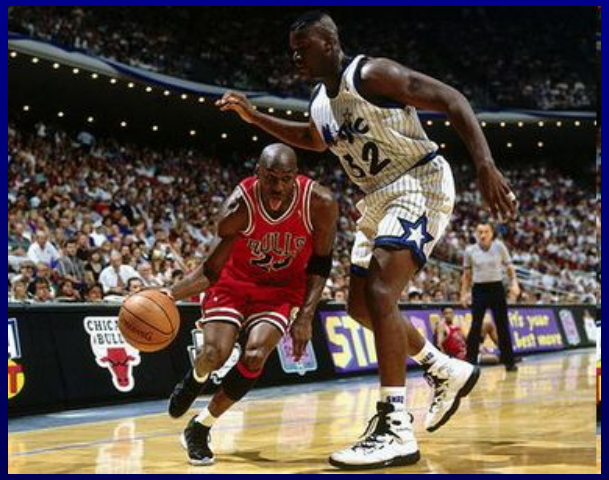
ТЕМА ЗАНЯТИЯ



Прежде чем нападать,

вы должны овладеть **мячом**

- свободным (временно не контролируемым никем) или контролируемым противником.

Цели и задачи занятия

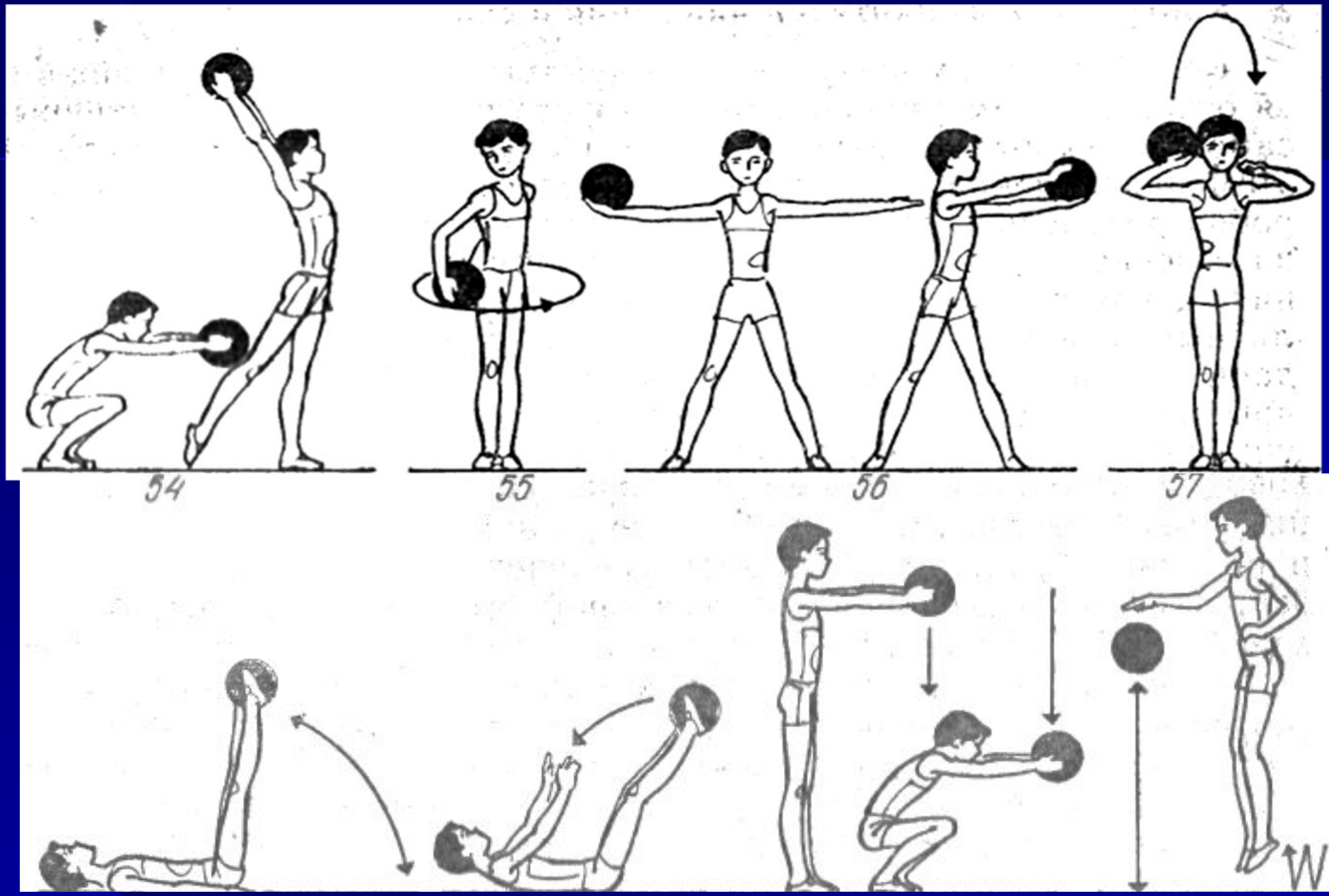
Цель: Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола.

