



**Баскетбол
ойынының
техникалары**

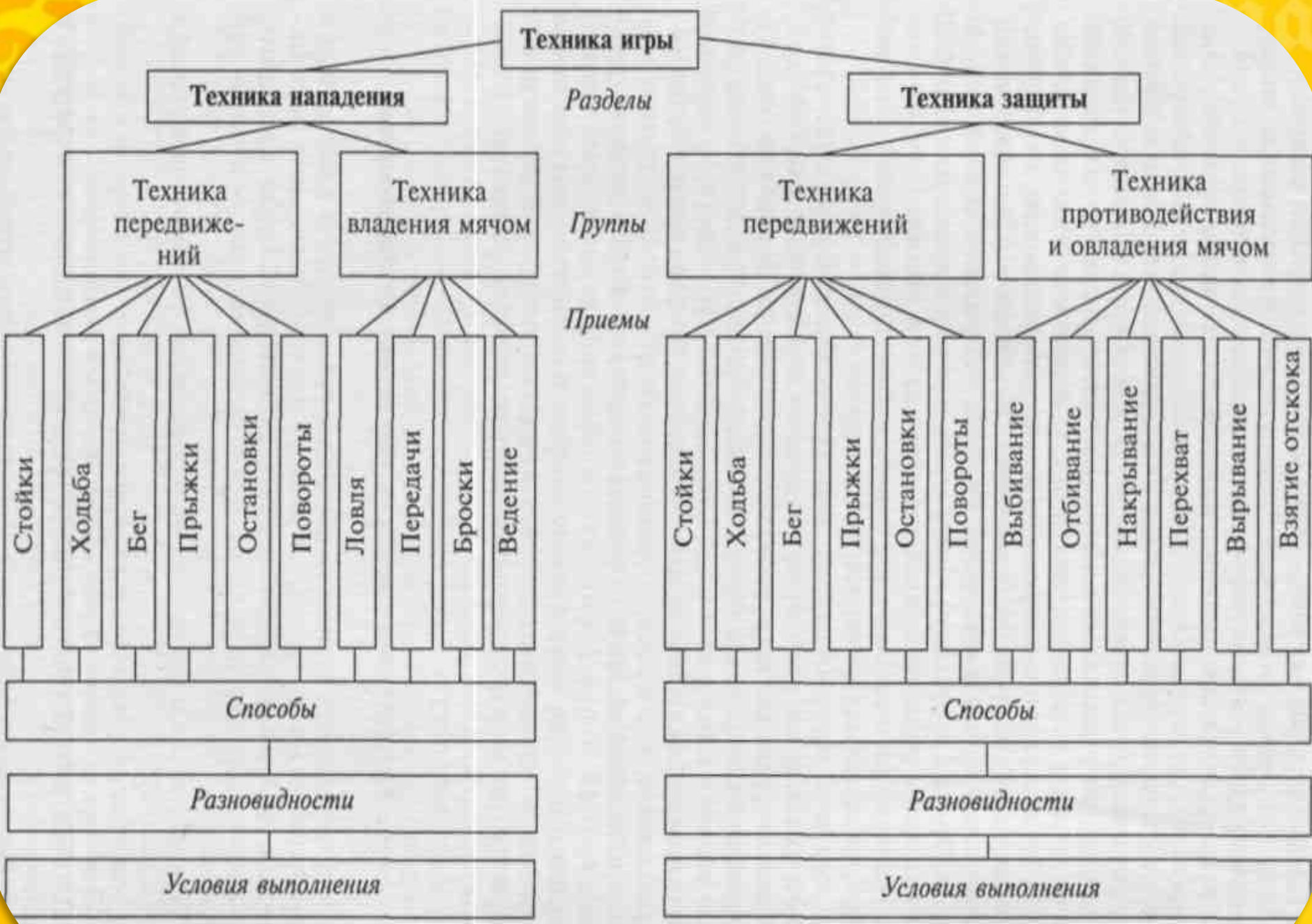
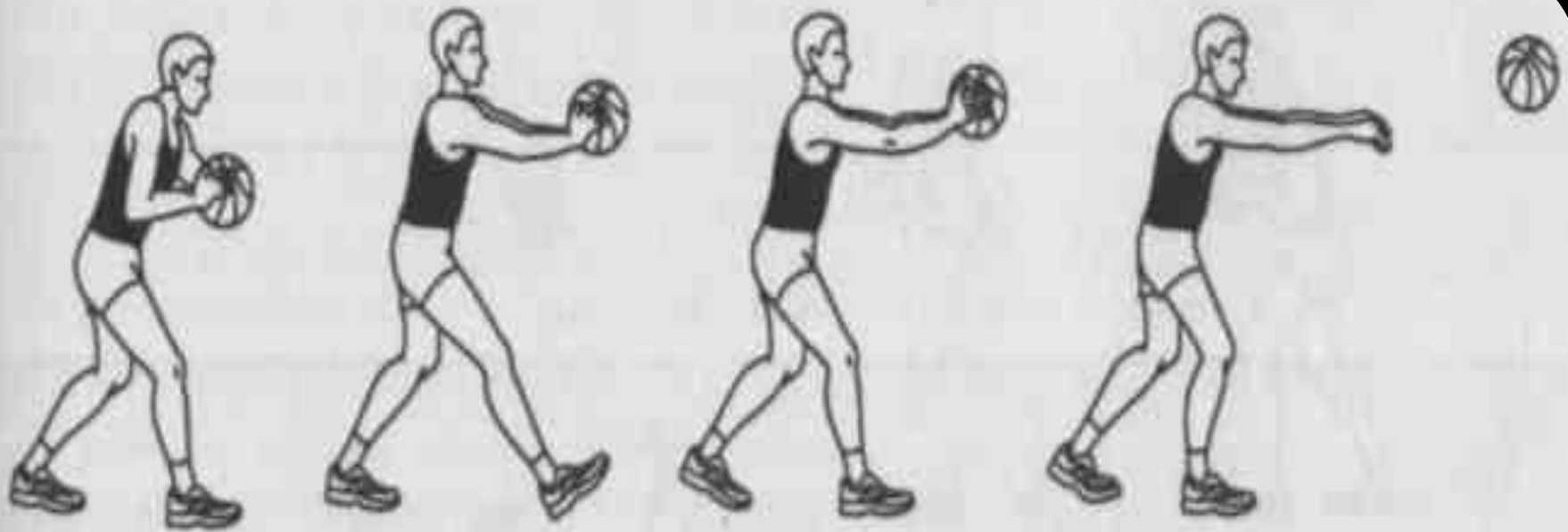


Рис. 1. Схема классификации техники игры

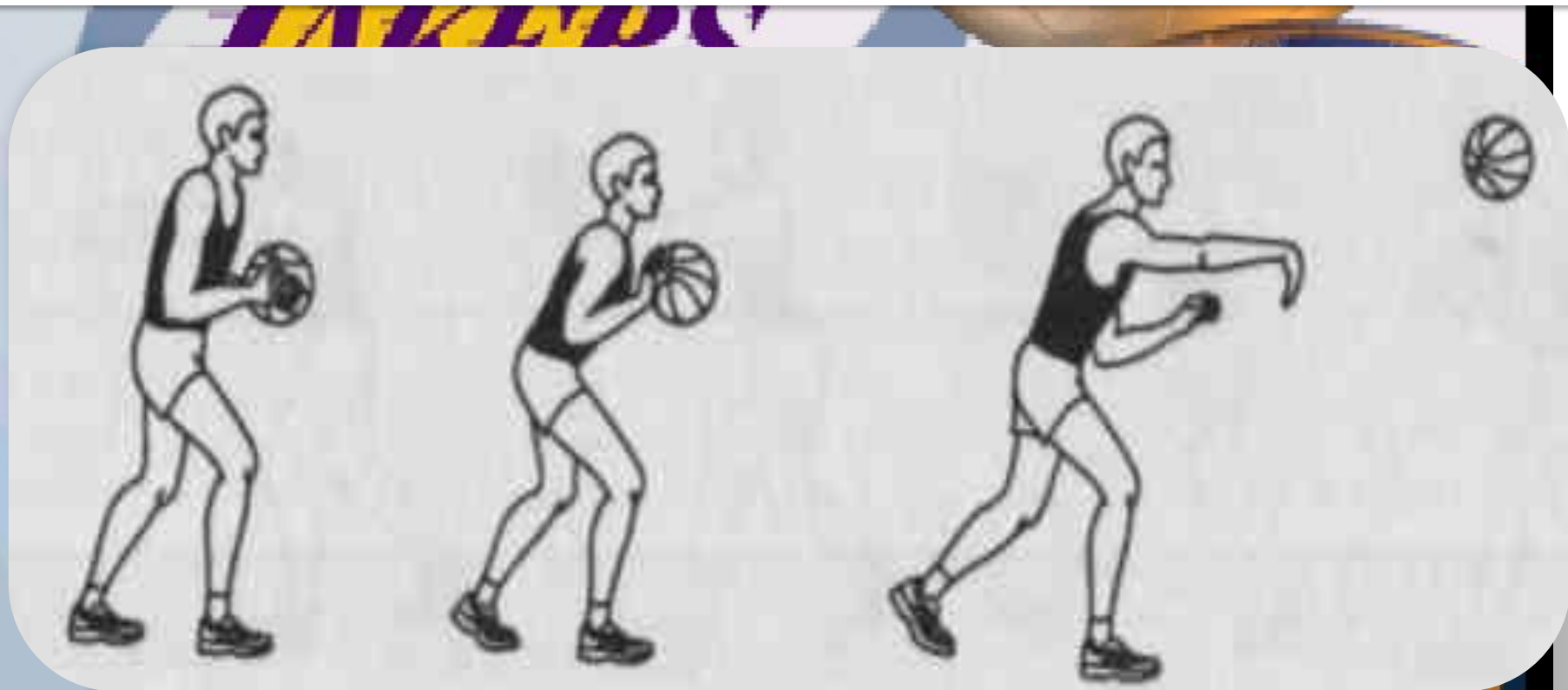


**Баскетбол ойынында шабуылдау
техникасын оқыту әдістемесі
