

Школа мяча.

**Основные элементы игры
«БАСКЕТБОЛ»**

Основные элементы игры

- Дриблинг (ведение мяча)
- Передача
- Подбор
- Перехват
- Блокшот
- Стойки (в защите) *Стойки (в защите и нападении)*
- Передвижения без мяча
- 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,
- пивотом (поворотом на 270—360 при соприкосновении с защитником).

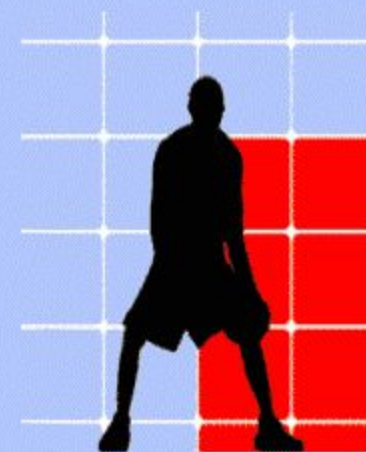


Foto240x320.ru



- 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.



- Следует учитывать, как быстро не вести мяч, передача пройдёт быстрее. 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** (англ. *assist*) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. 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

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



- Различают несколько видов подборов:
- подбор в нападении, на чужом щите англ. *offensive rebound*
- подбор в защите, на своём щите англ. *defensive rebound*
- коллективный подбор





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

Перехват

- **Перехвát** (англ. *steal*) — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается потеря. После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.



- **Блокшот** (англ. *blocked shot* - заблокированный бросок) — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.





Блокшоты — показатель, характеризующий действия баскетболиста в защите.

Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — центровые и тяжёлые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе.



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.



Стойка в нападении

- Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.



ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.

- Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.





- ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.
- При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.



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)

