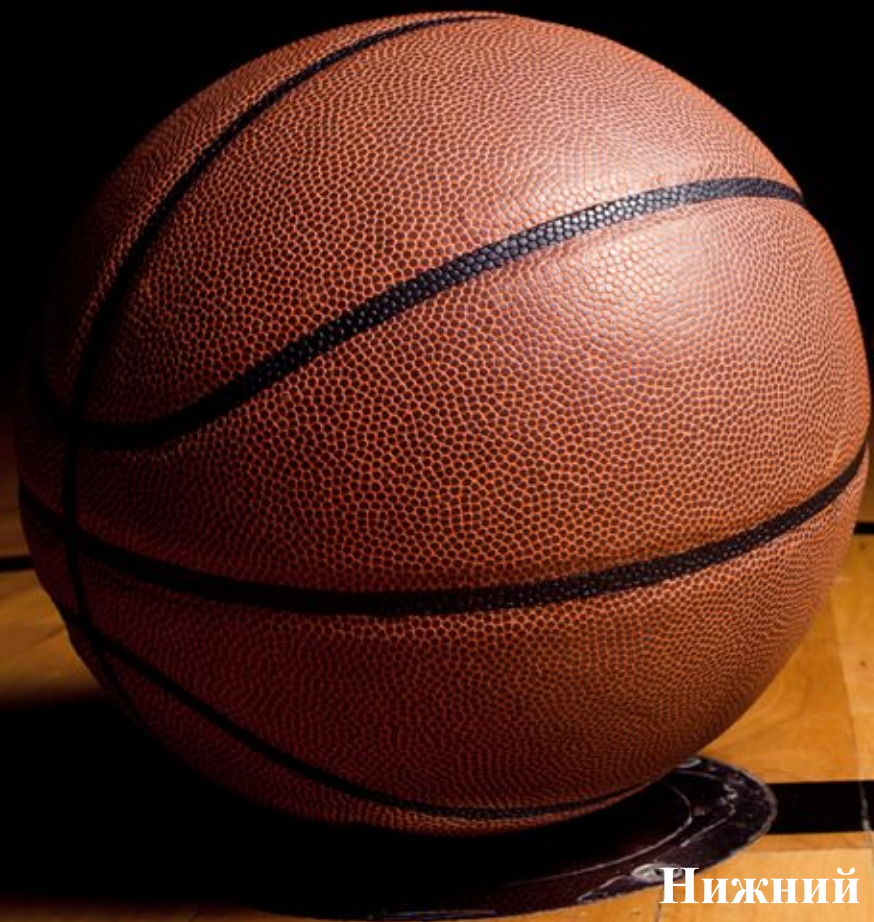


Тема: Основные приёмы игры в баскетбол школьников среднего возраста



**Подготовил: учитель
физической культуры
первой квалификационной
категории Максим А.С.**

Нижний Новгород 2018 год

Содержание

1. Стойка баскетболиста
2. Защитная стойка
3. Способы передвижений
4. Остановка игрока
5. Ведение мяча
6. Повороты с мячом
7. Ловля мяча
8. Передача мяча
9. Бросок мяча
10. Выбивание, вырывание мяча
11. Заслон

1. Стойка баскетболиста

Стойка - это исходное положение игрока при выполнении всех технических приемов игры в баскетбол. Ее варианты: стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперед. В обоих случаях игрок находится в устойчивом положении, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке. Правильная стойка позволяет игроку сохранять равновесие и быстро начать перемещение по площадке.



2. Защитная стойка

Защитная стойка используется при всех игровых передвижениях. При этом ноги сильно согнуты в коленях, что позволяет делать мягкие, скользящие шаги, выполняя перекат с пятки на носок, без подпрыгивания, руки согнуты и разведены в стороны.



3. Способы передвижений

98 % времени от игры спортсмен проводит на площадке без мяча. Основным способом передвижения игроков служит бег в самых различных направлениях: вперед, назад, в стороны, по диагонали, по дуге и т.д. В зависимости от игровых ситуаций баскетболист перемещается либо лицом, либо боком, либо спиной вперед. Баскетбольные передвижения никогда не носят спокойный характер. Это рывки, ускорения с изменением темпа и направления, также очень часто используется приставной шаг и ходьба.



