

БАСКЕТБО

Л



(ЗОННОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ
ИГРОКОВ, ВЕДУЩИЕ ИГРОКИ
МИНУТЫ И ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА)



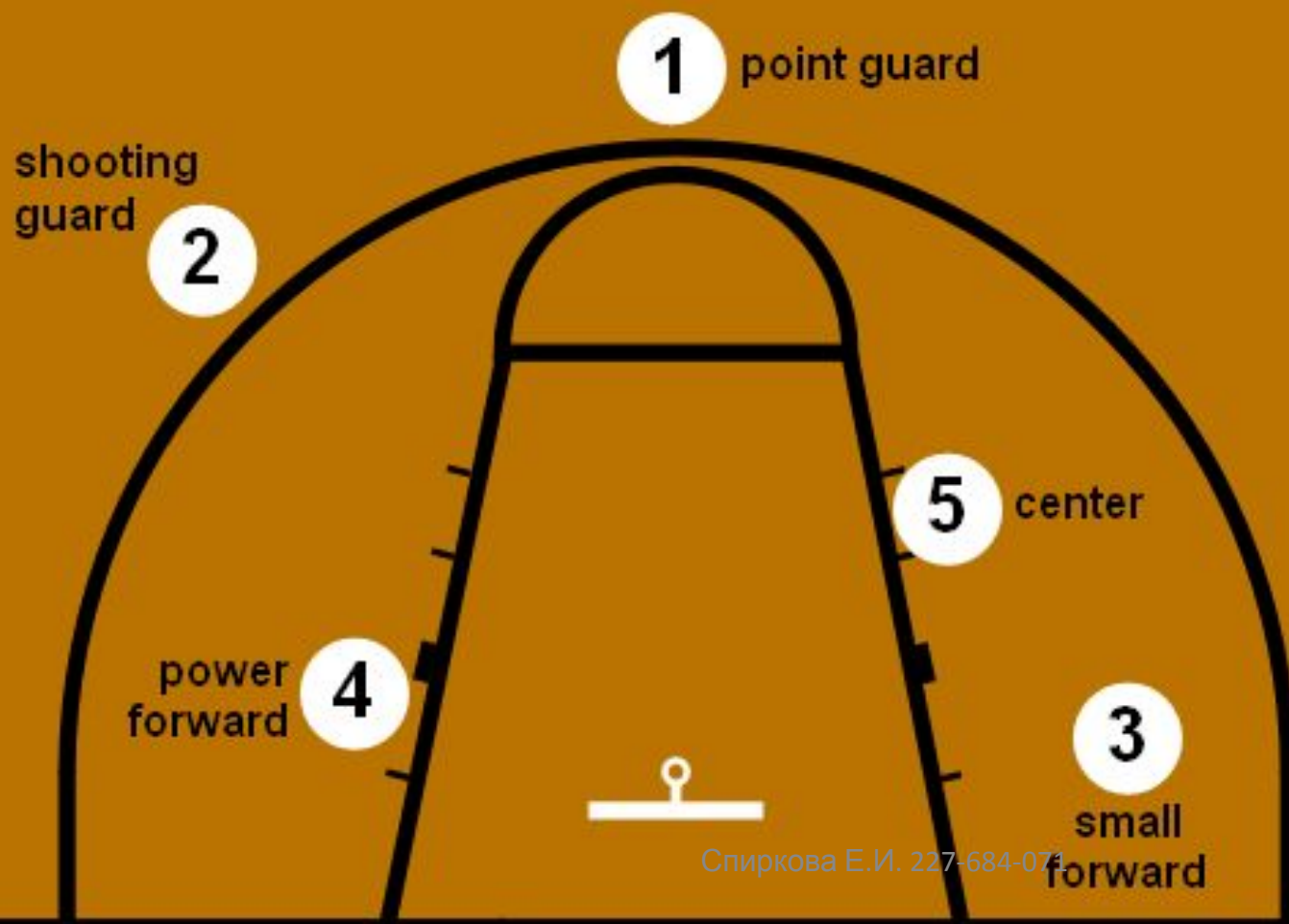
2013

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

5. Центровой

5 center

4. Тяжелый или мощный форвард

power forward

