

Баскетбол



Баскетбол



В баскетбол играют две команды каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть и забросить его в корзину.

Современный **баскетбол** – быстрая игра. Она является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Строится она на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует быстрого бега. Своеобразие бега и прыжков, а также метаний определяется размерами площадки внезапного перехода от одних к другим действиям.

- ⌘ Обучение стойки баскетболиста.
- ⌘ Обучение техническим приемам игры: способам передвижения, ловли и передачи мяча, ведению мяча, броскам мяча в корзину.
- ⌘ Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия с мячом и без мяча.
- ⌘ Основным приемам овладения мячом: вырывание и выбивание.
- ⌘ Изучение правил игры. Учебная игра.

Основы техники баскетбола- передвижения

Передвижения баскетболиста по площадке является частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и их реализацию.

Способы передвижения

```
graph TD; A[Способы передвижения] --> B[БЕГ]; A --> C[ХОДЬБА]; A --> D[ПРЫЖКИ]; C --> E[ОСТАНОВКИ 2 шага прыжком]; D --> F[ПОВОРОТЫ с мячом и без мяча];
```

БЕГ

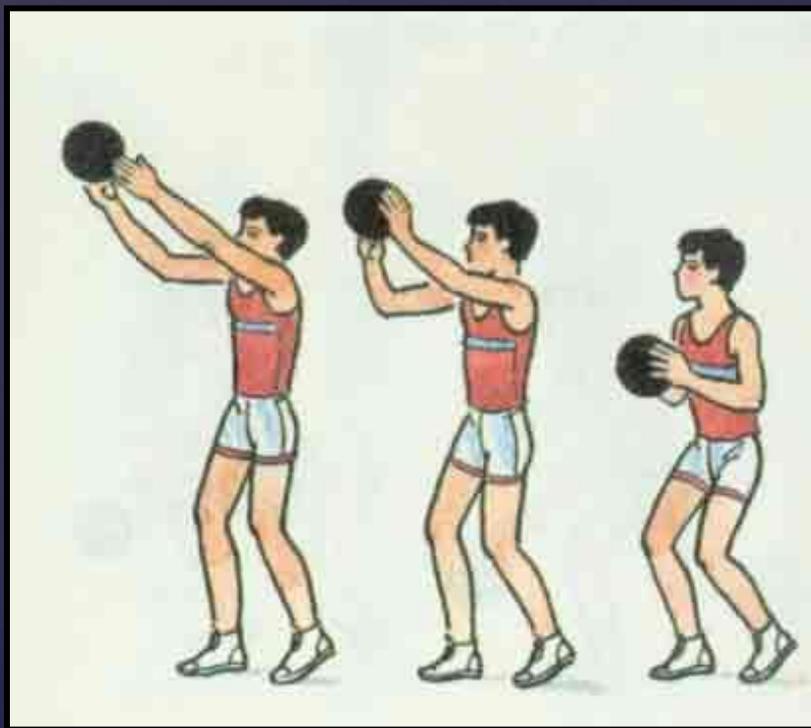
ХОДЬБА

ПРЫЖКИ

ОСТАНОВКИ
2 шага
прыжком

ПОВОРОТЫ
с мячом и без
мяча

Ловля и передача мяча от груди двумя на месте

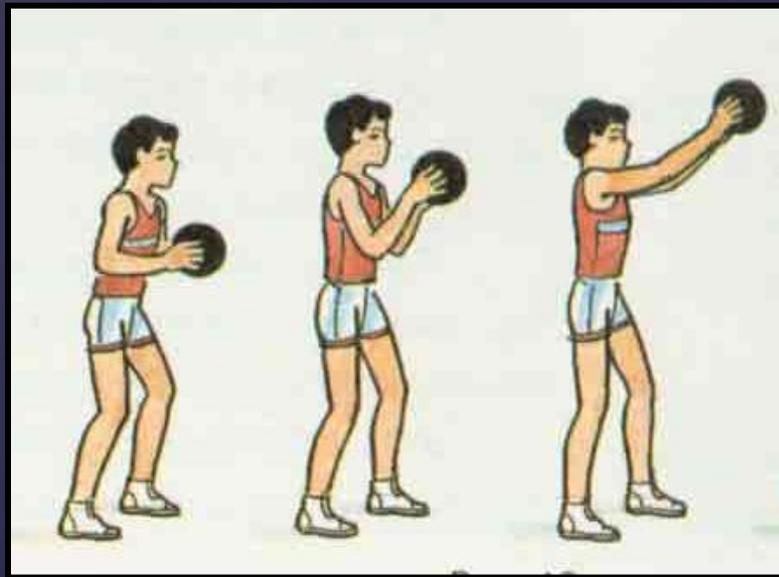


Базовым элементом ловли является положение рук, которое повторяет форму мяча. Упражнения с передачами и ловлей мяча выполняется в стойке игрока.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.

