

Спортивные игры (баскетбол), 11 класс

Тема урока:

«Тактическое взаимодействие игроков в нападении
и защите».

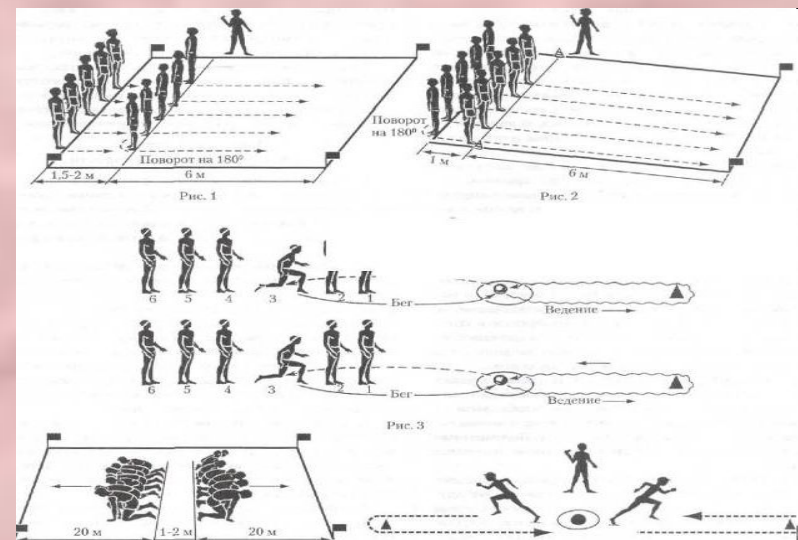


Задачи урока:

- совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и зонной защите;
- развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции;
- воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению, психологическому напряжению).

Вводно-подготовительная часть, 7-8 мин.

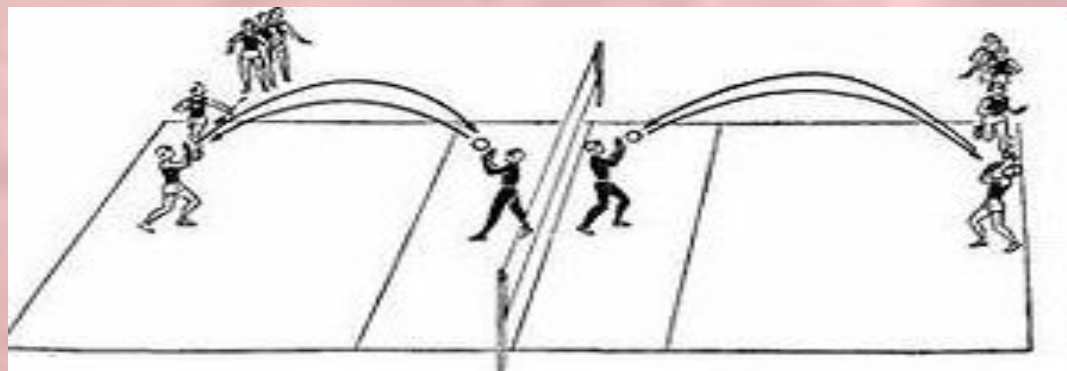
1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.
2. Разминка. Упражнения в парах: подвижная игра (п.и.) “Салки в парах”.



п.и. “Салки в парах” спиной вперед.



п.и. “Салки в парах” приставными прыжками.



Вводно-подготовительная часть, 7-8 мин.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки вверх - колени к груди. По сигналу игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед. Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги.