4. Остановка игрока

Игрок передвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

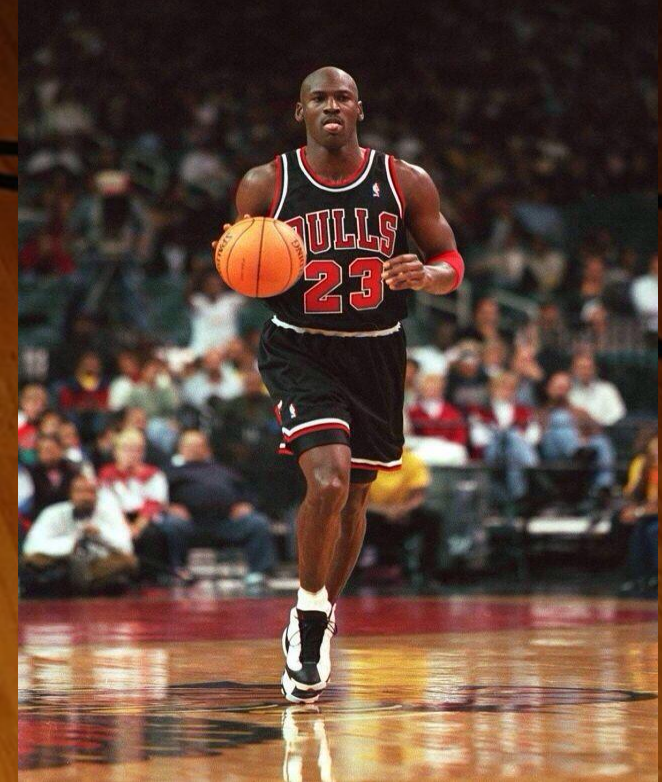
Остановка прыжком применяется для внезапного прекращения движения. Остановка выполняется прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. При этом одна нога ставится вперёд, обеспечивая игроку упор и последующее устойчивое положение тела.

Остановка двумя шагами чаще всего применяется в конце ведения для внезапного прекращения движения. На пол ставится сначала одна нога, затем другая, которая делает стопорящий шаг и сохраняет последующее устойчивое положение тела. Сзади стоящая нога является опорной или осевой, вокруг которой можно выполнять повороты.



5. Ведение мяча

Ведение мяча (дриблинг) выполняется правой и левой рукой толчкообразными движениями кисти, за счёт сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего движения пальцами кисти. Мяч ведётся сбоку-спереди, дальней рукой от защитника. Получив мяч, игрок может перемещаться, только ведя его, что позволяет ему приблизиться к корзине и выполнить бросок, обыграв соперника, уйти из под опеки защитника.



6. Повороты с мячом

Применяются для сохранения контроля над ним. Повороты выполняются вперёд и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперёд или назад и поворотом туловища.



7. Ловля мяча

В процессе игры приходится ловить мяч на разной высоте: летящий выше игрока, на уровне его туловища, ног, а также после отскока и катящийся по площадке. Положение игрока также бывает самым различным.

Ловля мяча двумя руками – это захват мяча кистями рук. Встречая летящий мяч, нужно вытянуть руки вперёд. Кисти с расставленными пальцами образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, руки сгибаются, мяч подтягивается к груди.

Ловля одной рукой менее надёжна, чем двумя, поэтому одной рукой ловят, главным образом, в тех случаях, когда иначе поймать невозможно. В большинстве случаев одной рукой приходится ловить мяч, летящий далеко в стороне от игрока. Самый простой способ это ловля одной рукой с поддержкой. Как только мяч касается пальцев левой руки, она начинает приближаться к туловищу, а правая рука следует к ней на сближение, чтобы поддержать мяч.

Ловля катящегося мяча. Если мяч катится прямо на игрока, то надёжнее всего принимать его обеими руками. В тех случаях, когда мяч катится в стороне от игрока, он принимается сначала одной рукой.



