам обеих команд выдаётся равное количество мячей (3, 4, 5 и т. д.). По сигналу начинается переброска мячей на противоположную сторону площадки. Через определённое время (1 – 2 мин.) игра останавливается и подсчитывается количество мячей в командах. Побеждает команда, у которой оказалось меньше мячей.



«ГОНКА МЯЧЕЙ В КВАДРАТЕ».

В данной игре помимо навыков передач мяча приобретается умение «видеть поле». По сигналу ведущего игроки с мячами передают их соседу справа (слева) и меняются местами. Игроки, стоящие на углах, смену мест производят по диагонали. Через каждые 2 – 3 мин. Игроки меняются местами по часовой стрелке.



«БРОСАЙ – БЕГИ». Ребята делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного. У первых игроков мячи. По сигналу они передают их партнёрам, стоящим напротив, и бегут на их место. Те выполняют аналогичные действия до тех пор, пока мяч не достигнет противоположного фланга. Последний игрок, выполняя ведение мяча, бежит за шеренгой на место первого, и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой раньше заняли свои места.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧА ВОДЯЩЕМУ».

Пятеро игроков образуют круг, шестой, водящий, - в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, стоящих напротив, но только не соседу справа или слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.



Материал подготовлен инструктором по физической культуре ПАВЛОВОЙ С. А.