В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Игроки 2-ой шеренги соединяют кисти в замок. Игроки 1-ой шеренги, взявшись правой (левой) рукой за кистевой замок, тянут игроков 2-ой шеренги до противоположной лицевой линии. На средней линии зала происходит смена рук. В обратном направлении происходит смена шеренг.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки

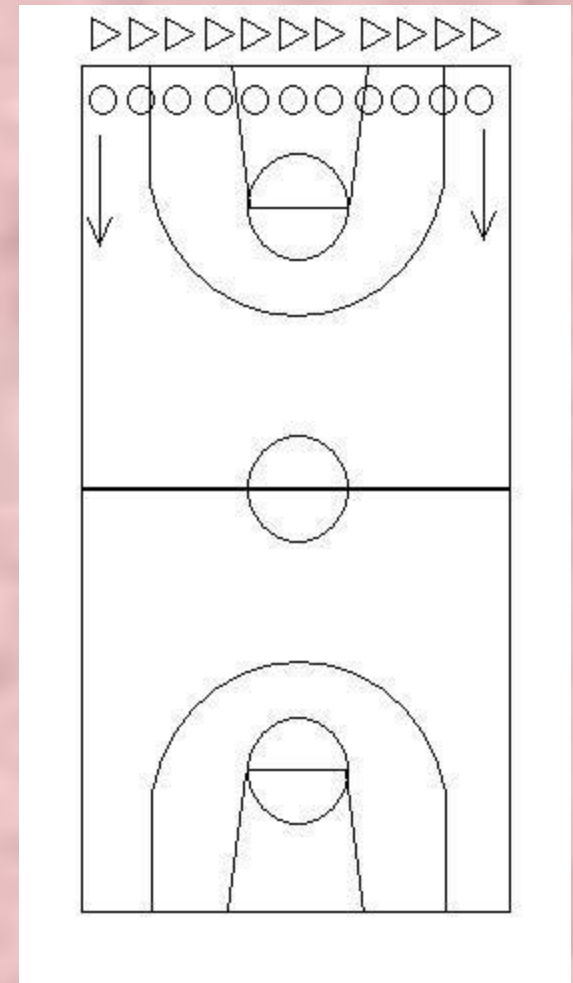
**Игроки 2-ой шеренги, упираясь
руками в спины игрокам 1-ой
шеренги, толкают их до
противоположной лицевой
линии. В обратном направлении
происходит смена шеренг.**

Комментарии к вводно-подготовительной части

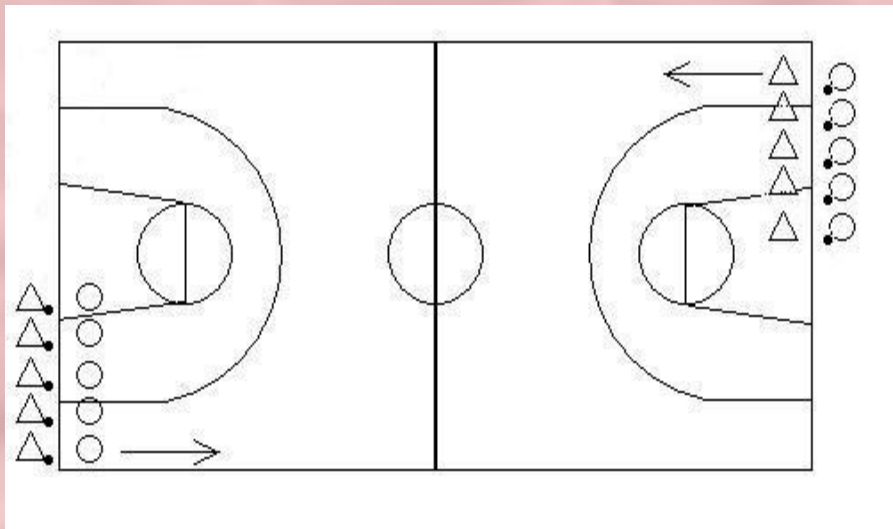
- Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости. Разрешается выполнять остановки.
- Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости только спиной вперед.
- Игроки должны перемещаться в низкой стойке только приставными прыжками правым или левым боком.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки

- Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед.
- Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги.
- В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.



Основная часть 29-30 мин.



Перемещение защитников и нападающих.

Построение в парах в противоположных углах спортивного зала у лицевой линии баскетбольной площадки

Игроки нападения с мячами. Два игрока перемещаются лицом друг к другу (защитник спиной вперед) на расстоянии вытянутой руки.

