

Баскетбол

Выполнила: учитель физической
культуры

Ракицкая Е.В., 2018г.

Основы баскетбола:

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактика игры
- Психологическая подготовка





общая физическая подготовка

- Сила
- Быстрота
- Выносливость
- Ловкость

Общая физическая подготовка ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития физических качеств и разносторонней физической подготовленности.



Специальная физическая подготовка

- Скоростная подготовка
- Скоростно-силовая подготовка
- Развитие ловкости
- Развитие специальной выносливости



Специальная физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Скоростная подготовка

Быстрота

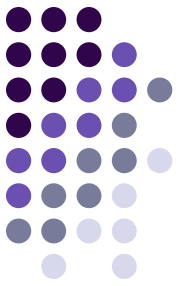
- Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени.



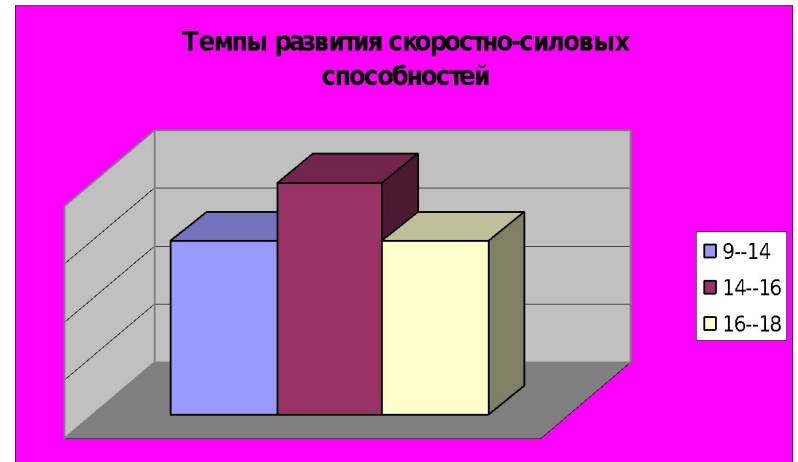
- **Упражнения для развития скорости**

1. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
2. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.
3. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

Скоростно-силовая подготовка



- Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью.
- В баскетболе более 70% движений носят скоростно-силовой характер.



- Специальные упражнения для развития скоростно-силовой подготовки

Специальные упражнения для развития скоростно-силовой подготовки



Скоростной
выносливости



прыгучести

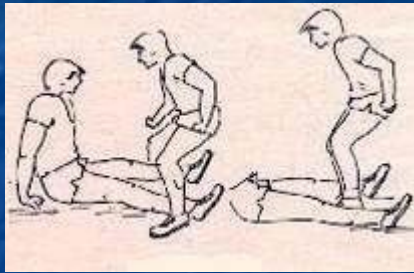
Быстроты
двигательной
реакции

Упражнения для развития скоростной выносливости

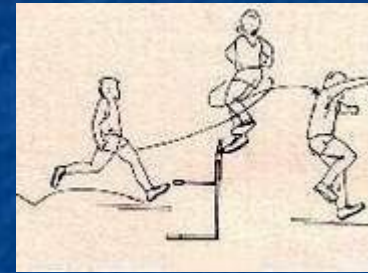


- Бег с максимальной скоростью 5*50м.
- Челночный бег.
- Повторный бег 4*120м с околопредельной и максимальной скоростью.
- Прыжки на месте через скакалку в быстром темпе (20сек)
- Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя(у гимнастической стенки)15-20сек.

Упражнения для тренировки прыжков

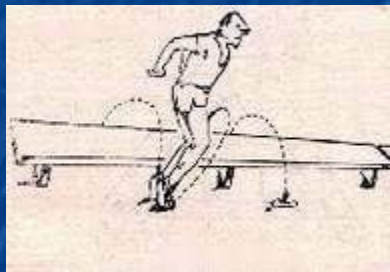


Прыжок с двух ног

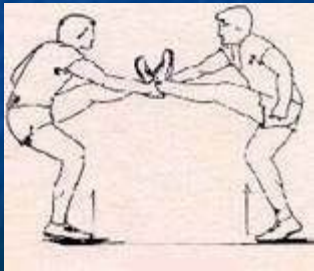


Выносливость и ловкость прыжка. Во время выполнения упражнения, руки должны быть расслаблены

Прыжок с поворотом в воздухе, над различными препятствиями (мяч, скамейка). Обязательно, начинать поворот, перед препятствием.