(допты беру, лақтыру,
қағып алу және соғып жүру)**

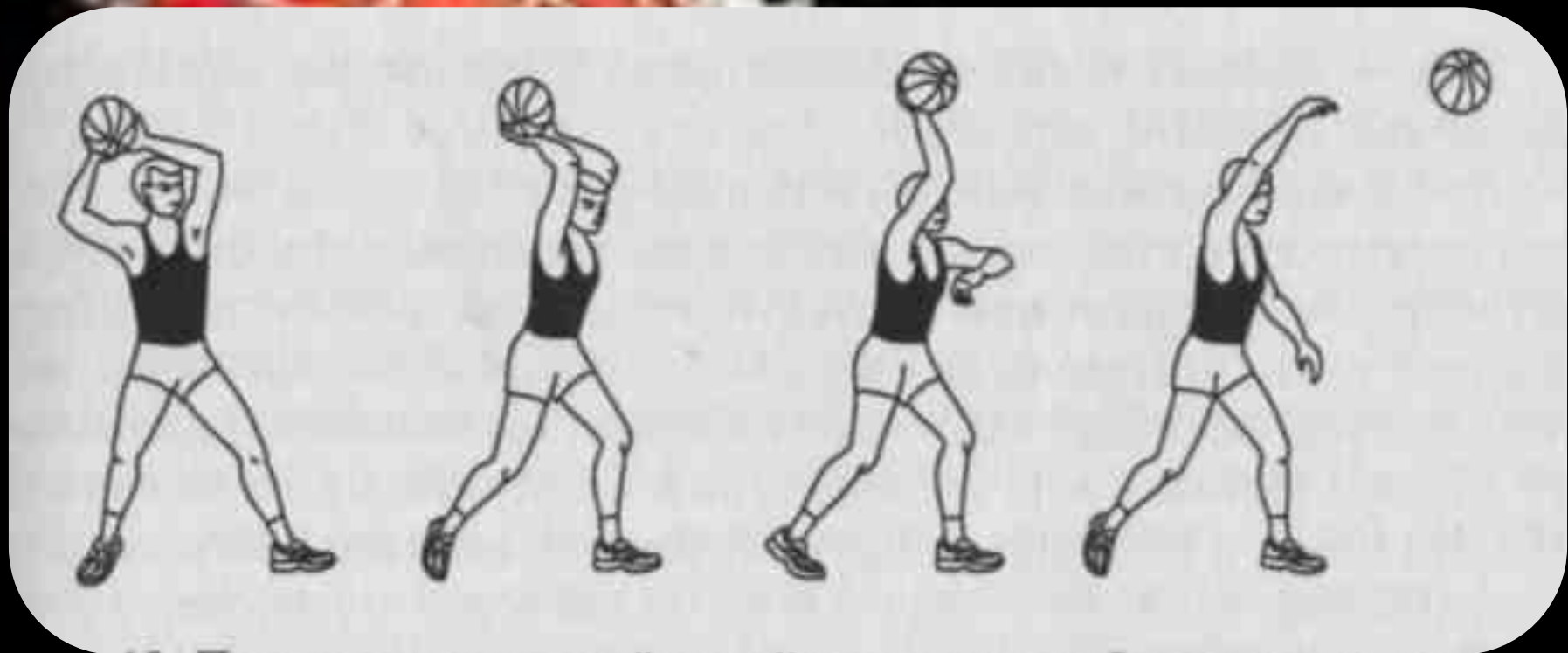
Екі қолмен кеудеден лақтыру. Бастапқы жағдайда доп кеуде тұсында болады. Бір аяқ ептеп алдыға қойылуы мүмкін. Аяқтар ыңғайлы, орнықты жағдай жасап тұру