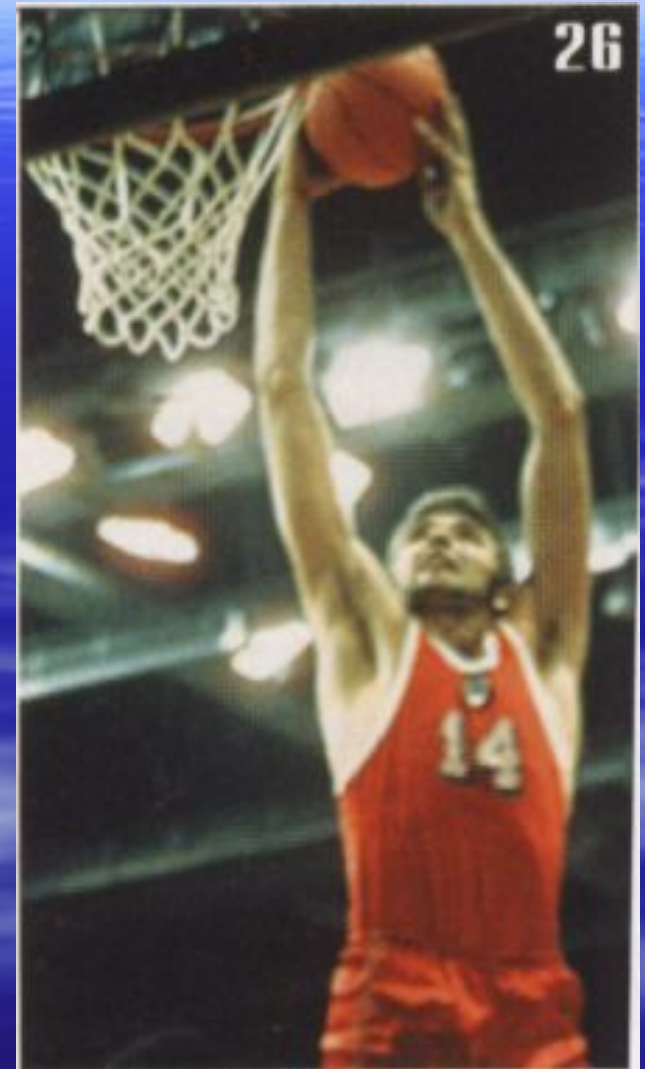


Баскетбол

Изучение и
совершенствование
техники баскетбола

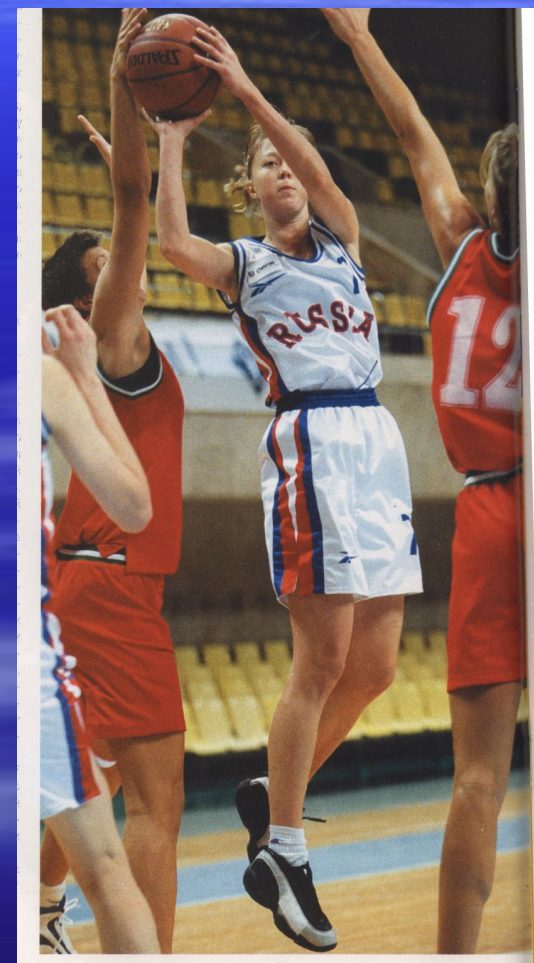
Содержание

- Из истории баскетбола
- Размеры и линии площадки
- Баскетбольный мяч
- Одежда
- Правила игры
- О технике игры в нападении
- Стойка баскетболиста
- Бег
- Прыжки
- Остановки
- Повороты
- О технике владения мячом в нападении
- Ловля мяча
- Передача мяча
- Броски мяча в корзину
- Ведение мяча
- Финты
- Технике владения мячом в защите
- Вырывания мяча
- Выбивание мяча
- Перехват мяча
- Накрывание мяча при броске
- Борьба за отскочивший мяч



