

# БАСКЕТБО

# Л



(ЗОННОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ  
ИГРОКОВ, ВЕДУЩИЕ ИГРОКИ  
МИНУТЫ БАСКЕТБОЛА)



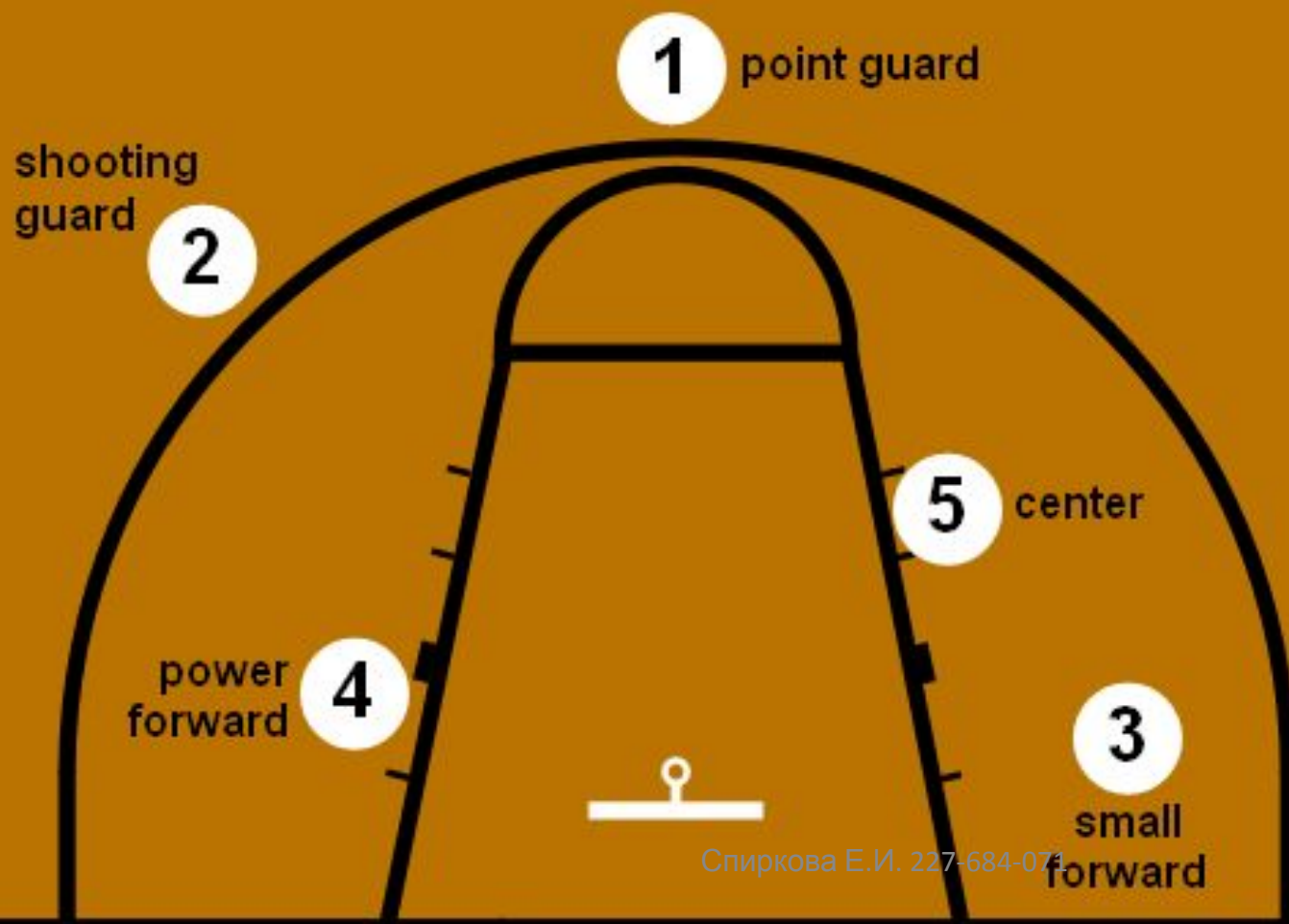
2013

Череповец

Спиркова Е.И. 227-684-071



**Защитник  
и**



**Форвард  
ы**

**Центрово  
й**

1. Разыгрывающий защитник

1 point guard

2. Атакующий защитник

shooting guard

2

4. Тяжелый или мощный форвард

power forward

4

5. Центровой

5 center

3. Лёгкий форвард

3

small forward



**Разыгрывающий защитник  
или первый номер — позиция  
игрока в баскетбольной  
команде. Для игроков этого  
амплуа характерно абсолютно  
свободное владение мячом,  
большая скорость, ловкость в  
проходе к кольцу, многие  
обладают хорошей**



Разыгрывающ  
й защитник Боб  
Коузи (слева)