- Базовым элементом является вращение туловища и положение мяча сзади, над плечом.
- Позволяет выполнить метательное движение.

Передача мяча двумя руками от груди в движении.



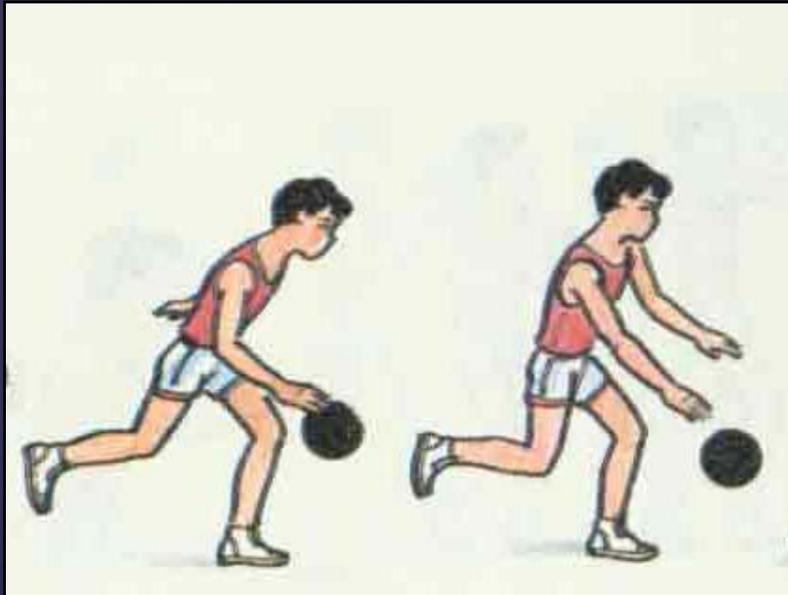
Базовым элементом в передаче является «выстреливающее» движение, которое выполняется за счет сжимания мяча кистями, кисти и пальцы направлены вперед.

Ведение мяча с изменением направления



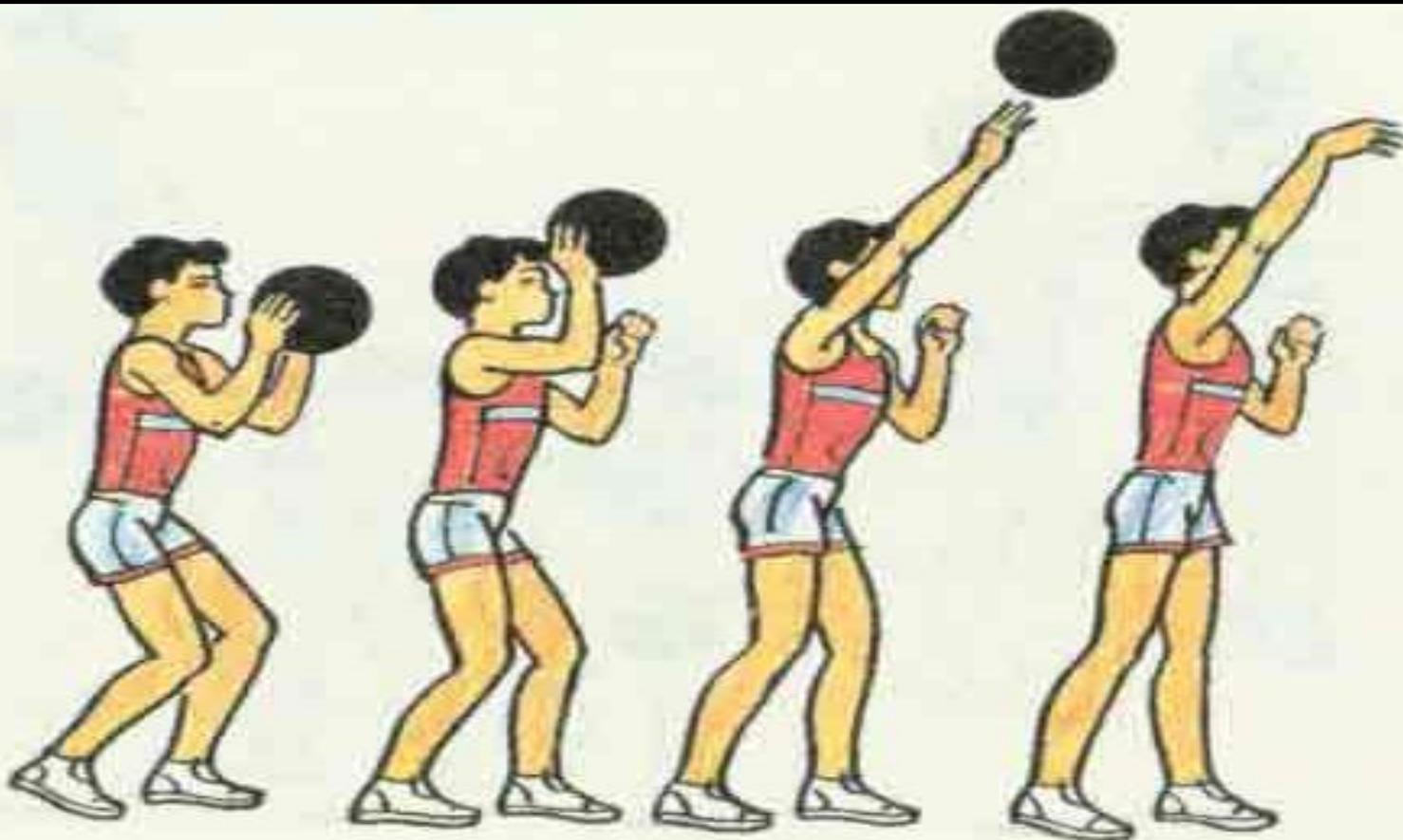
Базовым элементом является одновременность поворота туловища и уход по новому направлению. Кисть накладывается сбоку для изменения направления.