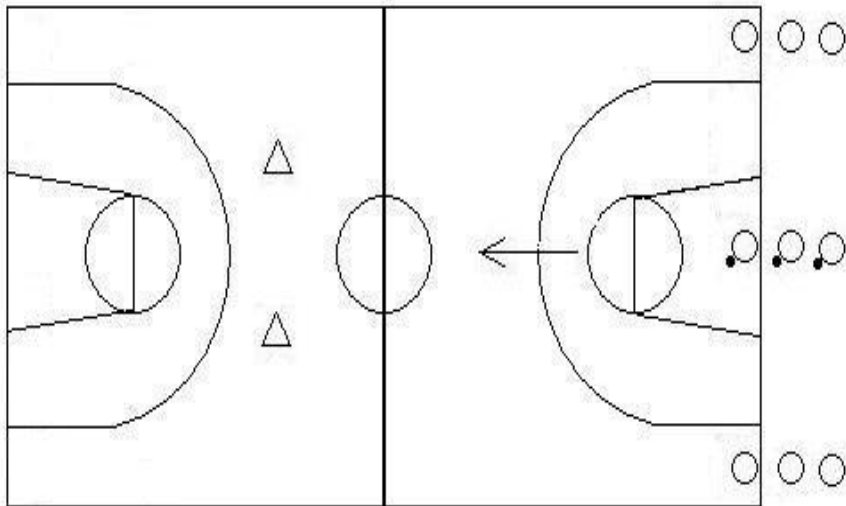
Нападающий, выполняя ведение мяча и используя обманные движения (финты), должен обойти защитника. Защитник должен своим корпусом закрывать возможный проход для нападающего при этом не идти с ним на столкновение. В противоположном углу спортивного зала происходит смена ролей.

Бросок одной рукой от плеча



Упражнения с применением быстрого прорыва 5 мин

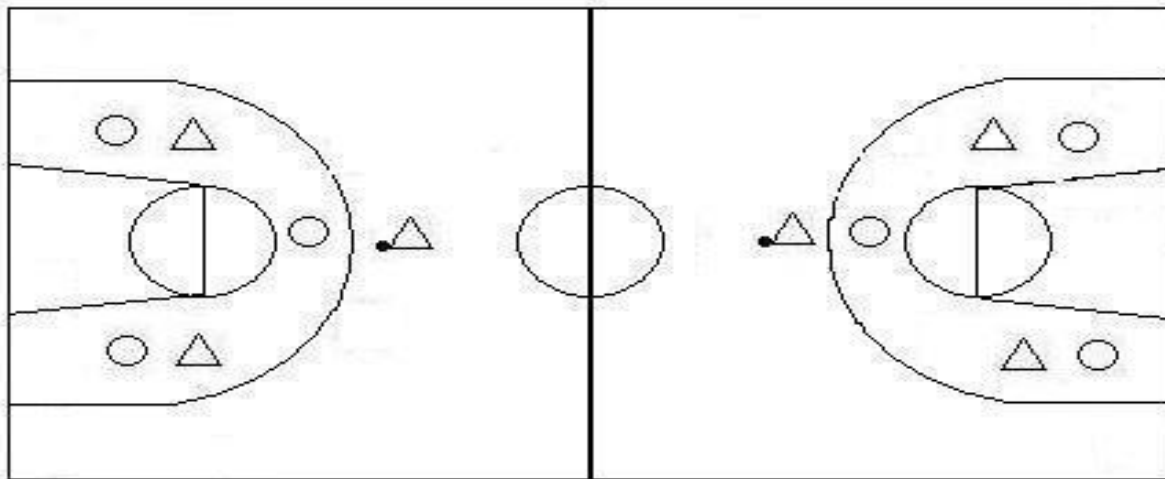
Построение в 3 колонны у лицевой линии баскетбольной площадки. Два игрока (защитники) у противоположного щита. Передача мяча в движении в тройках с последующим перемещением игрока в сторону выполненной передачи



Пересекая среднюю линию зала, тройка нападающих играет против двойки защитников (действия 3х2).