Задачи:

1. Обучение технике перехвата мяча; ведению мяча в игре в баскетбол.
2. Развитие ловкости, прыгучести, быстроты.
3. Воспитание трудолюбия, чувство товарищества.

Умение перехватывать передачи противника отражают высокий интеллектуальный уровень игрока. Это умение говорит о том, что игрок всегда внимательно следит за действиями игроков команды нападения и в отдельные моменты предугадывает их действия .

Разминка с мячом



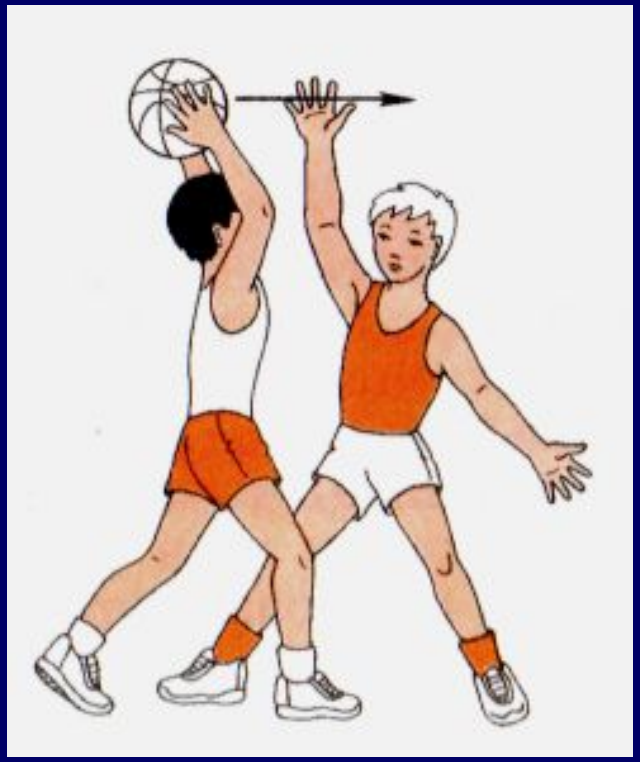
К приемам овладения мячом относятся:

Перехват, вырывание и взятие отскока от щита.

Перехват (англ. *steal*) - наиболее активный прием техники защиты.

Он обеспечивает возможность овладения мячом и осуществления контратаки.
С помощью этого приема можно противодействовать передачам и ведению (перенимание мяча).
После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.

Перехват передачи.