Из истории баскетбола

- Приоритет в создании баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту. Нейсмит работал преподавателем Международной тренировочной школы в Спрингфилде (штат Массачусетс, США).
- В отличие от других видов спорта баскетбол не явился эволюцией уже существующей игры — Нейсмит изобрел абсолютно новую игру,- и точно известны дата и место проведения первого матча.
- Сначала Нейсмит намеревался прибить картонные коробки на каждой стороне зала, и основная идея игры заключалась бы в том, чтобы забросить мяч в коробку. Такая игра могла получить название «бокетбол» (от англ, box — коробка и ball — мяч). Не найдя коробок, он воспользовался подвернувшимися под руку корзинами из-под персиков. Так игра стала называться «баскет болом» (от англ, basket — корзина, ball — мяч).
- Нейсмит сформулировал первые правила игры и 21 декабря 1891 года провел первый баскетбольный матч в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа.
- В 1892 году он публикует первую «Книгу правил» своей игры, содержащую 13 пунктов. Большинство из них действует и в наши дни. Единственным принципиально важным новшеством в современных правилах можно считать разрешение игрокам вести мяч.



Размеры и линии площадки

- *Размеры – 12 x 24 м, разделенный пополам центральной линией.*
- *На площадке расположены 2 баскетбольных щита.*
- *Мяч разводится с центра поля.*
- *Есть зона штрафного броска.*
- *Зона замены.*

Баскетбольный мяч

Размеры:

- Окружность – 749 – 780 мм.
 - Вес мяча – 567 – 780 гр.

Одежда

- Футболка
- Спортивные шорты
- Носки
- Кроссовки
- На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

Правила игры

- Баскетбол- коллективная игра.
- Она проводится между двумя командами.
- На площадке в каждой команде выступают пять человек.
- Цель – игры: за счет пасов партнерам и своевременного ведения мяча забить мяч в корзину соперника.
- Матч состоит из двух таймов.
- Команда получает 2 очка, если бросок осуществляется из зоны бросков, а 3 очка – если бросок осуществляется за пределами зоны бросков.
- В матче побеждает команда, которая одолела соперника и набрала наибольшее количество очков.
- Если игрок команды получает пять фолов, то он удаляется до конца встречи.



Стойка баскетболиста

Стойка баскетболиста – это исходное положение для выполнения любого приема. Ноги расставлены на ширину плеч (одна впереди другой) и слегка согнуты в коленях. Тяжесть тела распределена равномерно. Руки немного согнуты в локтях.

Основное требование к стойке – уверенное поддержание «рабочей позы», позволяющей игроку видеть расположение игроков, быстро включиться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении.

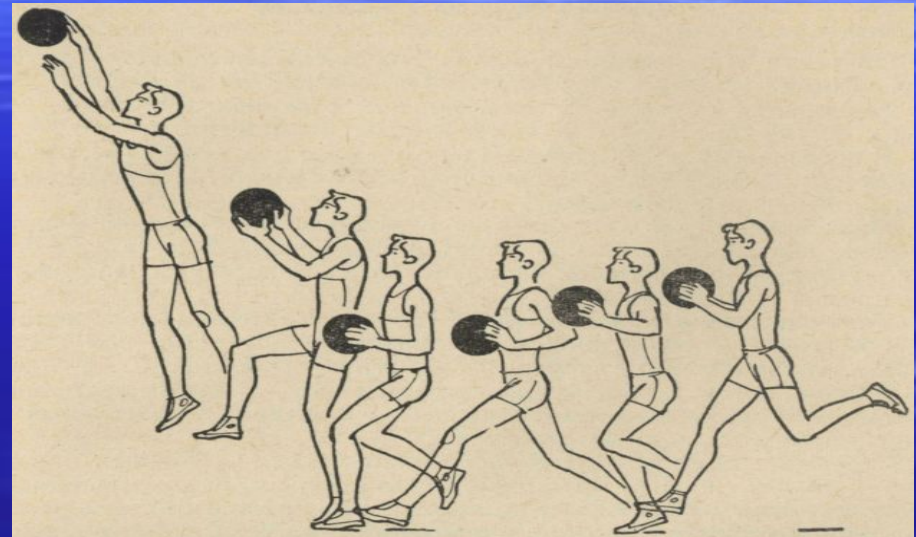
Бег

Бег – основной способ перемещения. Он выполняется в различных направлениях: вперед, назад, в стороны, равномерно и рывком, с остановкой ног перекатом с пятки на носок либо с носка. Движения рук должны быть свободными и согласованными.

