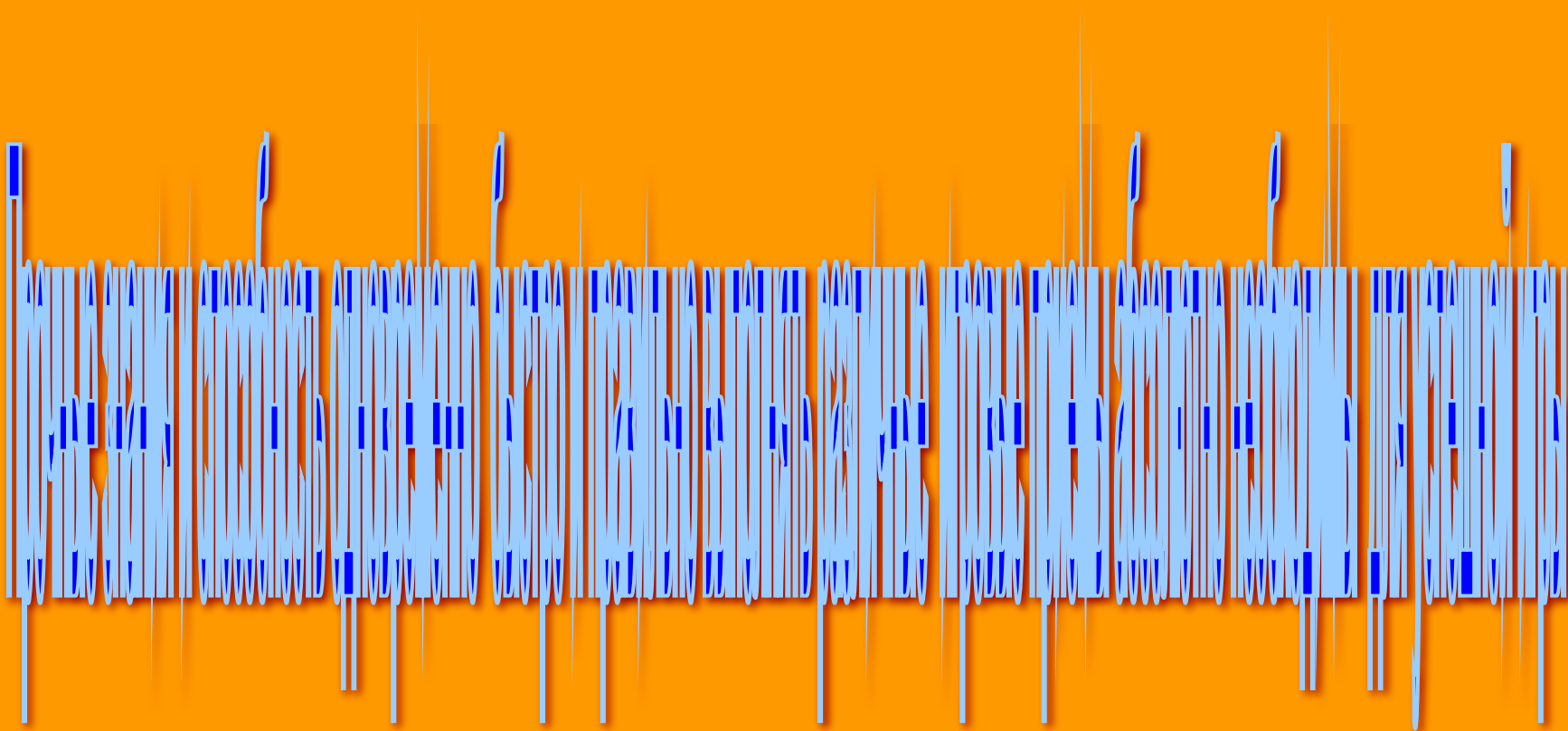


Выполнил: Шведов Виктор Валентинович
учитель физической культуры
МКОУ СОШ № 4 г. Миньяр



ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

ЭТО НАДО ПОМНИТЬ!



Не существует эффективных систем мира, не базирующихся на индивидуальном действии



Важно не что ты делаешь в надежде



а как хорошо ты это делаешь

Если чем-то и можно пренебречь в
тренировке



То только не основами
индивидуальной игры

Владение мячом



Все нападение основано на умении владеть мячом, поскольку броски, передачи, ловля, ведение, быстрые остановки и повороты, финты с мячом и подбор — все это в действительности и есть владение мячом тем или иным образом.



Несколько основных правил

1. Главным является сохранение владения мячом или обмен им между партнерами, поскольку потеря мяча без броска — смертный грех в баскетболе.



2. Быстрота важнее всего в игре, за исключением точности. Нужно стремиться к точности с максимальной быстротой.



3. Мяч надо держать над поясом и близко к телу. Обычно мы передаем, ведем или бросаем мяч мимо защиты, а не над ней или вокруг нее.



4. Поскольку в кончиках пальцев самое большое число нервных окончаний, логично предположить, что мяч надо удерживать кончиками пальцев (окончания пальцев до первого сустава). Ладонь может иногда касаться мяча, но он не должен оставаться в ней.

5. Следует постоянно помнить о движении запястья и пальцев и хлесткости выпуска мяча.



6. Локти должны быть расслаблены и удерживаться близко к телу. Укрывайте мяч, манипулируя кистями, а не вытягивая руки с мячом.



7. При финтах с мячом удерживайте его близко к телу и обманывайте просто за счет вращений или резких движений кистями. Используйте больше финтов головой.





8. Коленный, тазобедренный и другие суставы должны быть расслаблены, чтобы не было напряженности, но не настолько, чтобы возникла небрежность.

9. Подбородок надо поднять не только для поддержания равновесия, но и для увеличения периферического поля зрения.



10. Постоянно помните, что нужно стремиться к быстрым и ловким движениям, не сбиваясь на показуху.

И самое главное:

- 1) Используйте финты при передачах, чтобы держать в напряжении защитников.
- 2) При передачах адресуйте мяч партнеру на дальнюю от защитника руку.
- 3) Игрок, принимающий передачу должен встретить и укрыть мяч.
- 4) Сохраняйте возможность воспользоваться ведением мяча.
- 5) Если вы прямо не вовлечены во взаимодействия, то продолжайте движение (например - меняйтесь местами, чтобы отвлечь на себя защитников).



Для Вас баскетбол - это не цель, это путь по которому Вы идёте...

Для Вас баскетбол - это уважение. Уважение друг к другу, уважение к старшим и младшим...

Баскетбол - это самая красивая игра. Играйте в баскетбол!