Ведение с изменением скорости движения.



Базовым элементом является положение кисти на мяч. Кисть накладывается сзади или спереди при этом изменяется стойка игрока.

Броски одной рукой с места.

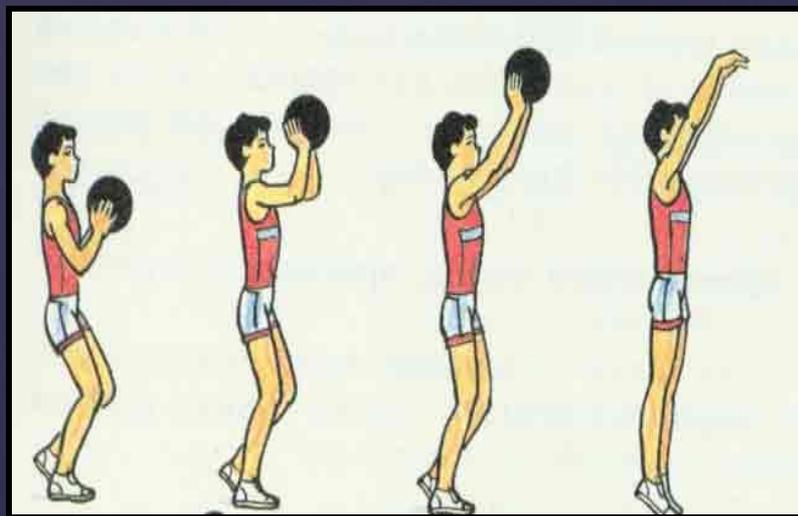


Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском и направление вверх, которое выполняется ногами и бросающей рукой.

Базовым элементом на этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли.

**Бросок мяча после
ведения**

Бросок мяча двумя руками от груди



• Способ освоения броска двумя руками от груди и его структура близка к структуре передачи мяча двумя руками. Бросок используют для атаки корзины с различных дистанций, если нет противодействия.

Бросок мяча в движении после ловли.