керек. Денеге жоғары бағытталған қозғалыс беретін аяқтың созылуымен қатар олар жоғарыға қарай созылуы керек, допқа доға тәріздес траектория жасалу керек.



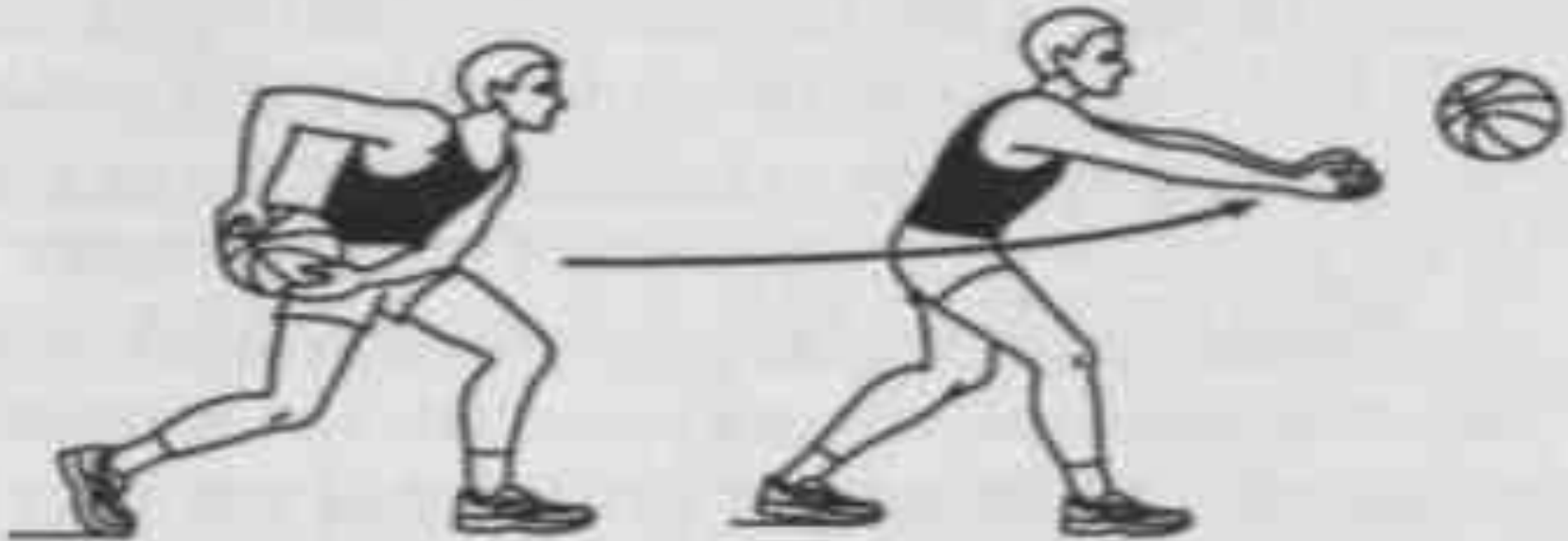
Бір қолмен иықтан беру. Бастапқы жағдайда доп иық тұсында бір қолдың білезігінде болады. Екінші қолы оны демеп тұруы мүмкін. Кезену кезінде баскетболшы доп беретін жаққа қолы бұрылып дененің қарсы қимылмен қолды алдыға созып допты қажетті бағытқа жібереді. Бастапқы жағдайда доп беретін қолмен әр аттас аяқ алға қойылады.