Упражнения в заслонах

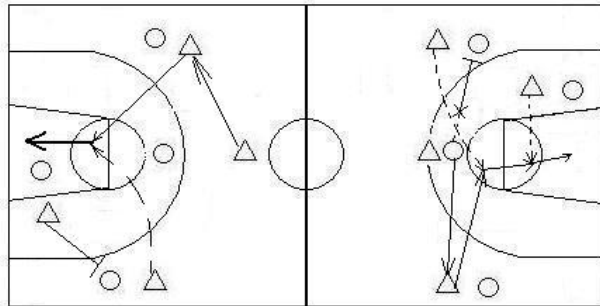
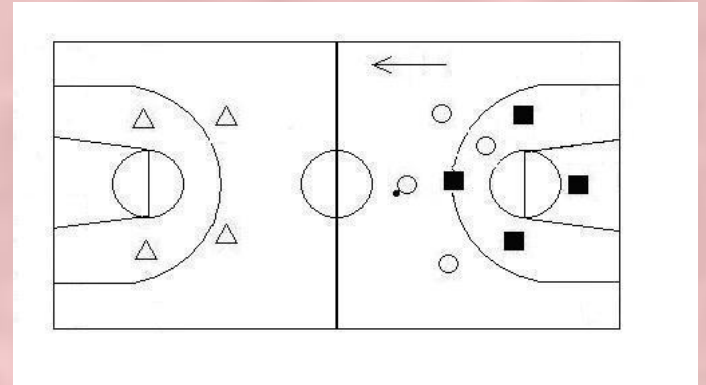
Действия 3x3 с применением комбинации “треугольник”, “тройка”.
Игроки разбиваются на группы, как
указано на рисунке



Учебная игра 4x4 в трех командах. 5 мин.

Команды располагаются на площадке

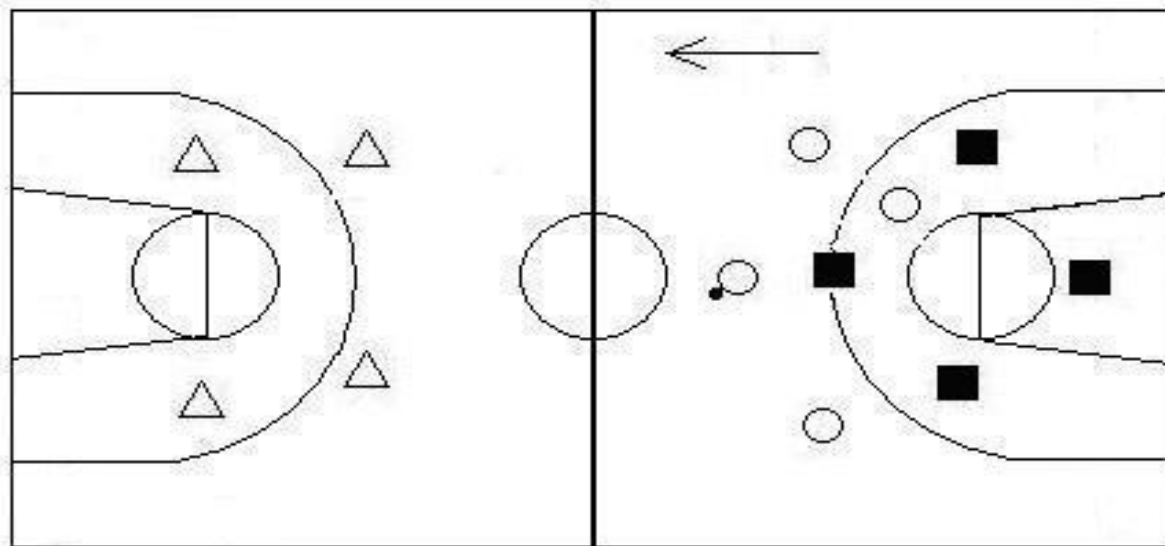
Если нападающая команда реализовала атаку удачным броском, то она атакует противоположную команду.



