

Открытый урок 26.02. 2016 г

*Совершенствование техники
владения мячом, передача в
движении. Штрафные броски.
Учебные игры*

Курс 1, группа 11 ОПр,
преподаватель Нечаева Т.Ю.



Цель урока: *Совершенствование техники владения мячом, передача в движении. Штрафные броски. Учебные игры*

Задачи:

Учебная: Овладеть элементами игры в баскетбол.

Закрепить изученные приемы в игре.

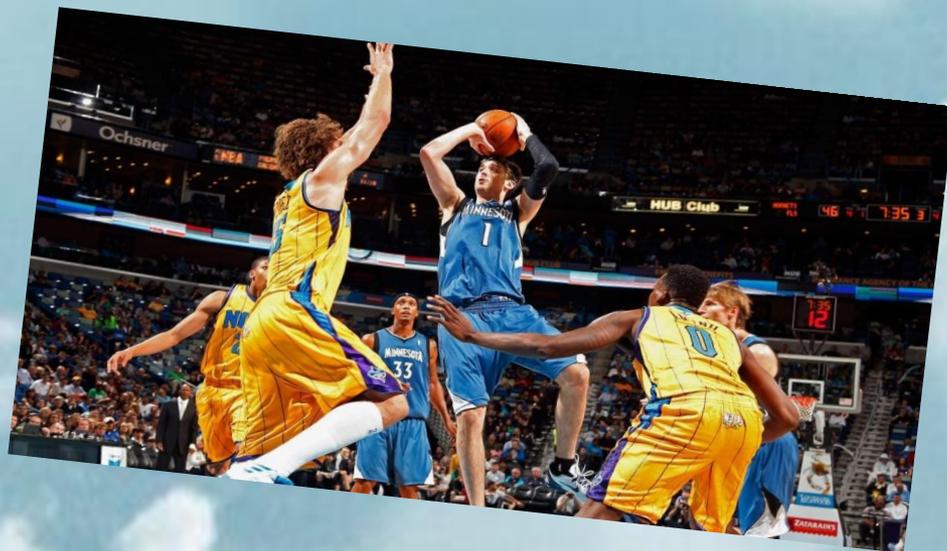
Воспитательная: Целеустремленности, настойчивости, решительности, чувство коллективизма, уважение к сопернику, смелость.

Развивающая: Быстрота перемещений и реакции, ориентация в пространстве, меткость, точность движений, быстрота мышления, ловкость.



Основные правила игры баскетбол

1. В баскетбол играют _____ команды от каждой из которых на площадке одновременно присутствует _____ игроков.
2. Цель каждой команды в баскетболе — _____ мяч в корзину соперника и _____ другой команде овладеть мячом и _____ его в корзину своей команды.
3. Мячом играют только _____.
4. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является _____ правил.
5. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала _____ количество очков.





1. При _____ счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно _____ минут дополнительного времени).
2. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
_____ очко — бросок со штрафной линии
_____ очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
_____ очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75см
3. Игра официально начинается _____ броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.
4. Матч состоит из _____ периодов по _____ минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — _____ минут.
5. После большого перерыва команды должны поменяться _____

Нарушение правил в баскетболе

аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами **нарушение ведения мяча**, включающее в себя **пронос мяча, двойное ведение**;

три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.





Основные элементы игры

Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола.

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

Передача мяча — самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Основные способы передач:

- пас от груди,
- пас от плеча,
- пас из-за головы,
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.





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

Различают несколько видов подборов:

1. подбор в нападении, на чужом щите
2. подбор в защите, на своём щите
3. коллективный подбор