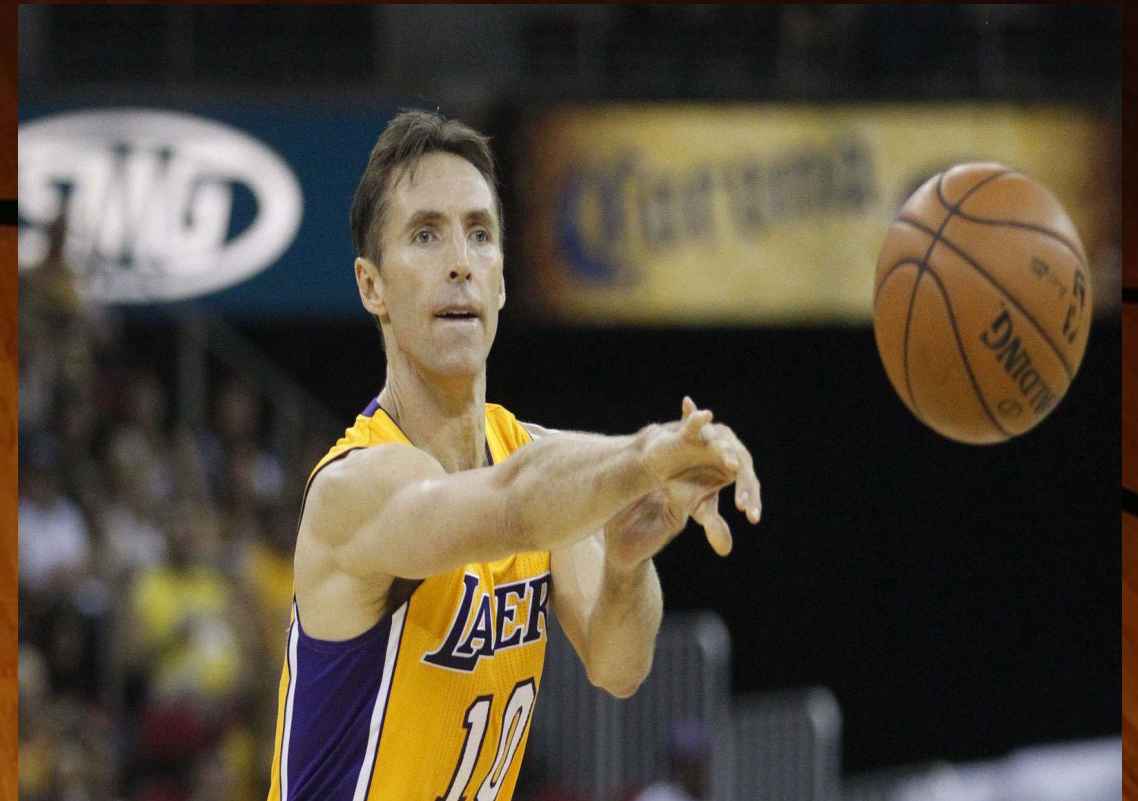
8. Передача мяча

Передача мяча в баскетболе - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Способов передачи мяча в баскетболе много. Рассмотрим некоторые из них:

Передача мяча двумя руками от груди начинается с замаха и кругового движения мячом сначала вниз, а потом вверх. Далее кистями, с одновременным разгибанием ног и рук, мяч направляется вперед.

Передача одной рукой от плеча. Этот приём используют для того, чтобы послать мяч на большое расстояние. Сначала мяч держат в двух руках на уровне груди, затем перекладывают на кисть одной руки, согнутой над плечом, придерживая его свободной рукой и слегка поворачивая плечи (вправо или влево, в зависимости от руки). В момент передачи нужно резко повернуться и, разгибая руки, кистью направить мяч в нужном направлении.

Передача двумя руками сверху используется при тесном контакте с соперником. В момент передачи мяч поднят выше головы на согнутых руках. Коротким движением кисти и выпрямлении рук мяч направляется партнёру.