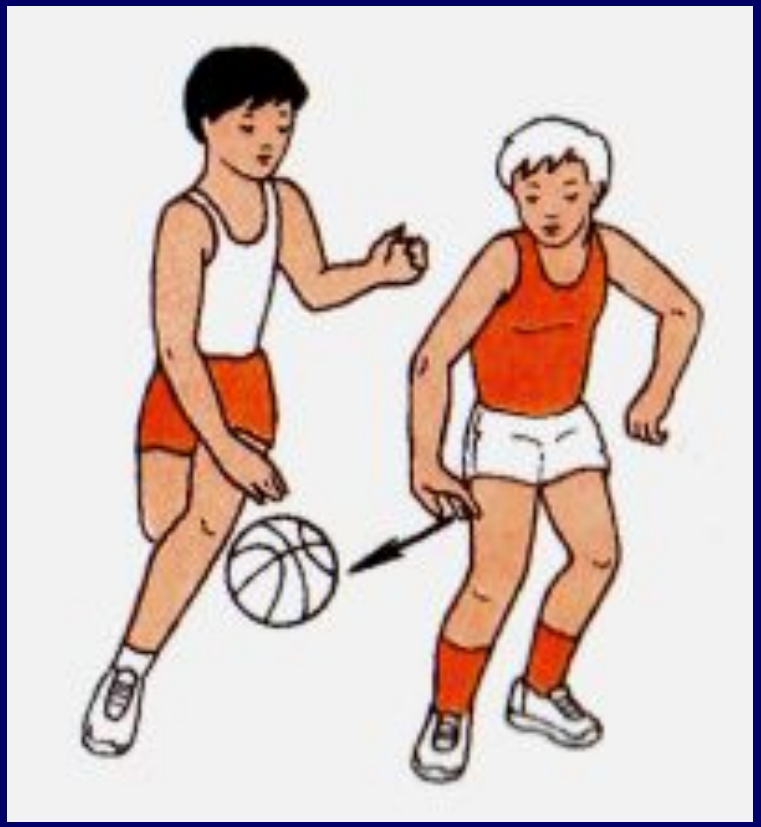


Защитник располагается несколько сбоку или за спиной нападающего и выжидает, когда ему будет направлена передача.

В момент отрыва мяча от рук передающего следует резко выйти вперед, опередив подопечного и преградив ему возможность выхода, овладеть мячом, поймав его или толкнув вперед с последующим овладением.

Перехват при ведении мяча.

Следуя рядом с игроком, ведущим мяч, надо определить ритм толчков по мячу и быстрым рывком выйти к мячу, когда он находится в свободном полете, перенять ведение,



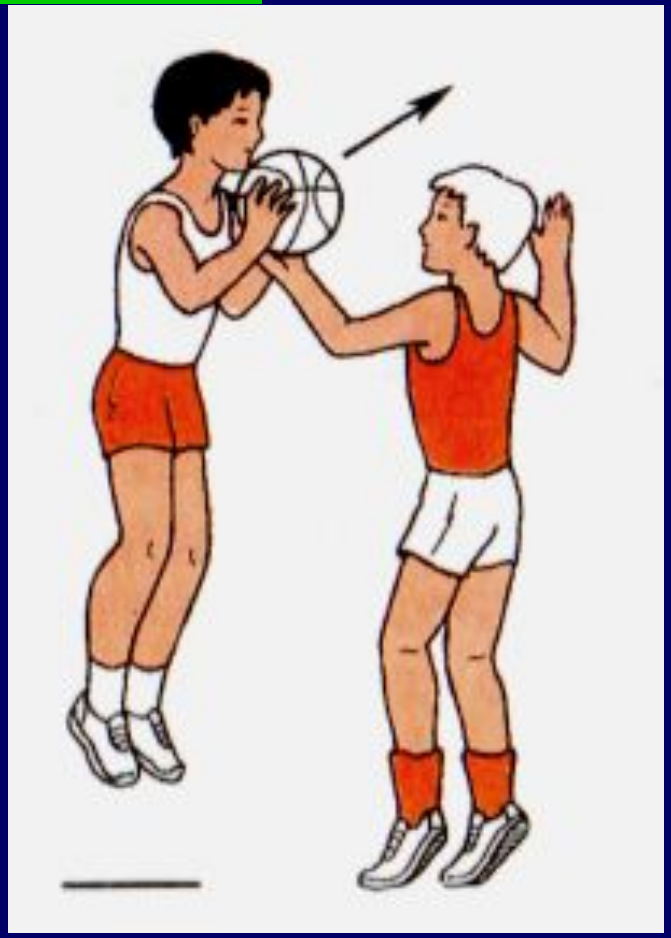
подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

Вырывание.

Если противник удерживает мяч, находясь на месте или выполняя повороты, целесообразно вырвать у него мяч.

Известно два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед - вниз.

Вырывание рывком на себя.



Захватив мяч с двух сторон, быстрым движением, делается сильный рывок на себя не разгибая рук и с одновременным поворотом туловища спиной к противнику.

Взятие отскока мяча.

Для овладения мячом надо выйти к нему, высоко выпрыгнуть и поймать мяч в возможно более высокой точке раньше, чем это сделает противник.

Приземлившись на площадку, надо укрыть мяч, для чего баскетболист широко расставляет ноги, отводит локти в стороны, а мяч укрывает туловищем.

Источники:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007.

2. Упражнения в баскетболе. "Физкультура и спорт", 1972г.

3. Физкультура и Спорт малая энциклопедия (Гусевой Г.В., Кондрашовой Н.М., Милютина В. П., 1992г)