Прыжки

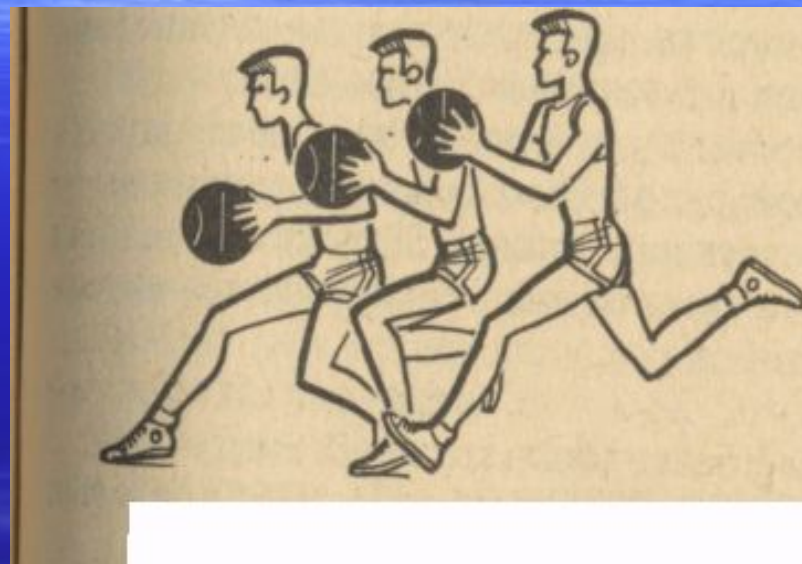
Прыжки в игре применяются в сочетании с другими приемами — ловлей, бросками и т. п. Прыжки с места выполняются из основной стойки. Перед прыжком ноги сгибаются больше обычного, руки согнуты, находятся у туловища и слегка отведены назад. В момент отталкивания от площадки руки активным махом выносятся вперед-вверх. Прыжки выполняются вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх — в сторону.

В прыжке с разбега толчком одной ногой последний шаг разбега делается шире, а шаг толчковой ногой выполняется перекатом с пятки на носок. Отталкивание сопровождается махом рук вверх. Все движения выполняются слитно. Приземление должно быть мягким на согнутые и расставленные в рабочее положение ноги. (На рисунке прыжок сочетается с броском мяча одной рукой сверху).



Остановки

Остановки применяются для внезапного прекращения движения. Существуют два способа остановки: двумя шагами и прыжком. В первом случае важно, чередуя шаги, сочетать их с амортизирующим движением ног, чтобы погасить инерцию бега и принять устойчивое положение. Во втором — остановка выполняется «скачком» на одной ноге с выставлением вперед другой, обеспечивающей упор и последующее устойчивое равновесие.



Повороты

Повороты применяются для сохранения контроля над мячом при противодействии, если игрок стоит на месте, а также для выбора и изменения направления последующих действий с мячом и без мяча.

Различают повороты вперед и назад. Повороты вперед выполняются из стойки на согнутых ногах, опорная нога на носке.

В момент шага другой ногой плечи разворачиваются в направлении - поворота. Поворот назад осуществляется с шагом, сопровождающимся поворотом спиной вперед.

Чаще всего используют поворот вперед и назад на стоящей сзади ноге на 180° , поворот вперед и назад на стоящей впереди ноге на 180° .





```
graph TD; A((Ловля мяча)) --> B((Ловля мяча двумя руками)); A --> C((Ловля мяча одной рукой));
```

Ловля мяча

Ловля мяча
двумя руками

Ловля мяча
одной рукой

Ловля мяча

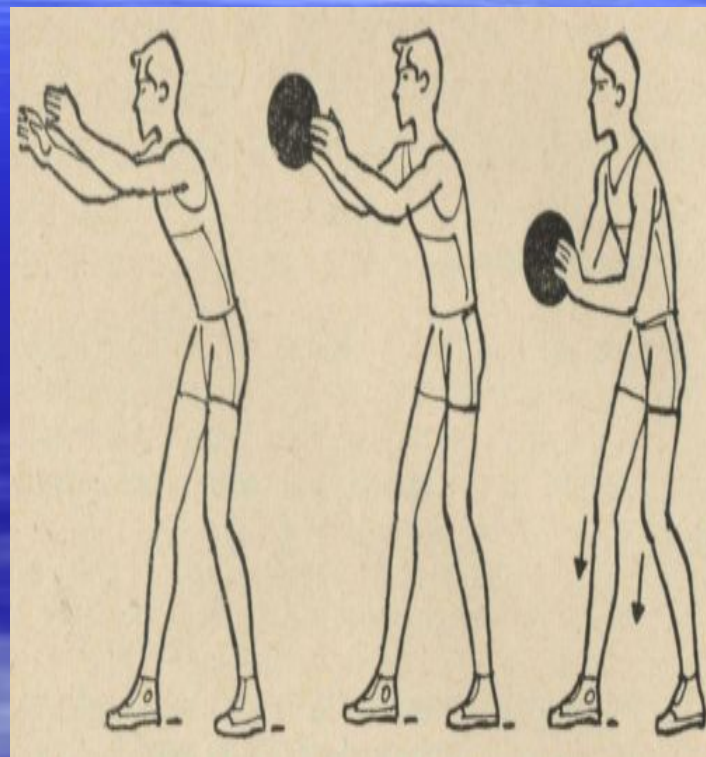
Правильная ловля мяча — залог успешного овладения техникой баскетбола. Можно ловить мяч, летящий по воздуху и отскакивающий от площадки (с полу отскока), летящий навстречу и сбоку, низко и высоко, на месте и в движении, одной рукой и двумя руками и т. п. Ловля мяча двумя руками. Встречая

летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед. Кисти с широко расставленными пальцами (вверх — в стороны) образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, локти сгибаются, мяч подтягивается к груди, одновременно сгибаются ноги.