4

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**



Разыгрываюци
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



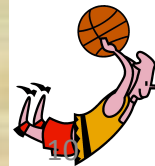
Спиркова Е.И. 227-684-071



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



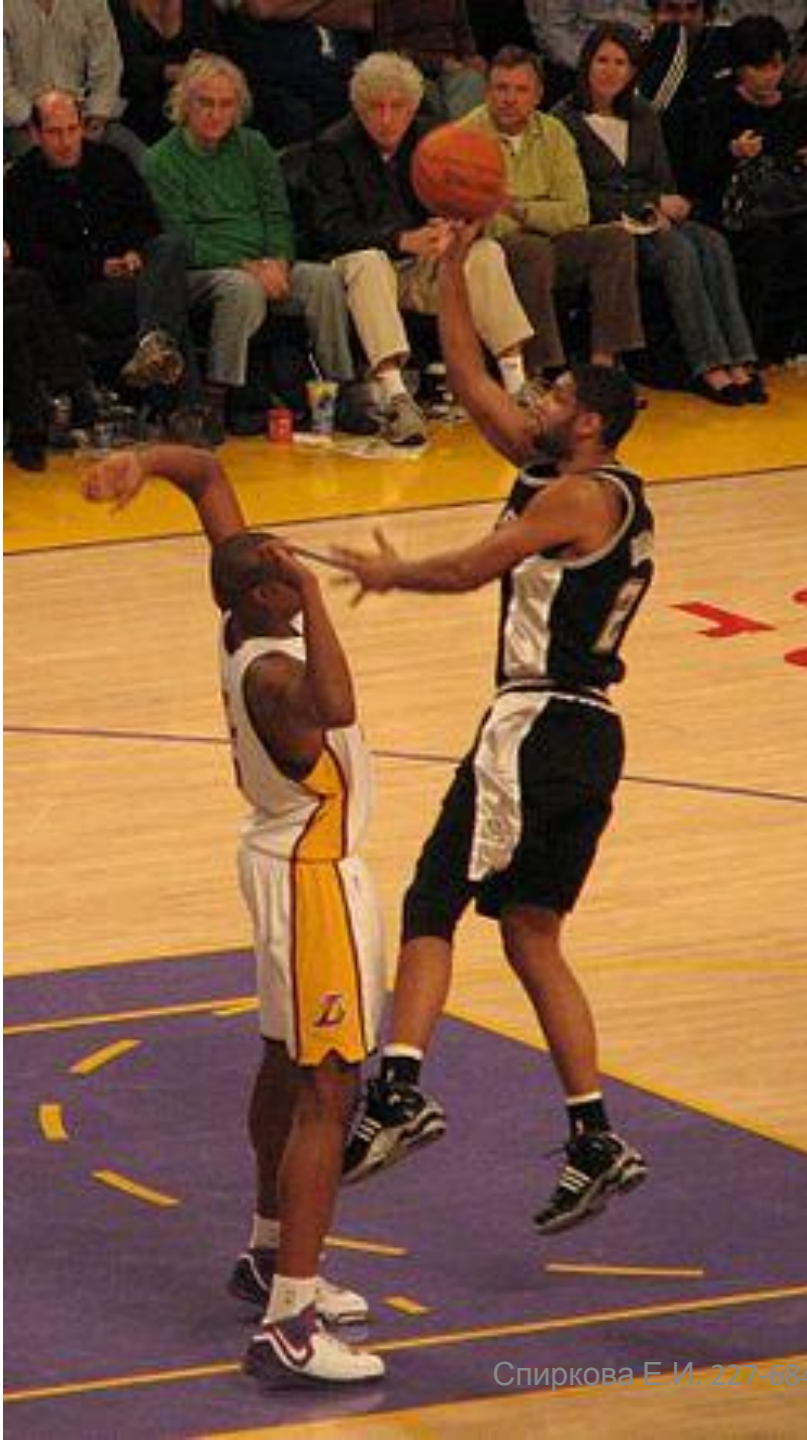
Один из
лидеров
НБА ЛеБрон
Джеймс.