Спиркова Е.И. 227-684-071



**Атакующий защитник  
или второй номер —  
позиция игрока в  
баскетбольной команде.  
Игроки этого типа обычно  
очень быстрые, ловкие,  
обладающие высоким  
прыжком**





# Атакующий защитник (Майкл Джордан) в действии



Спиркова Е.И. 227-684-071

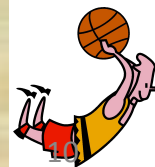




**Лёгкий форвард или третий номер — позиция игрока в баскетбольной команде. Основной задачей для такого игрока, как и для атакующего защитника является набор очков, но в отличие от защитников, игроки нападения обладают более высоким ростом и, следовательно, лучше подбирают**



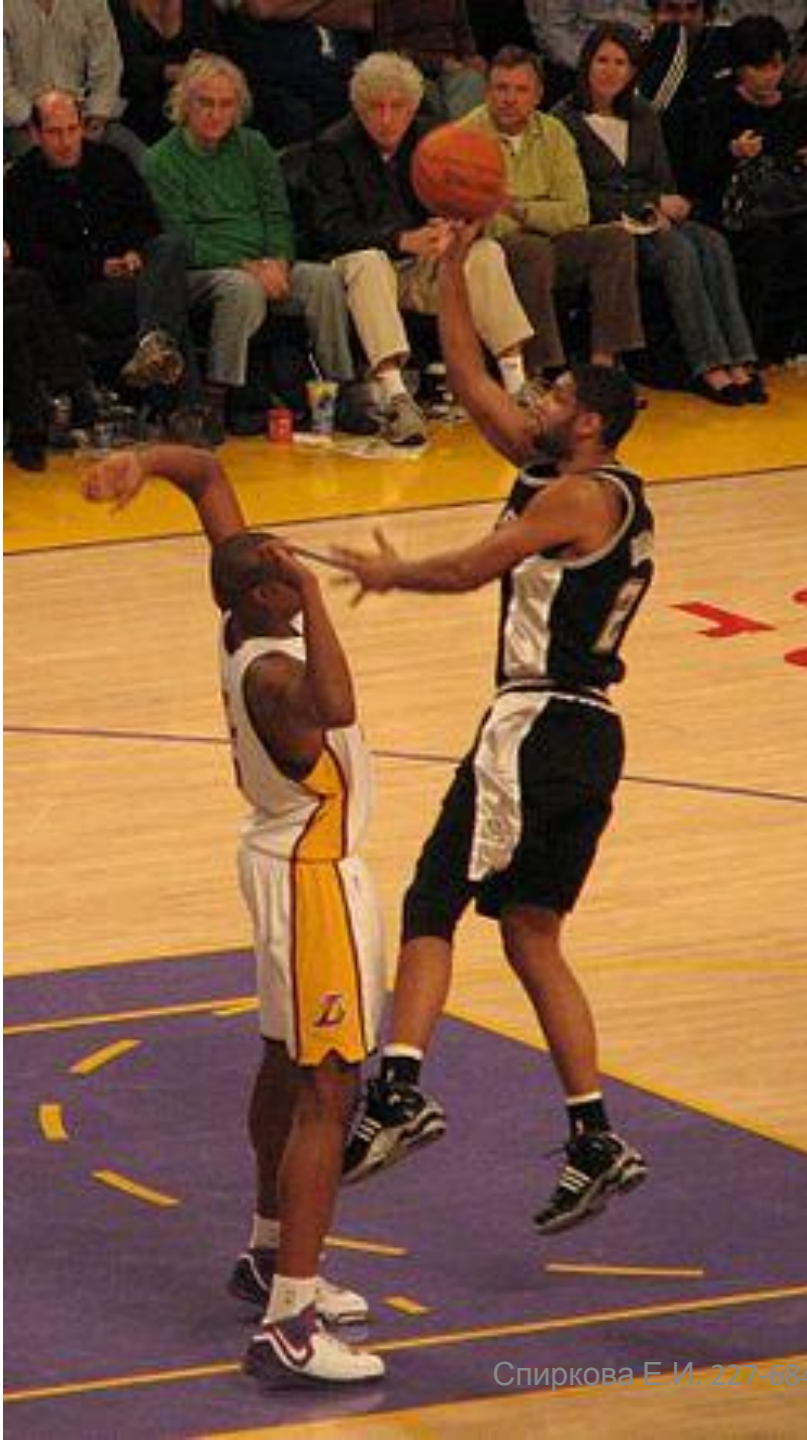
Один из  
лидеров  
НБА ЛеБрон  
Джеймс.



**Тяжёлый или мощный форвард или четвёртый номер — позиция игрока в баскетбольной команде. Главной задачей 4-го номера является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и**



Лучший тяжёлый  
форвард  
десятилетия Тим  
Данкан.