Ловля мяча одной рукой. Кисть с широко расставленными пальцами, обращенная тыльной поверхностью к себе, вытягивается навстречу летящему мячу. В момент касания мяча кончиками пальцев рука сгибается, а кисть, поворачиваясь, удерживает мяч, переводя его в нужное исходное положение для последующих действий.

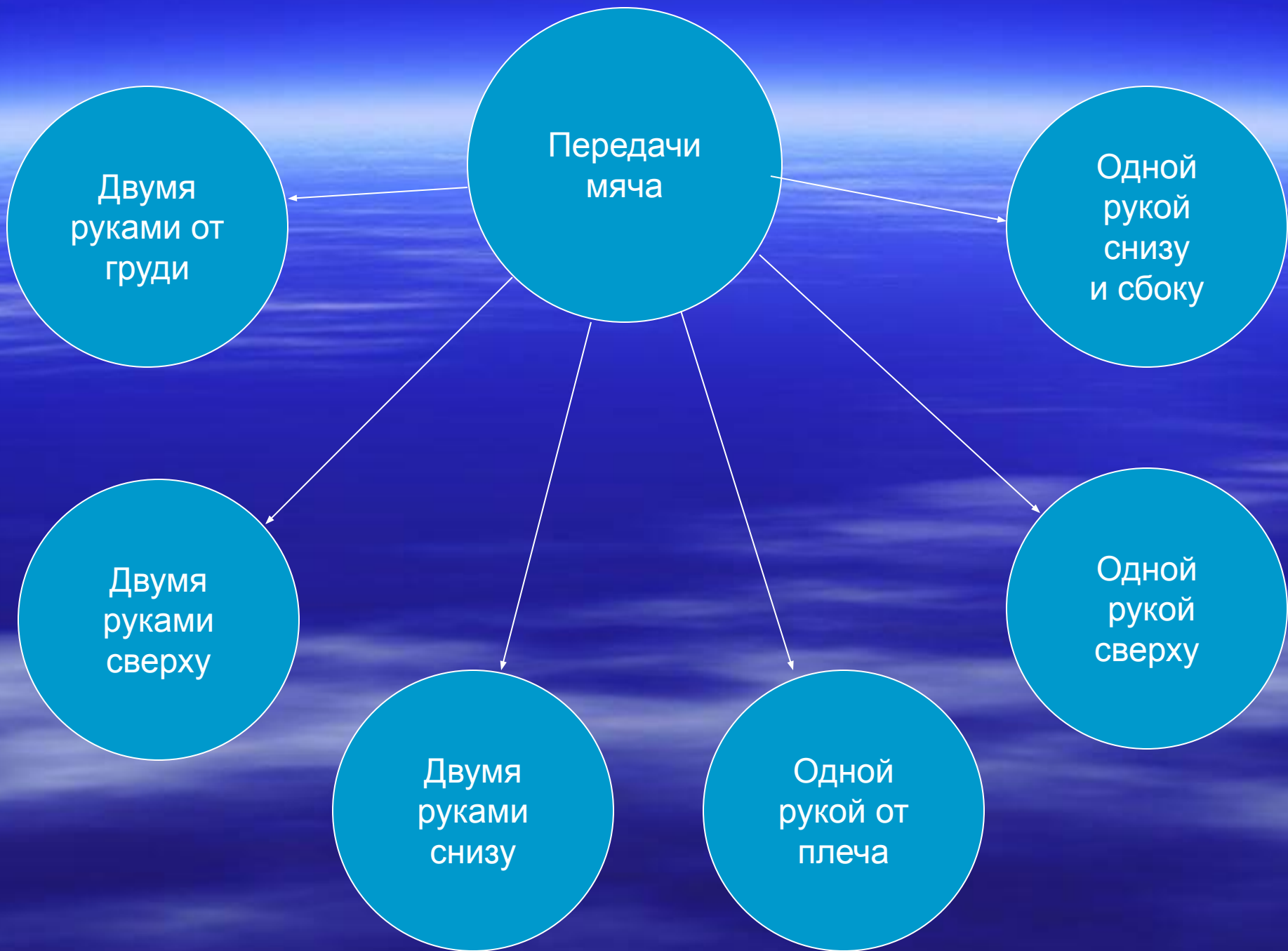
Ловля мяча двумя руками

Встречая летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед. Кисти с широко расставленными пальцами (вверх — в стороны) образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, локти сгибаются, мяч подтягивается к груди, одновременно сгибаются ноги.