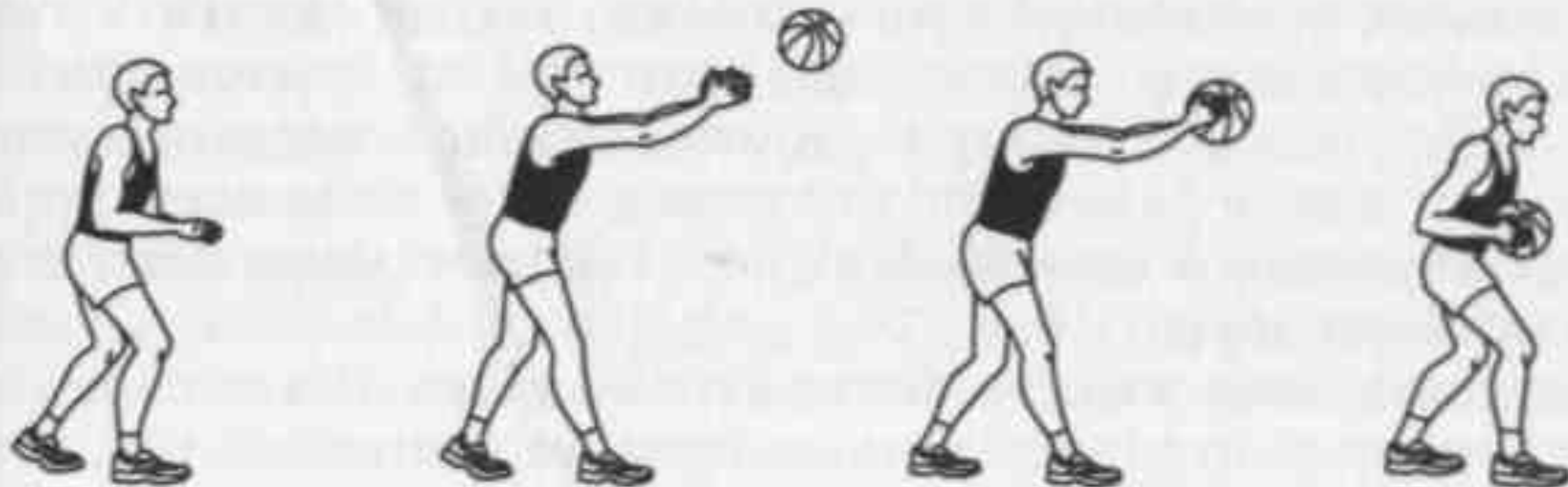
Жоғарыдан бір қолмен беру. Доптың бастапқы жағдайы, бір қолының білезігінде. Алға қозғалғанда қол жазылады да, білезік допты орап, берілімді аяқтайды.