**Центровой или пятый номер - позиция игрока в баскетбольной команде. Самый высокий игрок в баскетбольной команде, основная задача - игра под кольцом, подбор мяча. Во многих случаях основная задача центрового в использовании своего роста и габаритов для защиты позиции рядом с корзиной (трёхсекундная зона).**







Шакил О'  
Нил — один  
из лучших  
центровых  
НБА.





# Накрывание мяча при броске.



Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. Накрывание мяча при броске

может осуществляться сзади, спереди



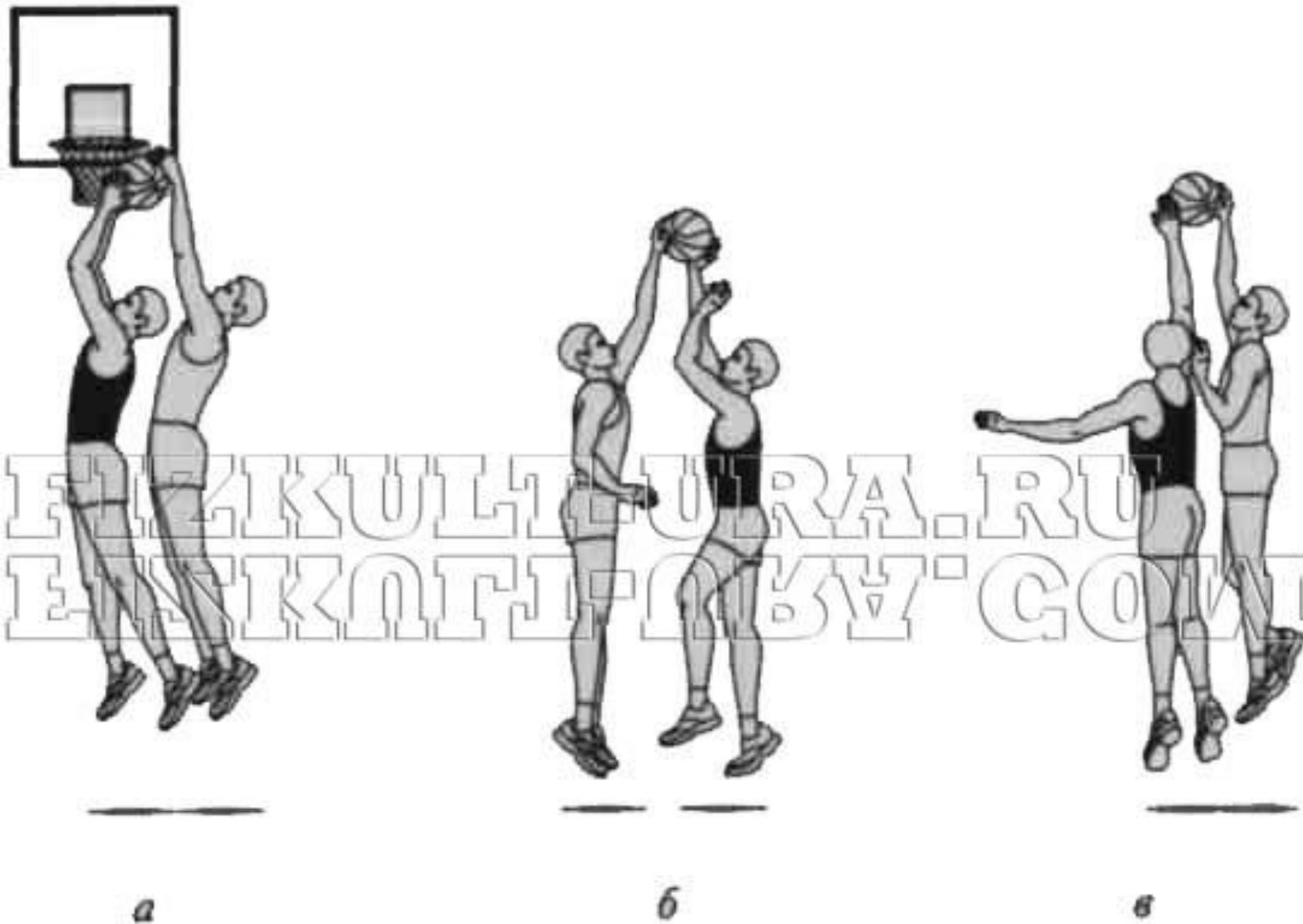


Рис. 34. Накрывание мяча при броске:

*a* — сзади; *б* — спереди; *в* — сбоку

Спиркова Е.И. 227-684-071



**Отбивание мяча при броске — также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скоростно-силовых качеств.**





Отбивание мяча в сторону при броске соперника





Спиркова Е.И. 227-684-071





Презентацию подготовила:  
Спиркова Елена Игоревна  
Учитель по физической культуре  
г. Череповца Вологодская область