Ловля мяча одной рукой

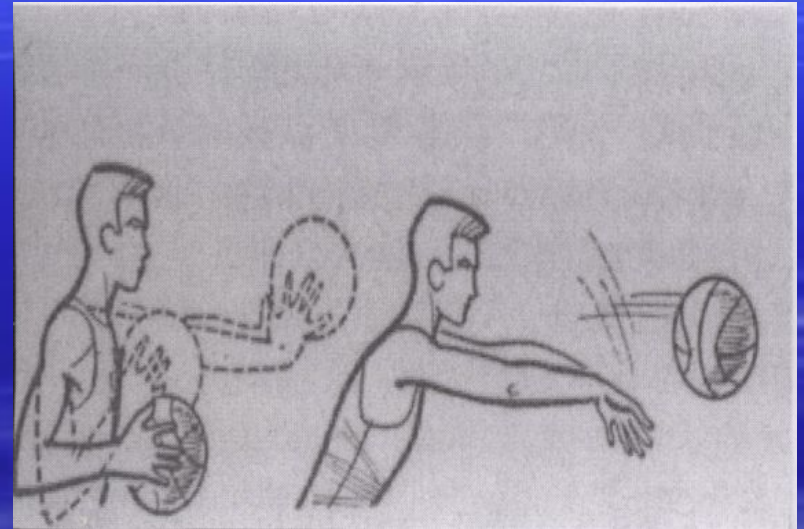
Кисть с широко расставленными пальцами, обращенная тыльной поверхностью к себе, вытягивается навстречу летящему мячу. В момент касания мяча кончиками пальцев рука сгибается, а кисть, поворачиваясь, удерживает мяч, переводя его в нужное исходное положение для последующих действий.



Передача мяча двумя руками от груди

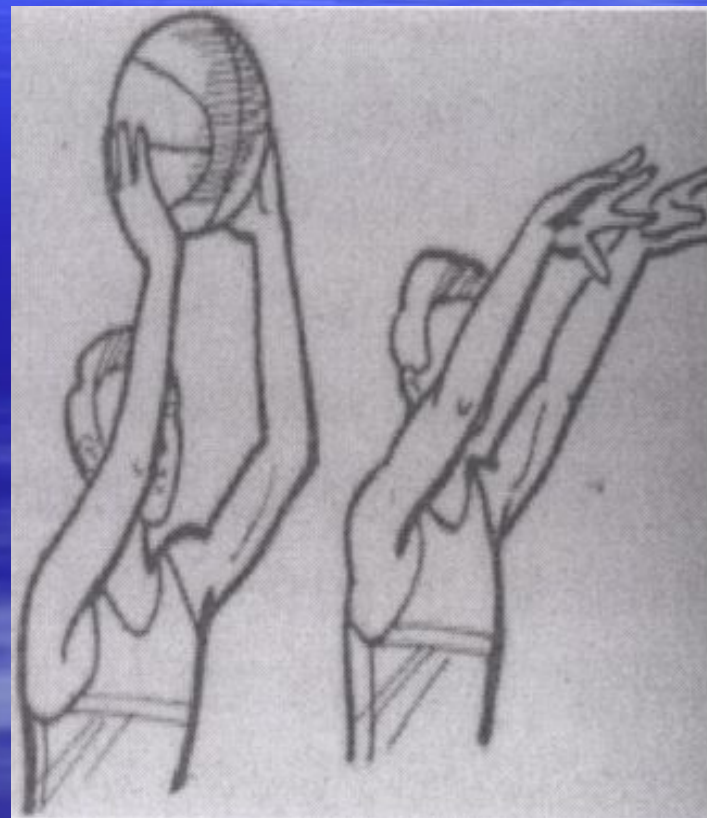
Наиболее надежный и распространенный способ. Удобное исходное положение (мяч на уровне груди, ноги согнуты в шаге) позволяет быстро послать мяч в нужном направлении. Для этого руки с мячом сгибают и подтягивают мяч к груди дугообразным движением за счет небольшого опускания кистей (замах)

и сгибания ног в коленных суставах. Далее, локти несколько разводят в стороны, а кистями (одновременно с энергичным разгибанием рук) мяч посылают вперед. Ноги выпрямляются в направлении передачи. Передачу мяча от груди на небольшое расстояние выполняют кистью при неполном разгибании рук.



Передача двумя руками сверху

Используется чаще всего игроком высокого роста. В исходном положении мяч поднят выше уровня головы, локти согнуты. Коротким движением кистей в передне - заднем направлении, сопровождаемом разгибанием локтей, мяч направляется партнеру.



Передача двумя руками снизу

Чаще всего применяется на короткое расстояние в случаях, когда противник, оказывая противодействие, подходит вплотную к игроку, опустившему мяч вниз. Передача выполняется с замахом рук. Кисти, раскрываясь, придают мячу нужные направления и скорость.

Передача одной рукой от плеча



Этим способом можно послать мяч на дальние расстояния. Игрок, повернувшись боком в направлении передачи и выставив вперед одноименную ногу, держит мяч на кисти согнутой в локтевом суставе дальней от направления передачи руки. Другая рука поддерживает мяч впереди. Поворачиваясь в направлении передачи, одновременно разгибая руки в плечевом и локтевом суставах, игрок завершает передачу направляющим движением кисти.