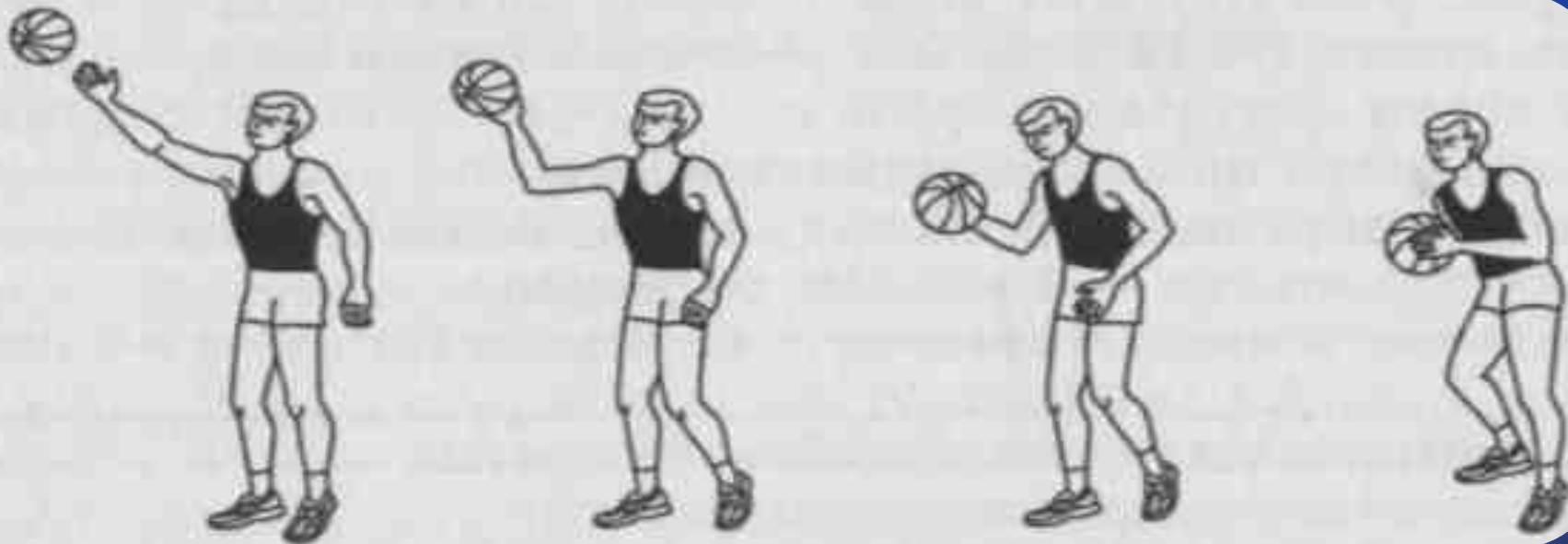
Бір қолмен төменнен беру. Бастапқы жағдайда доп жамбас тұсында, бір қолдың білезігінде болады, алақан жоғары қарап, саусақтар алға созылады. Аз ғана кезенуден соң алға айналуды бастайтын қозғалыспен орындалады. Білезік бірте-бірте ашылып, доп одан сырғанап түскендей болады. Ұшу биіктігі білезіктің қай мезетте ашылғанына байланысты болады. Қолды соза берген уақытта әр аттас аяқ алға адымдайды.



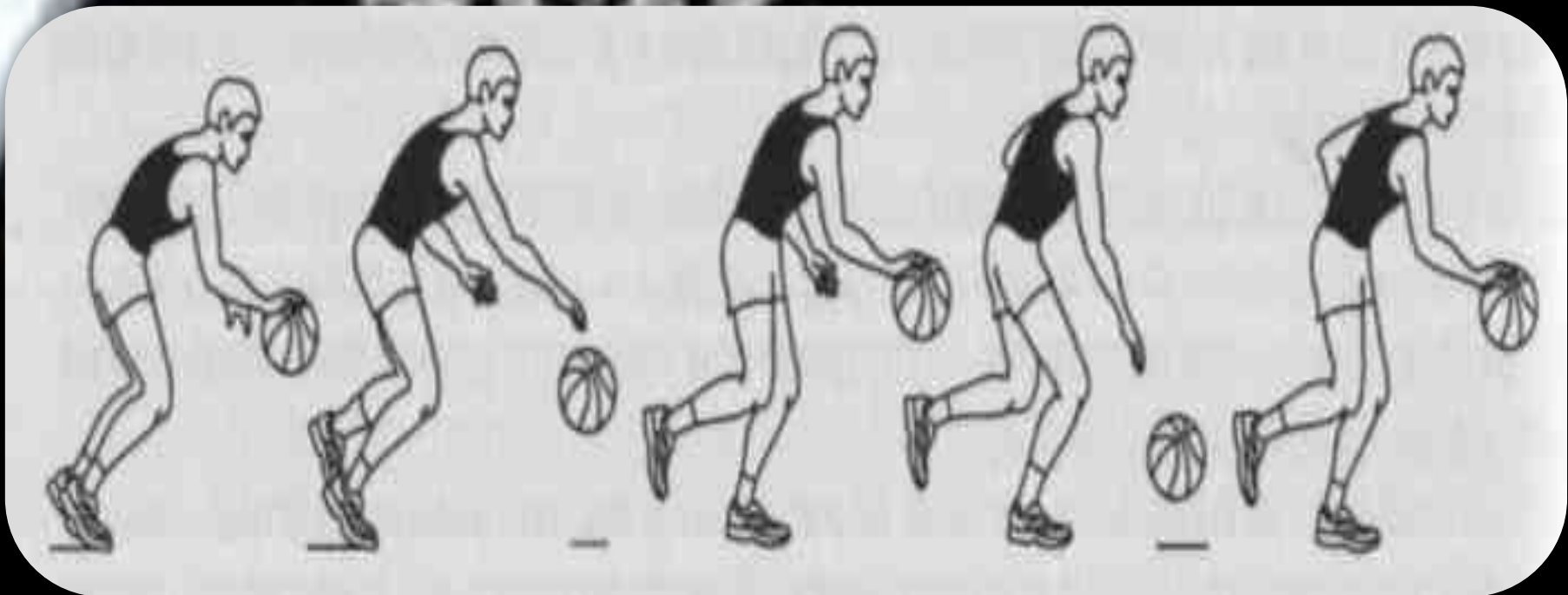
Қағып алу – баскетболшының допқа ие болуына себепші болатын тәсіл. Жақсы қағып алып басқа тәсілдерді тиімді орындауға әсер етеді. Қағып алуға дайындық қағып алудан кейінгі тәсілдің бастапқы жағдайында келтіретіндей допқа ие болуды қамтамасыз етуі керек. Екі қолымен қағып алу. Қағып алу үшін қолын екі жақтан допқа ұмсыну керек, нәтижесінде доп ұшып келетіндей жарты сфера жасалады.



