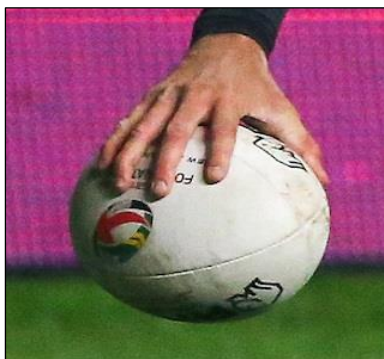


## БАЗОВЫЕ УМЕНИЯ



ХВАТ ДВУМЯ РУКАМИ



ХВАТ ОДНОЙ РУКОЙ

### ХВАТ МЯЧА

#### ОСНОВНЫЕ ПУНКТЫ

- Большие пальцы расставляются более чем на 90 градусов
- Центр мяча
- Локти наружу



ВЕДЕНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ



### ВЕДЕНИЕ МЯЧА

#### ОСНОВНЫЕ ПУНКТЫ

- Пальцы расставлены
- По центру тела
- Центр мяча
- Локти выше для фиксации мяча на месте



ВЕДЕНИЕ ОДНОЙ РУКОЙ



## ПАС И ЛОВЛЯ



### КЛАССИЧЕСКИЙ ИЛИ '6 ЧАСОВ' ПАС



### ЛОВЛЯ



### ПАС ПОЛУЗАЩИТНИКА С ЗЕМЛИ

#### КЛАССИЧЕСКИЙ ПАС

- Пальцы расставлены и крепкий хват
- Положение мяча «6 часов»
- Над передней ногой
- Плечи повернуты
- Используйте кисти для выталкивания мяча
- Руки потянуть за мячом

#### ЛОВЛЯ

- Поднять руки вверх на встречу мячу
- Плечи повернуты
- Смотреть на мяч до момента ловли

#### ПАС С ЗЕМЛИ

- Подход и оценка ситуации
- Шаг к мячу
- Подсед
- Голова и туловище повернуты к мячу
- Мяч у дальней ноги пасующего
- Ближняя нога направлена к принимающему
- Пас от земли в одним движением
- Руки потянуть за мячом (пальцы указывают на цель)

## РОЗЫГРЫШ МЯЧА



### ОСНОВНЫЕ ПУНКТЫ

#### ЛОКТИ И КОЛЕНИ

(Два движения)

- Выставить ногу
- Касание и розыгрыш мяча

#### ЖИВОТ

(Три движения)

- Подтянуть ноги к груди
- Выставить ногу
- Касание и розыгрыш мяча

#### НАЗАД/В СТОРОНУ

(Три / четыре движения)

- Покатить мяч
- Подтянуть ноги к груди
- Выставить ногу
- Касание и розыгрыш мяча

## ЗАХВАТЫ



### ПЕРЕДНИЙ ЗАХВАТ (СОПРОВОЖДАЮЩИЙ)

- Смотреть на область захвата (бедро)
- Сократить шаги
- Боксерские руки
- Присесть для захвата
- Голову в сторону от захвата
- Подбородок вверх, голова прямо
- Контакт плечом и обхватить руками ноги
- Импульс, чтоб игрок с мячом оказался на вашем плече
- Закрутить корпус так, чтоб он оказался сверху

### БОКОВОЙ ЗАХВАТ

- Смотреть на цель
- Контакт плечом в бедро
- Использовать движение ног для эффективного захвата
- Обхват ног руками и зафиксировать лежа сверху



### ПЕРЕДНИЙ ЗАХВАТ

- Сократить шаги
- Односторонние нога и плечо
- Ступня между ступнями игрока с мячом
- Использовать движение ноги для сбивания игрока назад



### МЯЧ И ВСЕ

- Цель - мяч
- Цель под мячом для подавляющего захвата
- Голова в сторону
- Шаг под захват
- Контакт плечом и движение внутренней ногой
- Голова плотно к игроку
- Проход снизу (подъем ноги)

### ПОДХОД

- Прогиб под позицию игрока с мячом
- Сократить шаги перед захватом
- Руки и голова вверх

### ОКОНЧАНИЕ ЗАХВАТА

- Завершить сверху и опереться пальцами ног в землю для финального давления
- Игрок, захвативший ноги встает первым и становится 2-м маркером
- Помочь игроку, захватившего мяч, встать 1-м маркером
- Хорошее общение во время всего процесса захвата

## УДАРЫ НОГОЙ



### ОСНОВНЫЕ ПУНКТЫ ВЫСОКИЙ УДАР МЯЧА

- Держите мяч как при пасе
- Посмотрите на цель, затем посмотрите на мяч
- Выпустите мяч из рук под углом бьющей ноги
- Удар по мячу - сила и последующие действия определяют его дальность и



### УДАР ПО ЗЕМЛЕ

- Держать мяч как для паса
- Посмотреть на цель удара, затем на мяч
- Наклониться вперед, голова над мячом
- Позднее выпускание мяча из рук
- Удар по мячу до его касания земли
- Точные пальцы ноги
- Проводить мяч ногой, чтобы тот катился до конечной цели



### ЛОВЛЯ МЯЧА СВЕРХУ

- Следить за полетом мяча
- Руки вверх с раскрытыми пальцами
- Локти вместе
- Поймать мяч в пространство между грудью и руками
- Зафиксировать как можно выше на груди
- Если ловить мяч стоя на земле, поверните плечи во избежание выпадания мяча вперед