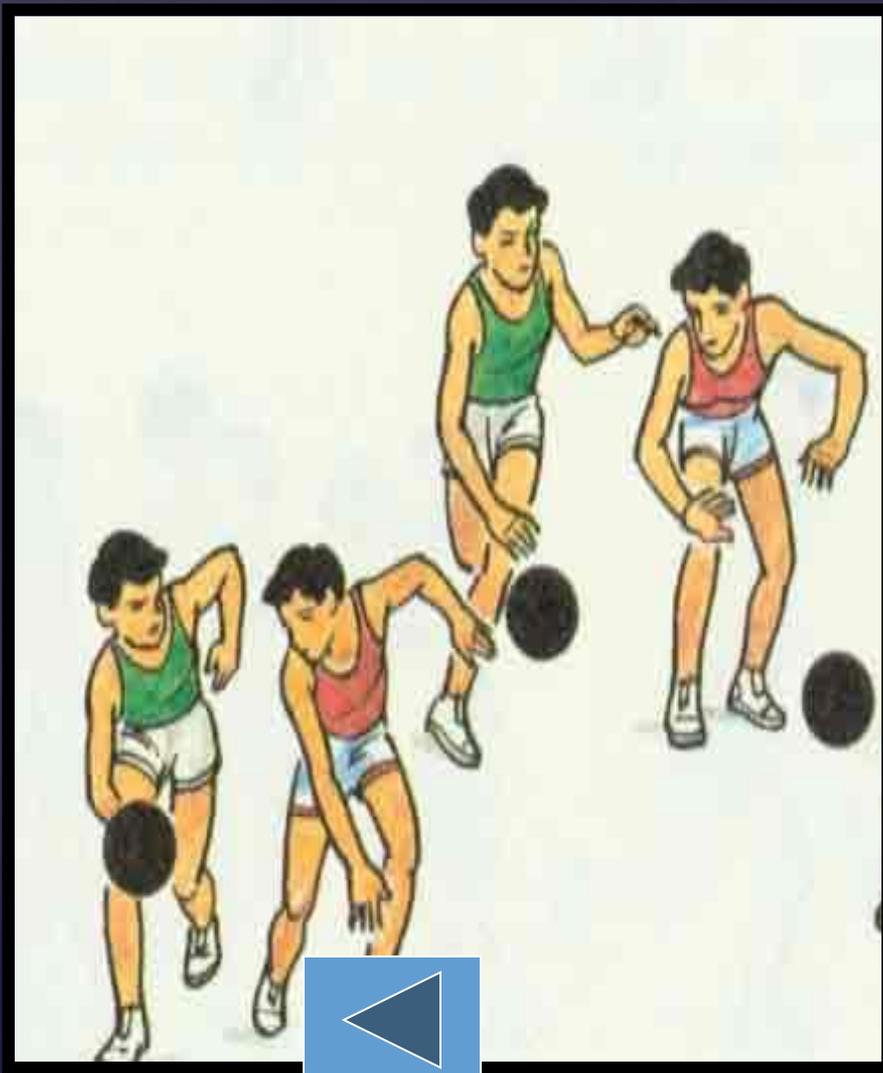
Базовым элементом броска в движении после ловли является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в И.П. для броска. Мяч ловить в движении на вытянутые руки, выполняя при этом два шага с броском в кольцо без размахиваний руками.

Основные приемы овладения мячом.

Вырывание

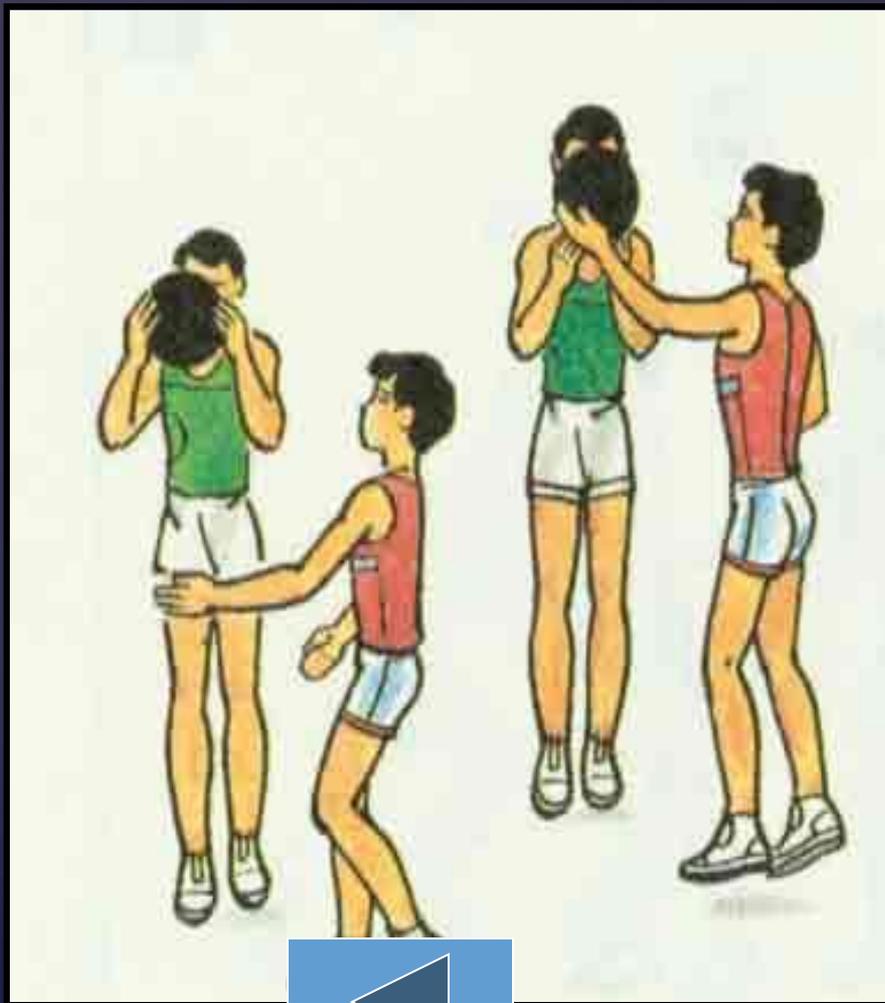
Выбивание

Вырывание



- & Вырывание : рывком на себя и толчком на соперника вперед-вниз.
- & Базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания.
- & Применяется в случаях, когда игрок стоя на месте удерживает мяч.