Допты орнында тұрып бір қолымен қағып алу. Қолына доп тиісімен допты қысып ұстап, не денесіне жақындатуы не келесі әдісті қолдана алатындай бағытта қозғауы керек. Қолды бұғу- доптың ұшу жылдамдығының амортизациясы қызметін қамтамасыз етеді. Доп қолға тигенде қатты соғылмауы керек, сондықтан қолды ертерек бұғу керек. Бір қолмен допты қағып алу, екінші қолмен допты қағып алуға мүмкіндік жоқ болғанда немесе қағып алғаннан кейін бір қолмен тәсіл жасау керек болғанда қолданылады.



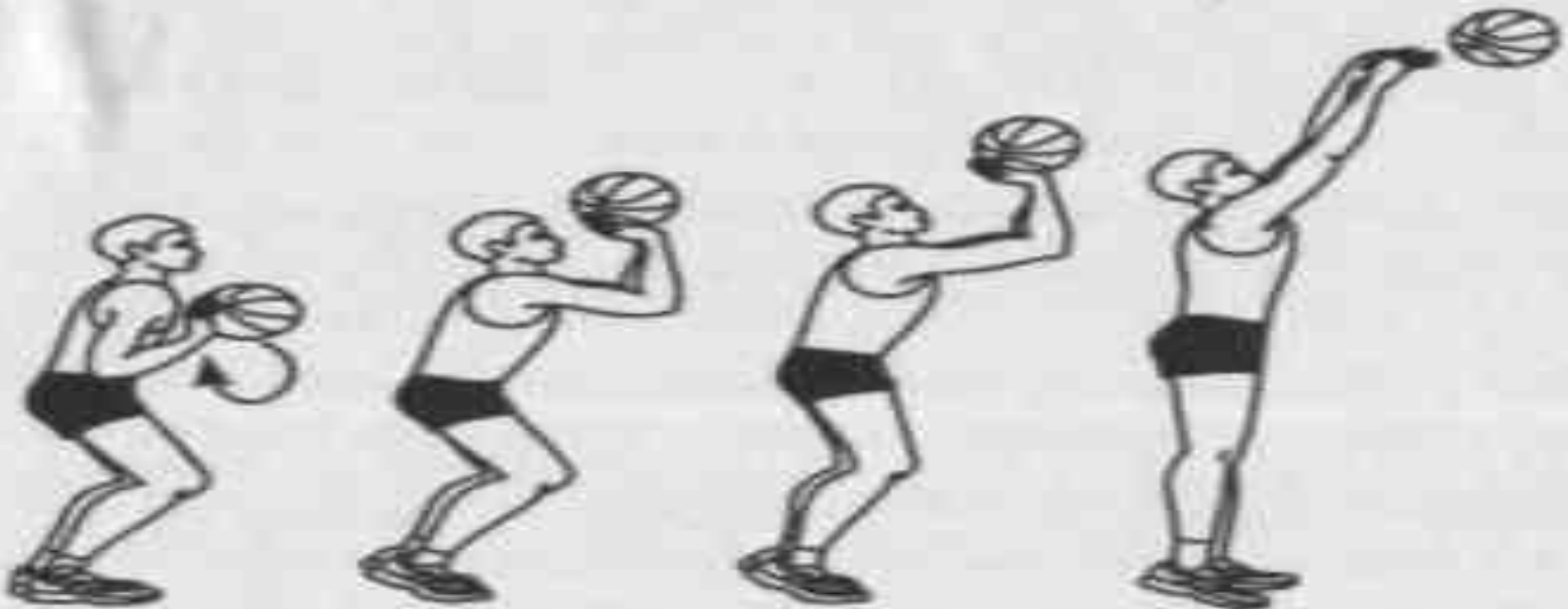
Допты соғып жүру- үшін ептеп бүгілген аяқпен орын ауыстыру қажет, допты өзінен алға біршама бүйірге таман жіберу қажет, сонда ол орын ауыстыруға кедергі жасамайды. Қол білезігі кең тарбиған саусақпен допты жүргізгенде, алақан допқа тимеу керек.