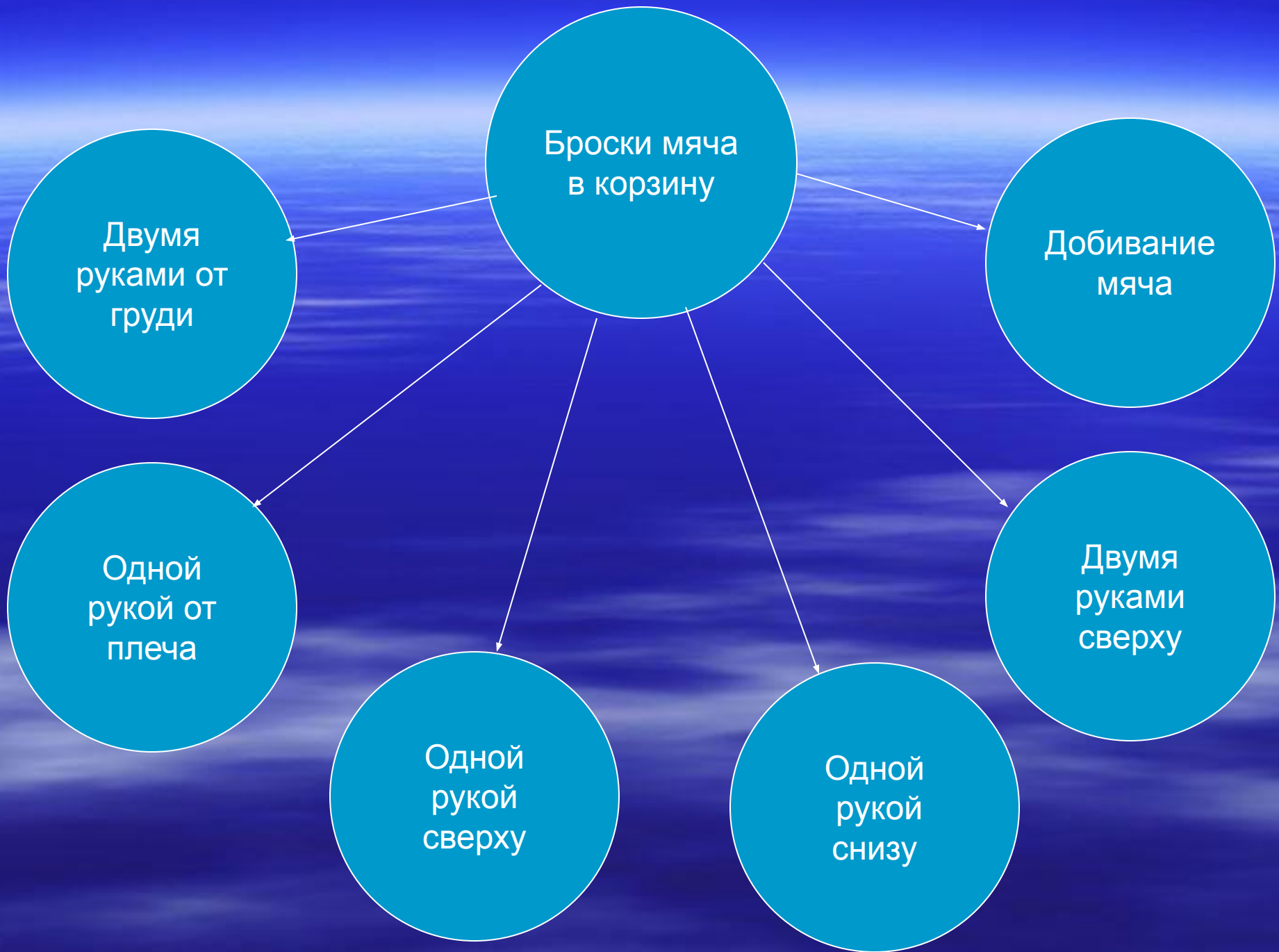
Передача одной рукой сверху

Выполняется из исходного положения, когда руки с мячом выше уровня головы. Как и в предыдущем способе передачи, другая рука поддерживает мяч. Передача выполняется за счет разгибания руки в локтевом суставе и активного движения кистью в направлении цели.