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



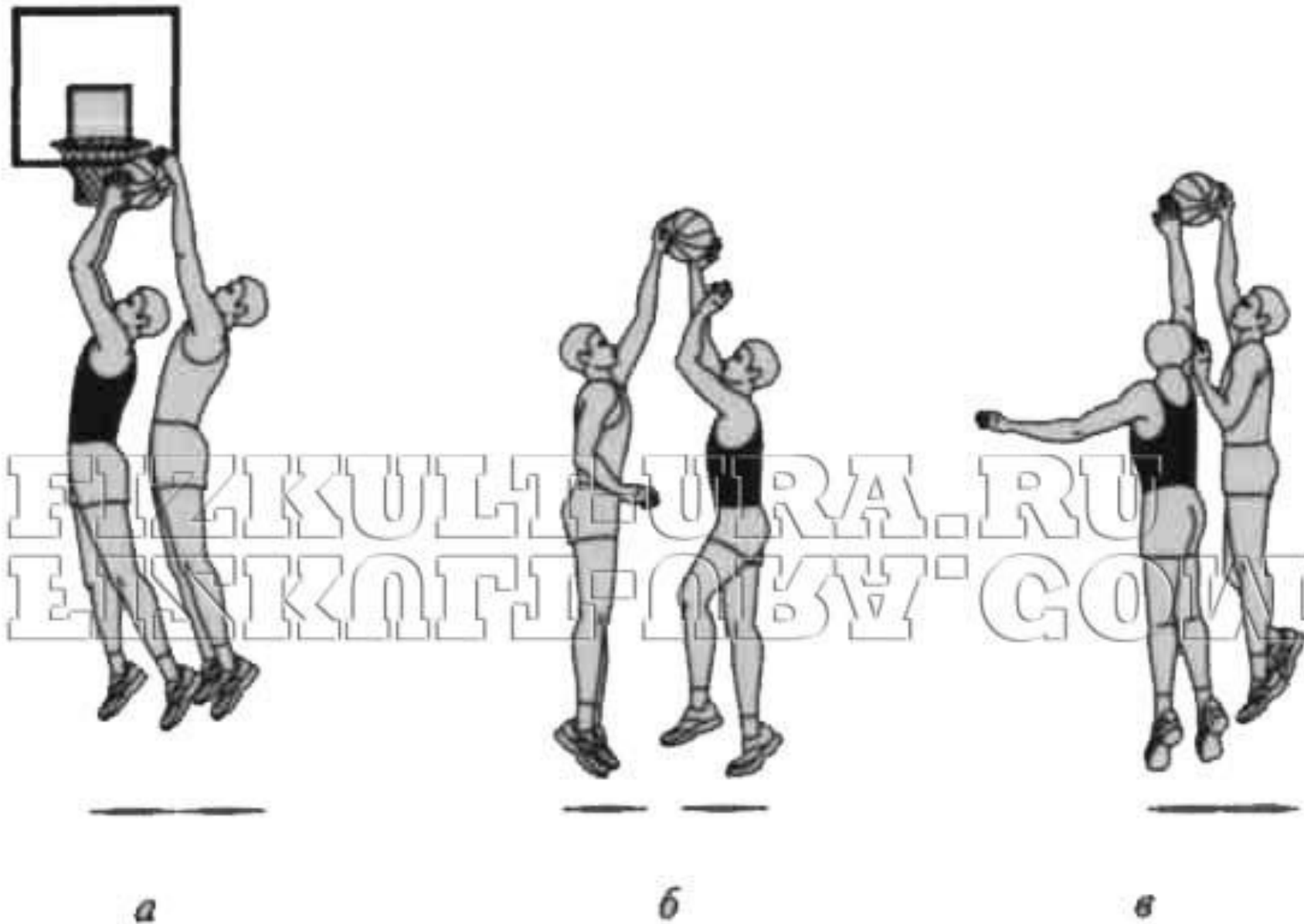


Рис. 34. Накрывание мяча при броске:

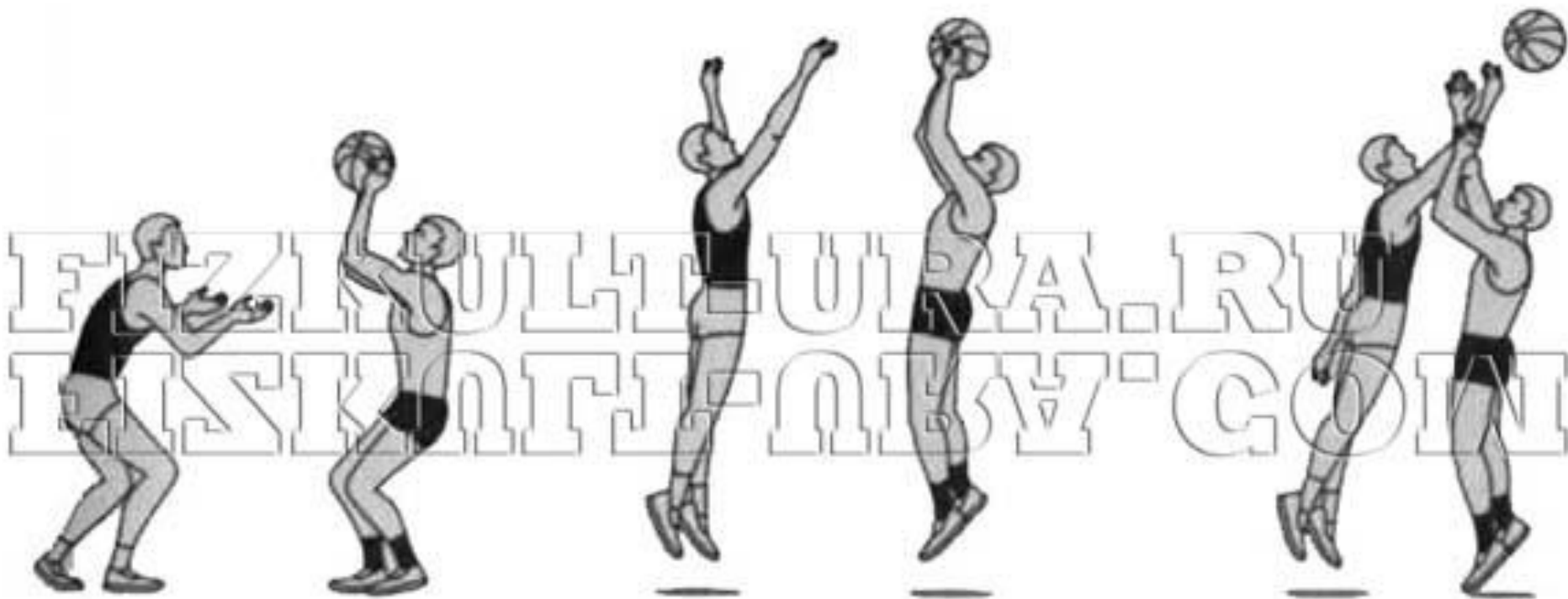
a — сзади; *б* — спереди; *в* — сбоку

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