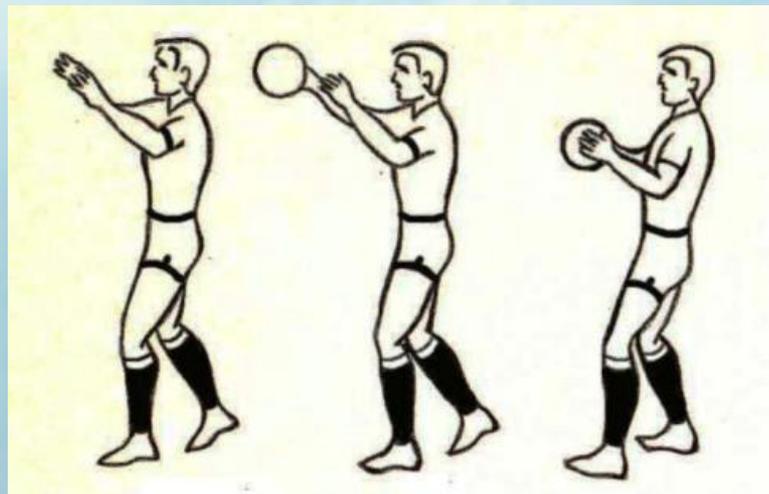
Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора

Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки.

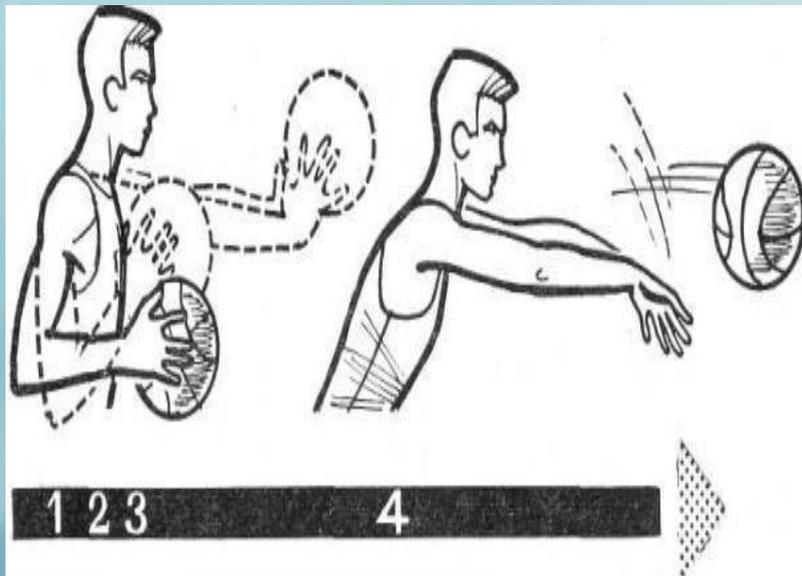
- После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.
- Если нападающий ждёт мяч на месте, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч двумя руками в прыжке после рывка.
- Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника.
- Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им.

Ловля мяча двумя руками

Основной и самый надежный прием ловли мяча — ловля двумя руками. Если мяч летит на высоте груди, то его нужно встречать вытянутыми вперед руками. Ладони рук с ненапряженными, свободно расставленными, полусогнутыми пальцами образуют воронку (большие пальцы вверх, внутрь) шириной немного больше мяча. Мячу, встреченному на расстоянии длины рук от груди и попавшему в воронку, с момента соприкосновения с пальцами уступающим движением руки начинает оказываться все усиливающееся сопротивление до полной остановки



Передача двумя руками



Самой распространенной и надежной передачей мяча, обеспечивающей большую точность и быстроту, является передача двумя руками от груди. Эта передача может одинаково хорошо осуществляться о землю, в прыжке, от груди, из-за головы, с места и **в движении**.

Передача двумя руками от груди выполняется кистями, так называемая «кистевая» передача, или сочетанием работы кистей с выпрямлением рук. При передаче мяча кистями сначала делается замах, т. е. наклон кистей вниз, затем — резкое выпрямление их в исходное положение с толчковым движением всех пальцев



Pro-Basketball.Ru

Элемент техники владения мячом?



Какие виды передачи мяча вы видите?

Какие виды броска изображены на фото?





Вид технического действия?





Оказывается , что в *баскетбол* вовсе и не так сложно играть . И совсем неважно высокий ты или низкий, толстый или худой. Главное, что *баскетбол* – это неподражаемое феерическое зрелище, в котором может участвовать каждый!!!

Спасибо за внимание!

<http://rpp.nashaucheba.ru>

<http://fizkult-ura.ru>

<http://basketball-training.org.ua/>