Выбивание



Базовым элементом является короткий удар ребром ладони по мячу сверху-вниз или снизу-вверх для выбивания мяча.

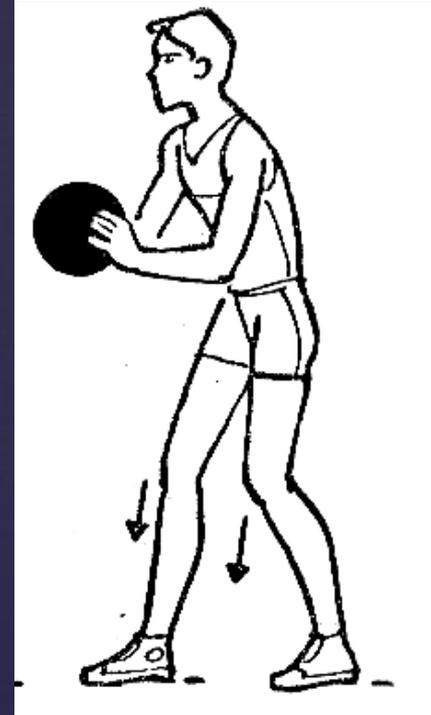
Применяется в случаях когда игрок стоя на месте удерживает мяч, перемещая его или ведя.



Техника выполнения:

• Одна нога немного впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках.

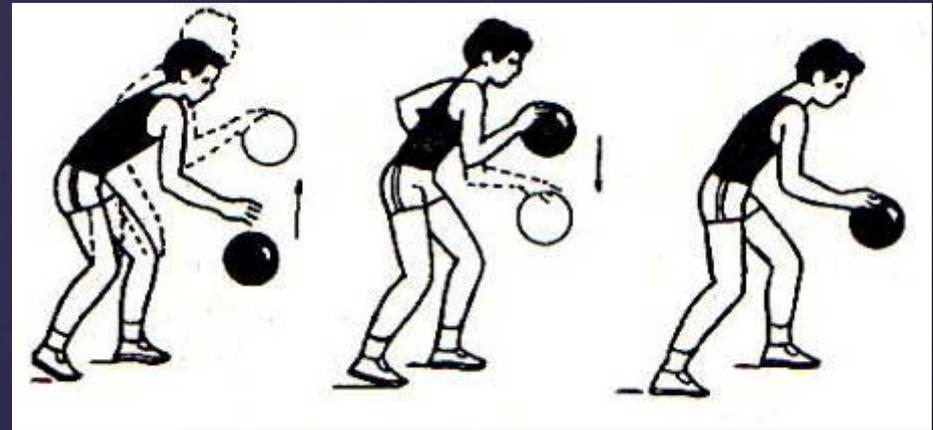


Стойка баскетболиста

ВЕДЕНИЕ МЯЧА НА МЕСТЕ

Техника выполнения:

☞ *Осуществляется толчками мяча в полупругим движением кисти, пальцев (но не шлепками по мячу) и небольшим разгибанием в локтевом суставе.*