Если защищающаяся команда перехватила мяч, то она выполняет атаку на противоположную команду. Команда нападения остается в защите.

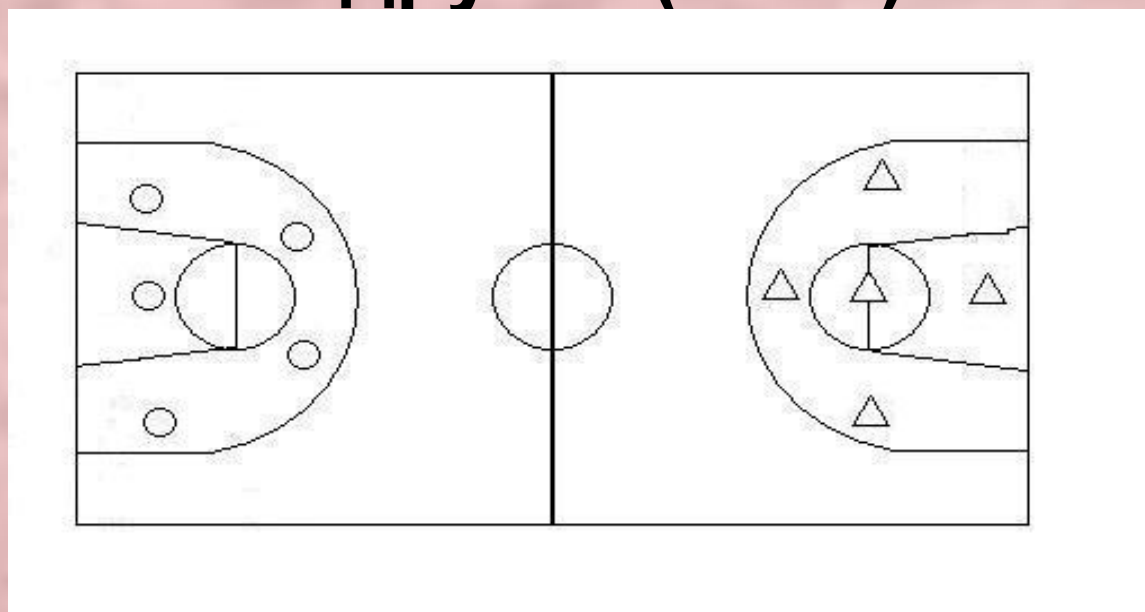
Учебная игра 4x4 в трех командах.

Команды располагаются на площадке, как указано на рисунке



Учебно-тренировочная игра 5 x 5.

Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе “передал – выходи” или, применяя заслоны.
Зонная защита: одна команда (3:2), а другая (1:3:1).



Заключительная часть

Построение.

Разбор игры. 2-3 мин.

Отметить групповые действия в нападении и защите, а так же действия отдельных игроков.

Разобрать тактические ошибки.

Обратить внимание отдельных игроков на их “слабые места” (физическая, техническая подготовка).

Используемые ресурсы

- Приемы игры в баскетбол <http://refoteka.ru/r-163632.ht>
- <http://www.fizkult-ura.ru/sci/> бросок в прыжке с отклонением
- Беретт Н. Ю. “Энциклопедия спорта”, М.:1999г.
- Гомельский А.. Я. “Все о баскетболе”, М.:2000г.
- “Спортивные и подвижные игры” под общей редакцией доцента
- П.А. Чумакова, “Физическая культура и спорт”, М.:1970г.
- Техника игры в баскетбол refoteka.ru
- Столбов В.В. “История физической культуры и спорта”.- М.:1972г.
- Игра в баскетбол
- http://www.abakanonline.ru/index.php?option=com_content&view
- “Физическая культура и спорт”-под редакцией доктора педагогических наук Ю.Д. Железняка, профессора Ю.М. Портнова, М.:2003г.