Передача одной рукой снизу и сбоку



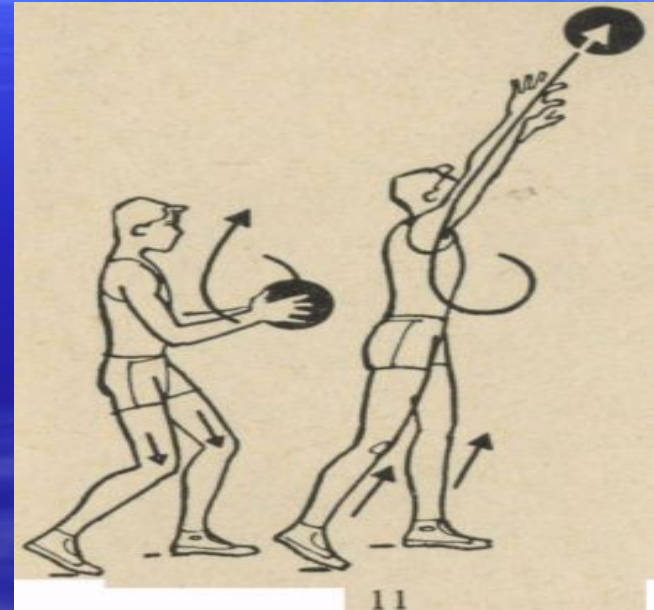
Имеет аналогичную структуру техники и отличается исходным положением руки с мячом и формой ее движения. Снизу мяч передается взаимодействующему партнеру, находящемуся вблизи, а сбоку — при передаче как на близкое, так и дальнее расстояние.



Бросок мяча двумя руками от груди

Исходное положение такое же, как при передаче мяча двумя руками от груди. Немного сгибая колени, игрок подтягивает мяч к груди, одновременно опуская вниз кисти с мячом. Последующим плавным круговым движением кистей мяч переводится в исходное положение для броска. Разгибая руки вперед-вверх, сопровождая это движение разгибанием ног, игрок мягким толчком пальцев направляет мяч в корзину. Броски одной рукой от плеча наиболее часто используются в баскетболе.

Выполняются они с места, в движении и в прыжке. При броске с места ступни ног находятся либо на одной линии, либо одноименная нога выставлена на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх - вперед, игрок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.



Бросок мяча одной рукой от плеча

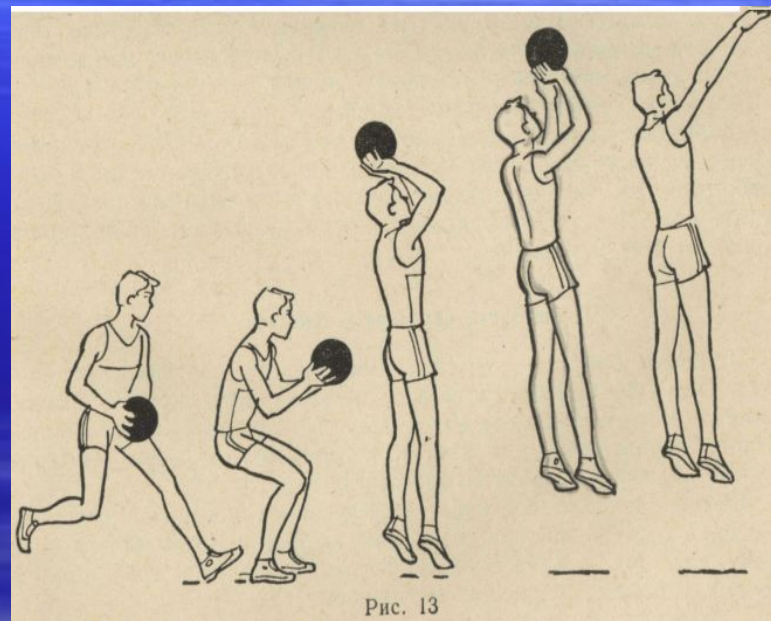
В движении применяется при проходе к щиту с ведением или когда игрок, выбегая, получает мяч вблизи от щита. При броске правой рукой игрок ловит мяч в широком шаге правой ногой, делает второй шаг левой и, оттолкнувшись вверх, выносит руку с мячом в исходное положение для броска в наивысшую точку, завершая его мягким направляющим движением кисти. Маховая нога, согнутая в колене, сначала помогает прыжку, а затем, разгибаясь, свободно опускается.



Бросок мяча одной рукой сверху

В прыжке выполняется с места и после движения. Игрок ловит мяч в момент шага, делает второй шаг и подтягивает ногу, выполнившую первый шаг, к впередистоящей, затем выталкивается вверх, выносит мяч вперед-вверх и перекладывает его на кисть бросающей руки. Выпрыгнув в наивысшую точку, игрок, разгибая руку, мягким движением кисти направляет мяч в корзину.

Бросок одной рукой в прыжке может выполняться с задержкой конечного движения кистью в фазе полета («с зависанием»), а также в случаях близкого соприкосновения с защитником с отклонением туловища назад.



Бросок мяча одной рукой снизу

Выполняется в движении или с поворота, когда необходимо преодолеть относительно большое расстояние в прыжке, чтобы «дотянуться» до корзины, либо, находясь спиной к щиту под плотной опекой, нужно сделать бросок под руками защитника. Особенность техники его выполнения — это длинный шаг в прыжке и мягкое направляющее движение кистью лежащего на ней мяча снизу вверх. Аналогичным образом выполняется и бросок двумя руками.