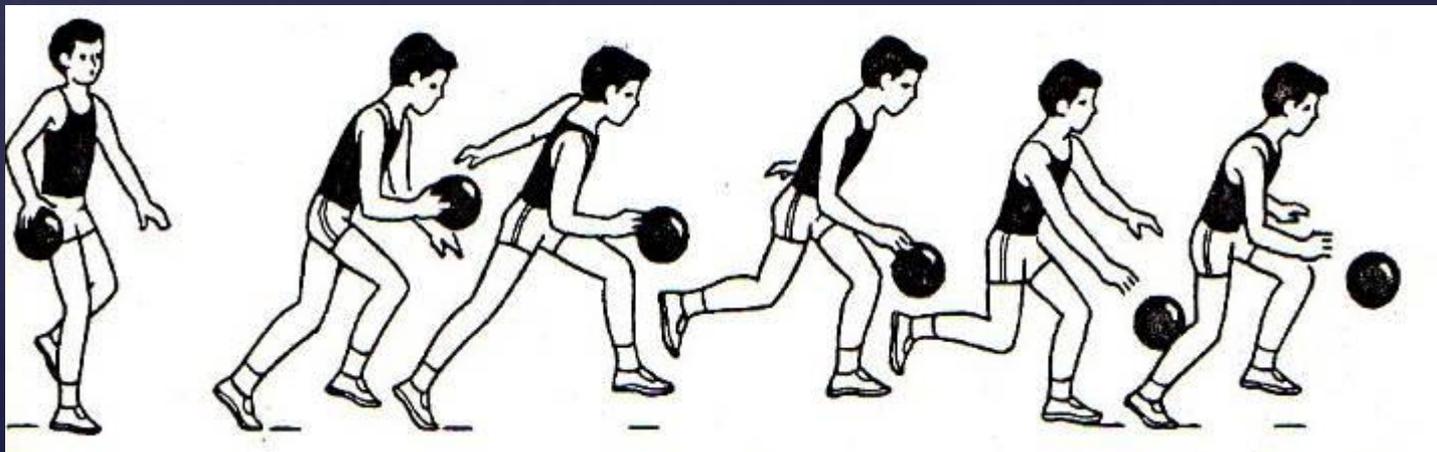


Ведение на месте

Ведение мяча в движении.

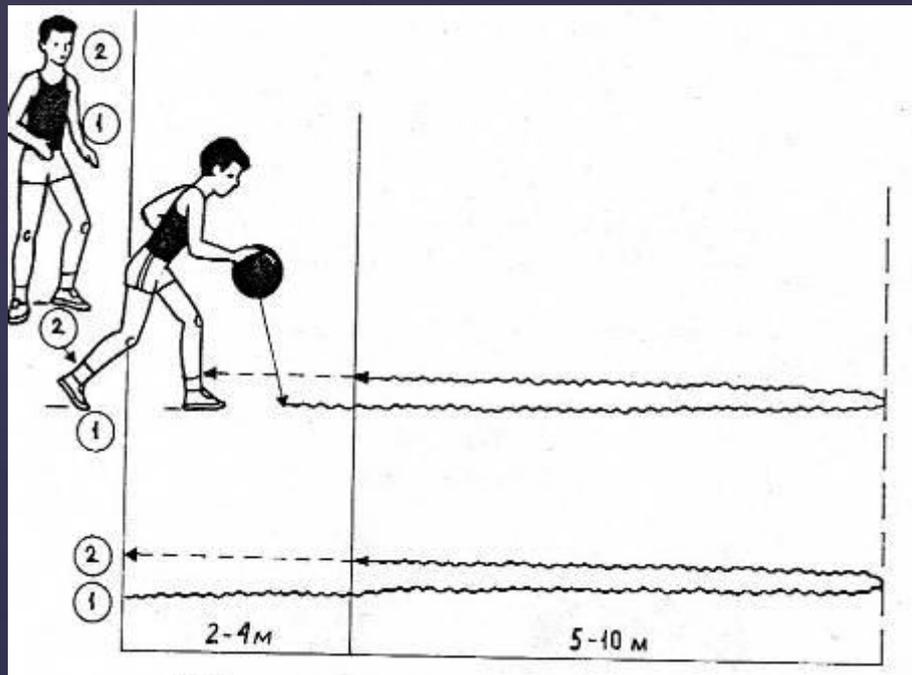
Техника выполнения: на слегка согнутых ногах посылать мяч вперед несколько сбоку от себя со стороны ведущей руки с тем, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял свободно маневрировать.

Применение: позволяет игроку, владеющему мячом, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч.



Ведение в
движении

ВЕДЕНИЕ МЯЧА "ЗМЕЙКОЙ"



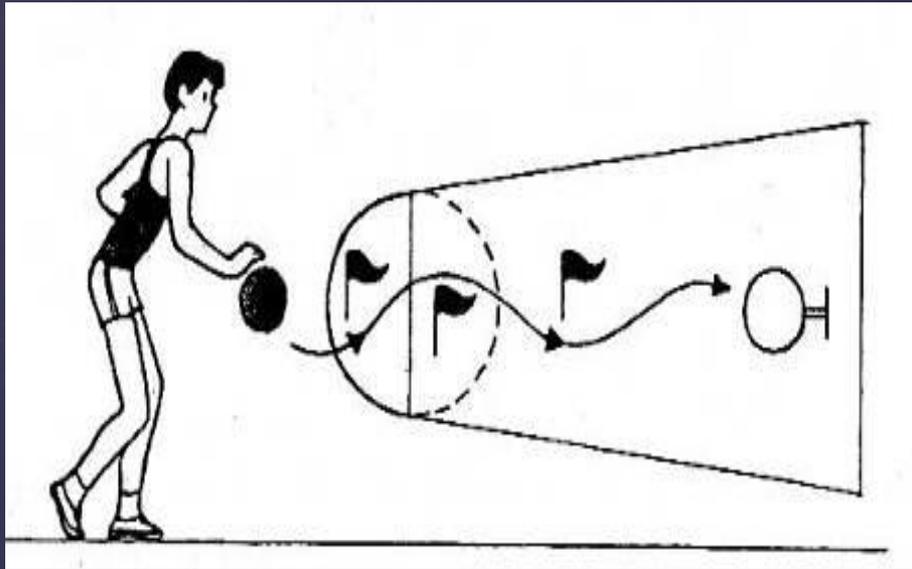
Техника выполнения:

При ведении мяча взгляд должен быть направлен несколько вперед. Для изменения направления ведения кисть накладывается на мяч несколько сбоку, и толчок мяча в пол выполняется в нужном направлении.