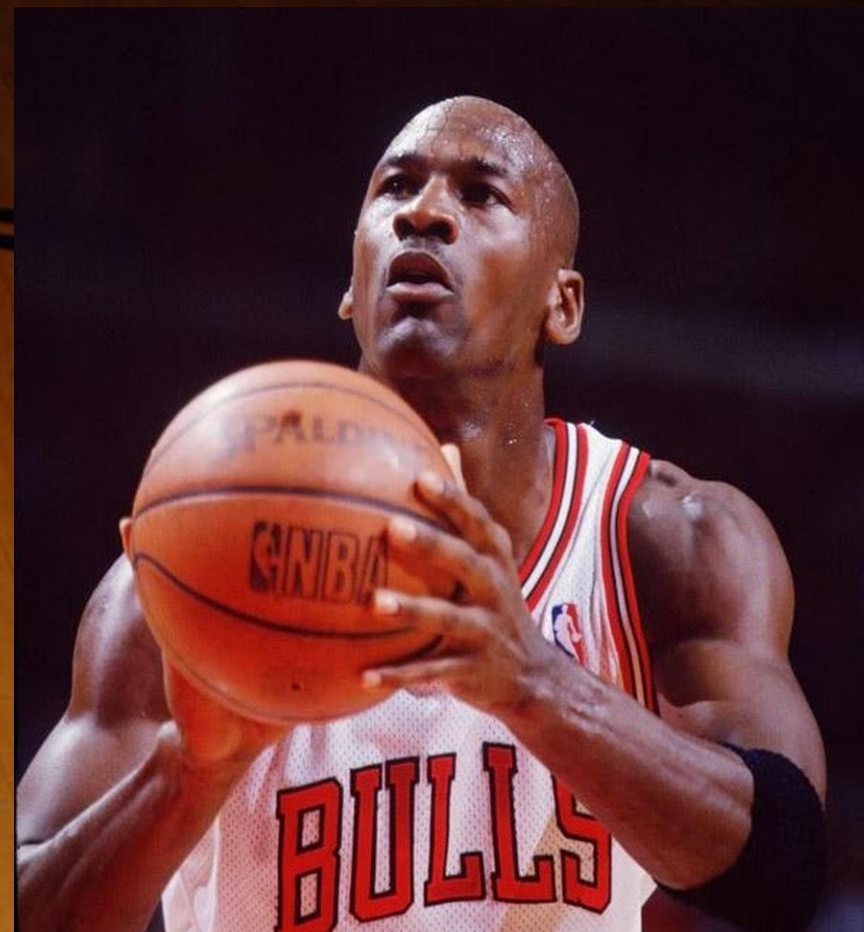


9. Бросок мяча

Бросок мяча двумя руками от груди напоминает технику передачи двумя руками от груди. Мяч лежит в ладонях. Плавным круговым движением снизу вверх мяч подтягивается к груди, затем, разгибая ноги и выпрямляя руки вперёд-вверх, мягким толчком пальцев мяч направляется по высокой дуге в корзину.

Бросок после ведения (бросок после двух шагов) очень эффективен в нападении, так как производится с близкого расстояния и в высоком прыжке. Мяч после ведения нужно поймать под шаг правой ноги и выполнить шаг левой. В это время мяч поднять вверх на кисть бросающей руки. Затем, оттолкнувшись левой ногой, выполнить высокий прыжок и мягким движением кисти направить мяч в корзину.

Бросок одной рукой от плеча выполняется из исходного положения: ступни на одной линии или правая впереди левой, ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносят вверх вперёд и мягким толчком кисти направляют по высокой дуге в корзину. Этот же бросок можно выполнить и в прыжке.



10. Выбивание, вырывание мяча

Выбивание мяча осуществляется кистью или ребром ладони с плотно прижатыми друг к другу пальцами, резким коротким движением сверху вниз или снизу вверх.

Вырывание мяча – один из активных приёмов игры. Он осуществляется рывком на себя и толчком. При первом способе после захвата мяча его одновременно с рывком поворачивают вокруг своей оси. При вырывании толчком надо резко надавить на мяч в свободную от захвата сторону и одновременно повернуться спиной к сопернику.



11. Заслон

Заслон - блокирующее движение в баскетболе, осуществляемое игроком нападения с целью создания для партнёра свободного пространства для прохода к кольцу, броска без сопротивления или получения передачи.

Правильно выполненным заслоном можно считать, заслон, когда игрок:

1. стоит неподвижно в момент контакта
2. обеими ногами плотно стоит на полу, в момент контакта.



Спасибо за внимание!