Бросок мяча двумя руками сверху

Надежный способ атаки корзины со средних и близких позиций. Выполняется он с места и в прыжке. В исходном положении руки с мячом находятся выше головы, согнуты, кисти отведены назад. При броске с места ноги могут быть в параллельной стойке либо одна впереди другой. Разгибая ноги и одновременно выпрямляя руки в локтевых суставах, мяч направляется в корзину завершающим движением кистей. Так же выполняется бросок двумя руками сверху в прыжке.

Добивание мяча

Обычно используется при отскоке его от щита. Игрок выпрыгивает вверх, максимально вытягивая к мячу одну либо обе руки. Встретив мяч в наиболее высокой точке, он отводит назад кисть (кисти) и обратным мягким движением (толчком) направляет мяч в корзину.


```
graph TD; A((Ведение мяча)) --> B((С обычным отскоком)); A --> C((Со сниженным отскоком));
```

Ведение мяча

С обычным
отскоком

Со
сниженным
отскоком

Ведение мяча с обычным ОТСКОКОМ

Осуществляется на согнутых ногах, с небольшим наклоном туловища в сторону ведения. Кисть с широко расставленными пальцами накладывается на мяч сверху, либо сверху - сбоку, когда он отскакивает от пола.

Ведение мяча со сниженным ОТСКОКОМ

Позволяет игроку сохранять контроль над мячом, обыгрывая противодействующего ему защитника. В отличие от обычного ведения в этом способе игрок находится в более низкой стойке, встречает мяч сразу же после его отскока от пола и коротким толчкообразным движением кисти направляет его в пол, в сторону предстоящего движения.

ФИНТЫ

Финты – это отвлекающие действия, применяемые игроками с целью обыгрывать противника. Чаще всего они состоят из различных вариантов сочетания приемов и направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных действий, предшествующих основному.

Финты выполняются без мяча и с мячом. В первом варианте они помогают освободиться от опеки защитника, выйти на свободное место для получения мяча, во втором – освободиться от опеки, чтобы сделать бросок мяча в корзину, выйти на удобную позицию для атаки, передачи мяча и т.д.

Финты должны выполняться с полной амплитудой и в темпе, свойственном истинному приему. Выполняют финты с места и во время передвижений. Наиболее часто применяются финты на передачу, на бросок и на проход.

Техника
владения
мячом в
защите

```
graph TD; A((Техника владения мячом в защите)) --> B((Вырывание мяча)); A --> C((Борьба за отскоки мяча)); A --> D((Накрывание мяча при броске)); A --> E((Перехват мяча)); A --> F((Выбивание мяча));
```

Вырывани
е
мяча

Борьба
за
ОТСКОЧИВШ
ИЙ
МЯЧ

Выбивание
мяча

Перехват
мяча

Накрывани
е
мяча при
броске

Вырывание мяча

Один из активных приемов защиты. При захвате мяча двумя руками сильнейшая рука располагается снизу. Вырывать мяч надо коротким резким движением. Существуют два способа: рывком на себя и толчком вперед - вниз. В первом случае после захвата мяча одновременно с рывком игрок поворачивает мяч на себя вокруг горизонтальной оси. Во втором случае, захватив мяч, игрок резким толчком надавливает на него сверху вниз, одновременно быстро поворачиваясь к противнику спиной.

Выбивание мяча

Благоприятные условия для этого приема создаются в том случае, когда противник задержит мяч, выбирая способ действия, либо нападающий в прыжке овладел мячом и, приземляясь, опускает его вниз, а также при длительной подготовке нападающего к броску, во время ведения мяча и т. п. Мяч выбивается кистью или ребром ладони с плотно прижатыми друг к другу пальцами, резким коротким движением сверху вниз или снизу вверх.

Перехват мяча

Позволяет овладеть им, когда игроки нападающей команды пользуются передачей или ведением. Наиболее выгодное расположение защитника для этих действий — немного сзади и сбоку от опекаемого игрока. Выходя на перехват, необходимо резким рывком преградить путь к мячу нападающему игроку, отгораживая его от мяча туловищем. Успех зависит от своевременности и быстроты выхода игрока на перехват в тот момент, когда мяч отделился от рук игрока, выполняющего передачу.

Накрывание мяча при броске

Прием применяется защитником, противодействующим броску. Сближаясь с нападающим в момент его подготовки к броску, защитник быстро выпрыгивает и раскрытой ладонью накладывает руку на мяч, вынесенный в исходное положение для броска. Мяч можно накрывать, находясь перед игроком с мячом и сзади него. Если защитник не может овладеть мячом, используется отбивание мяча. В этом случае защитник выпрыгивает в момент, когда нападающий выпустил мяч, и в высоком прыжке движением кисти прерывает либо изменяет направление полета мяча.

Борьба за отскочивший мяч

Один из важнейших компонентов игры в защите, определяющий ее эффективность в целом. Прежде чем включиться в борьбу за отскок, необходимо определить возможное направление отскока мяча, выйти на исходную позицию и, преградив путь в этом же направлении противнику, выпрыгнуть навстречу мячу, овладевая им в наивысшей для игрока точке.