

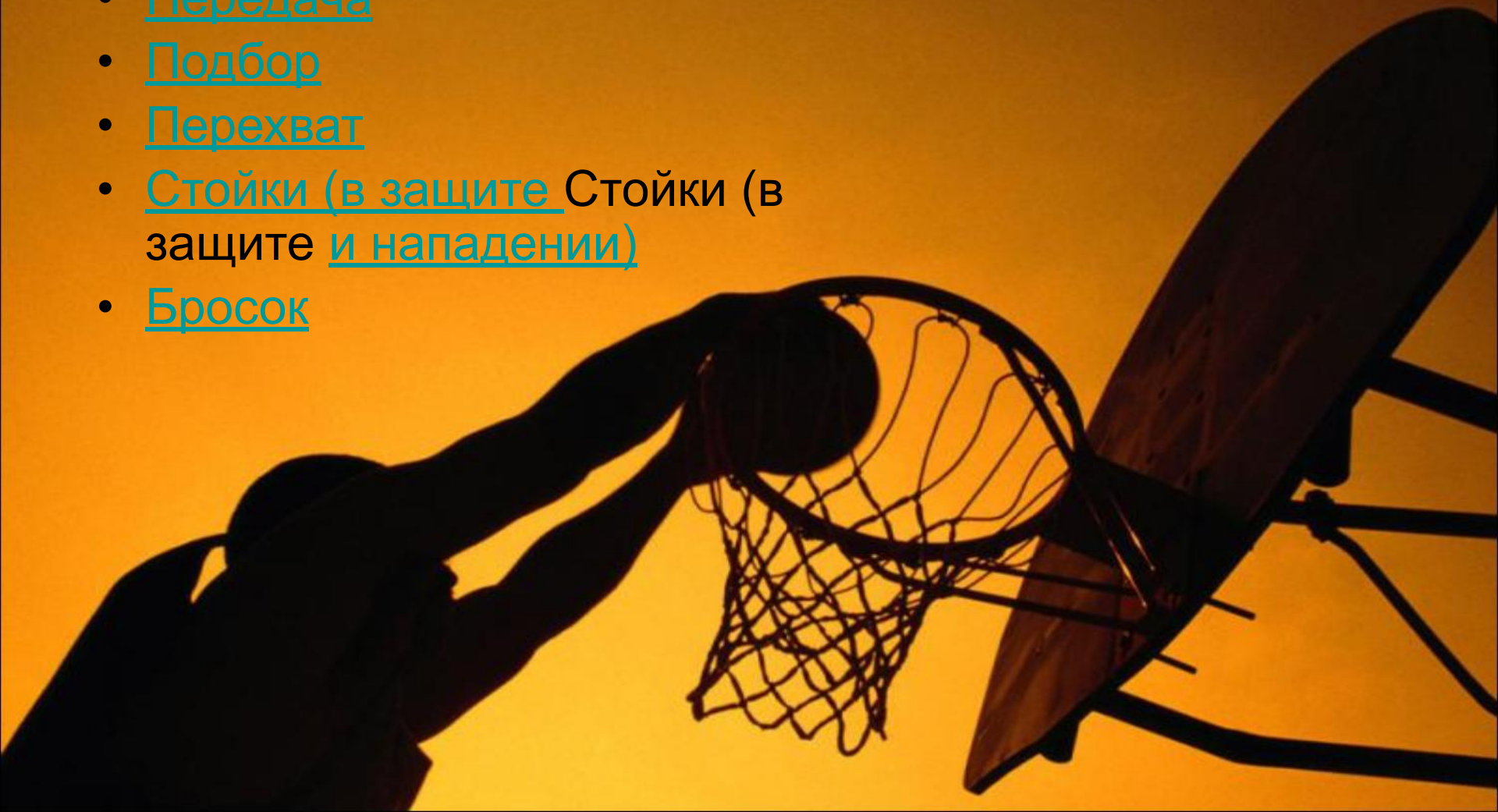
The background of the slide features two brown Spalding basketballs resting on a row of bright orange plastic chairs. The basketball in the foreground is in sharp focus, showing the 'SPALDING' logo and the number '80'. The second basketball is slightly behind and to the right, also showing the 'SPALDING' logo and 'NBA' branding. The chairs are arranged in a row, receding into the background.

Основные элементы игры «баскетбол»

МБОУ школа №20
г.Феодосия
Безверхая Л.В.

Основные элементы игры

- [Дриблинг \(ведение мяча\)](#)
- [Передача](#)
- [Подбор](#)
- [Перехват](#)
- [Стойки \(в защите\)](#) Стойки (в защите [и нападении](#))
- [Бросок](#)



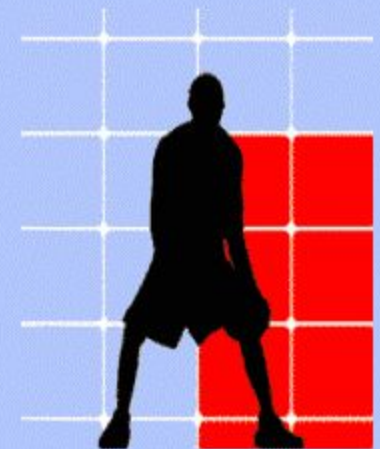
Дриблинг (ведение мяча)

Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке.



Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

- При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами:
- ударом перед собой,
- ударом за спиной или между ногами,
- поворотом на 270—360 при соприкосновении с защитником



- Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу.



- Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.
- При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

- Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника.



Передача



- **Передача мяча** — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
- **Результативная передача** — пас на игрока, в результате которого соперник поражает кольцо. Результативная передача учитывается в финальном протоколе.

- Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, ее неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча - очень важный фактор.

Основные правила:
"Не уверен - не отдавай" и
"Виноват дающий".
Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата, в 95% случаев перехватов и потерь виноват пасующий.



- Ключ к умению делать точные передачи — простота. Хороший пас — легкий и лишенный напряжения. Обычно это пас на 1,5—5,5 м (более дальние могут быть перехвачены) и точно рассчитанный.

При выполнении передачи и приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Игрок должен обладать хорошим периферическим зрением и тактическим мышлением.



Передача от груди

— это наиболее распространенный и эффективный способ быстро передать мяч партнеру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника. Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперед, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему.



В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой — это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.



Передача с отскоком

- Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнера. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если нападающий оказался в трудной ситуации или не хочет сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.

Передача над головой

- При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше.



- Передача, при которой передающий берет мяч в руку (обычно - которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего...

Передача из-за спины



Подбор

- важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х, 3-х очкового броска или последнего штрафного броска.





- Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора. В основном, подборы прерогатива передней линии команды — центровых и тяжелых форвардов. Чтобы подбирать мяч, нужно обладать хорошим чувством позиции и времени.

Стойка в защите.

- Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.



Виды бросков в баскетболе

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

- **Бросок двумя руками и одной рукой**
- от груди
- снизу
- сверху вниз
- добивание



Позиция и передвижение игрока

- **характер движения игрока**
- бросок с места
- бросок в движении
- бросок в прыжке
- **расстояние до кольца**
- дальний бросок - трехочковый
- средний бросок
- близкий бросок (из под щита, сверху)



Спасибо за просмотр