Серийный прыжок через скамейку



Прыжок через партнёра на одной ноге и проход под ним. Выполняется быстро и без остановки

Бегом в спокойном темпе, прыжок с толчковой ноги с поворотом

В паре с партнером прыжок на одной ноге



Упражнения для развития быстроты двигательной реакции

- Старт по сигналу из основной стойки баскетболиста:
лицом вперёд
спиной вперёд
- Прыжки с поворотами по сигналу в беге.
- Выпрыгивания вверх с касанием одной или двумя руками баскетбольного щита. По сигналу – ускорение лицом и спиной вперёд.
- Жонглирование двух мячей на месте и в движении.
- Передача мяча в гимнастическую стенку с расстояния 3-4м и ловля его после отскока.
- Передачи мяча в парах в движении. Равное кол-во пар располагается на лицевых линиях. По сигналу пары начинают выполнять передачи в движении, двигаясь навстречу друг другу.



Техническая подготовка

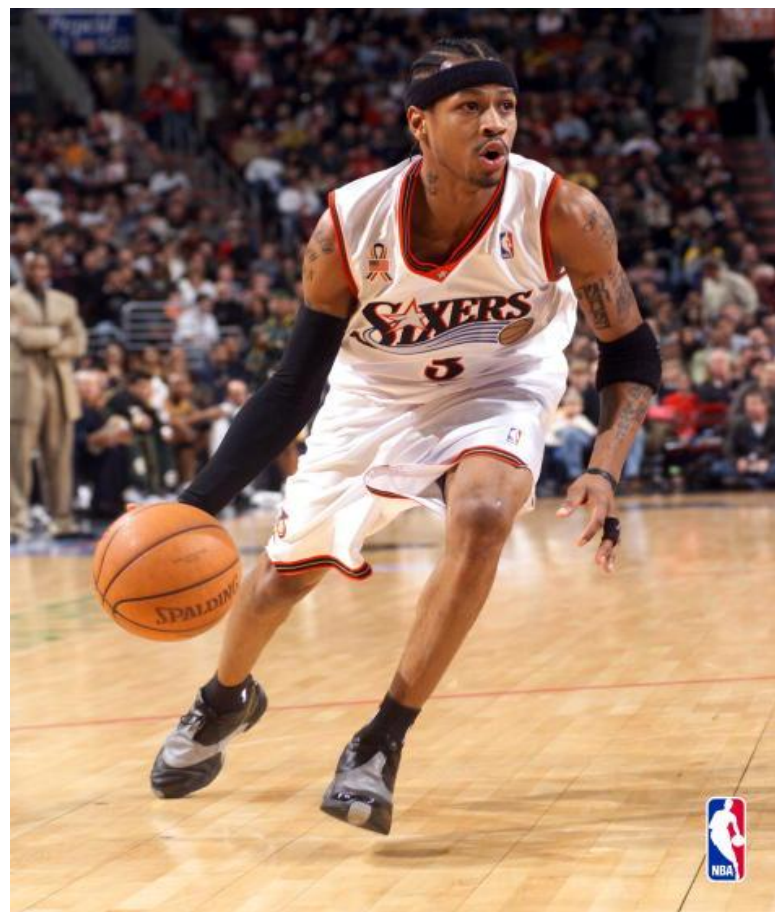


Баскетбол содержит большое количество специальных приёмов и действий, делающих игру непредсказуемым и увлекательным зрелищем.



Техника баскетболиста включает:

- Ходьбу
- Бег
- Стойки
- Остановки
- Ловлю и передачу мяча
- Ведение мяча
- броски



Тактика игры - это

- Индивидуальные, групповые и командные действия



В нападении



В защите

Психологическая подготовка

- Ответственный матч требует от баскетболистов огромного нервного напряжения. Во встречах команд, равных по классу, успех сопутствует тем игрокам, у которых крепче нервы, кто на протяжении всей игры не снижает активности, действует уверенно, чётко, спокойно, до конца борется за победу.





NATURAL
SCIENCE
ESSENTIAL

LAKERS

8

Список используемой литературы

- А.Гомельский. «Будни баскетбола»
- Е.А.Чернова и В.С.Кузнецов. «скоростная и скоростно-силовая подготовка баскетболиста».
- Учебник «физическая культура» для учащихся 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона
- RAMBLER/WORLD-basket.biz/news