Бросок финтом

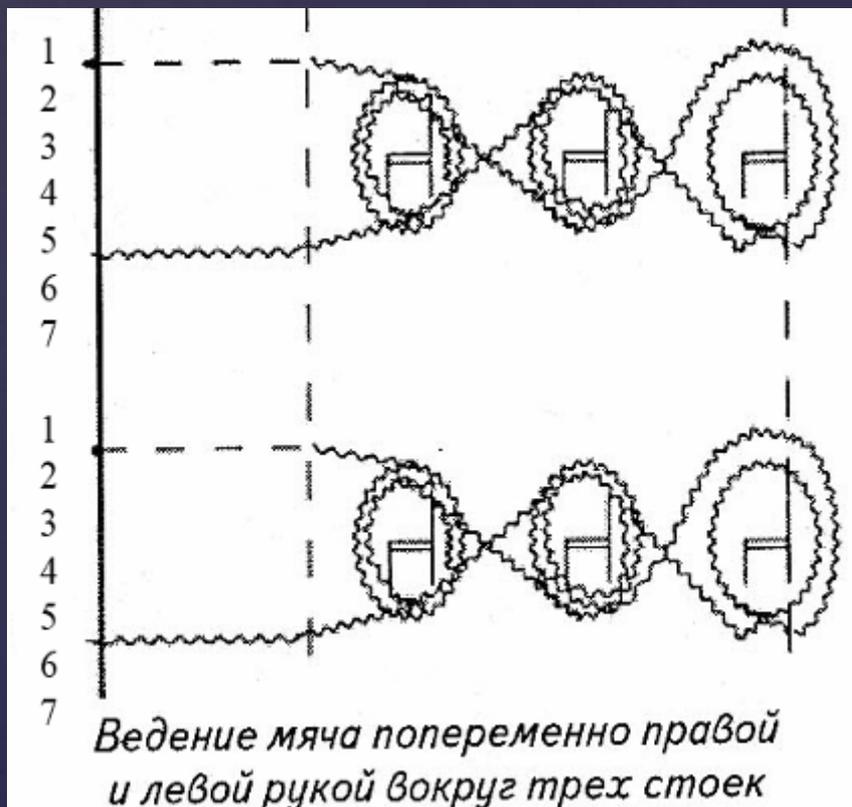
ВЕДЕНИЕ МЯЧА 'ЗМЕЙКОЙ'



Техника выполнения:

- При обводке «защитника» с правой стороны мяч вести правой рукой и наоборот, т.е. мяч всегда должен быть с дальней стороны от «защитника».*
- Бросок выполняется после двух шагов.*

ВЕДЕНИЕ МЯЧА "ЗМЕЙКОЙ"



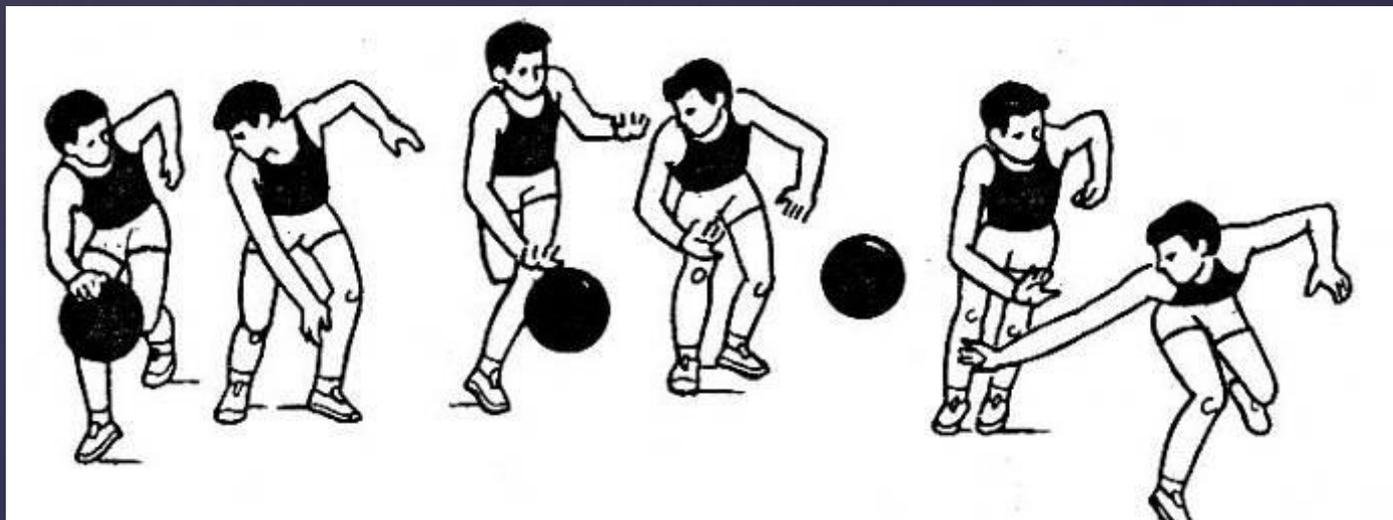
Техника выполнения:

- ❧ При обводке «защитника» с правой стороны мяч вести правой рукой и наоборот, т.е. мяч всегда должен быть с дальней стороны от «защитника».
- ❧ Бросок выполняется в прыжке.



Бросок в прыжке

Выбивание при ведении мяча.



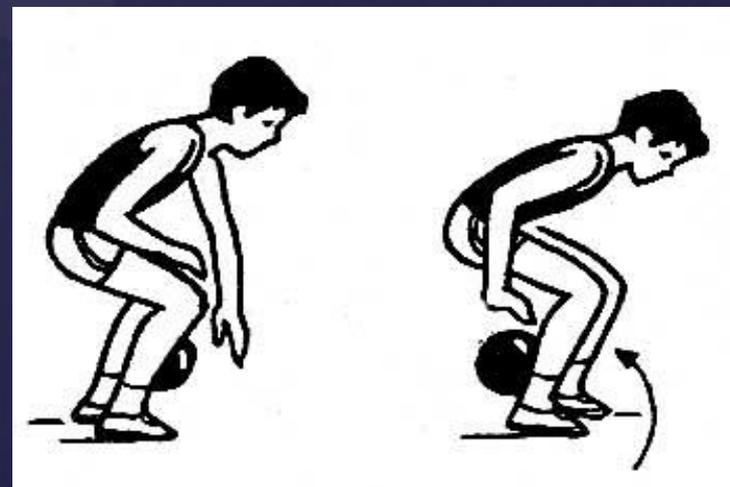
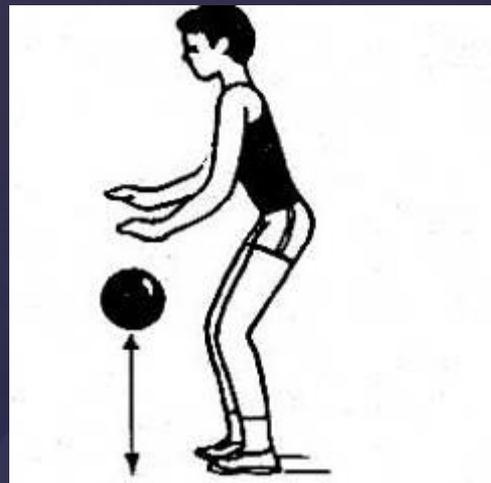
Техника выполнения:

- Приблизившись к игроку, ведущему мяч, продолжать движение в одном с ним темпе. Затем, выбрав момент, сделать более широкий шаг в направлении его движения и одновременно рукой выбить мяч при отскоке его от пола вперед или в сторону.

Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

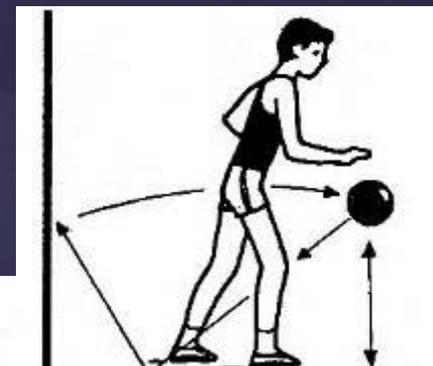
✂ Ведение мяча на месте и в движении, чередуя высокий и низкий отскоки мяча (перед правой ногой, перед левой ногой, сбоку, сзади).

■ Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую.



Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

Ведение мяча, стоя спиной к стене с последующим ударом о пол так, чтобы мяч, отскочив, ударился в стену и от нее отскочил с другой стороны от игрока.



Стоя на колене, ведение мяча попеременно с руки на руку, под выставленной вперед ногой.



Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой.