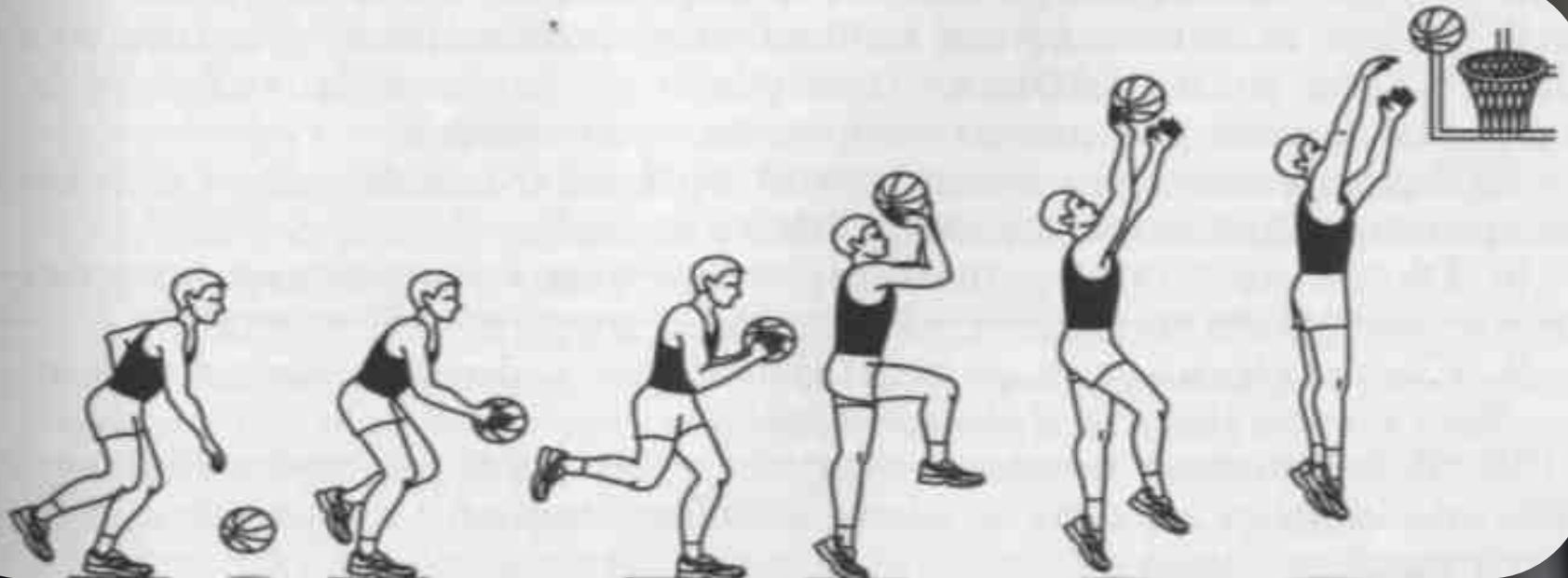
Баскетбол ойынында допты торға лақтырудың әдіс-тәсілдері



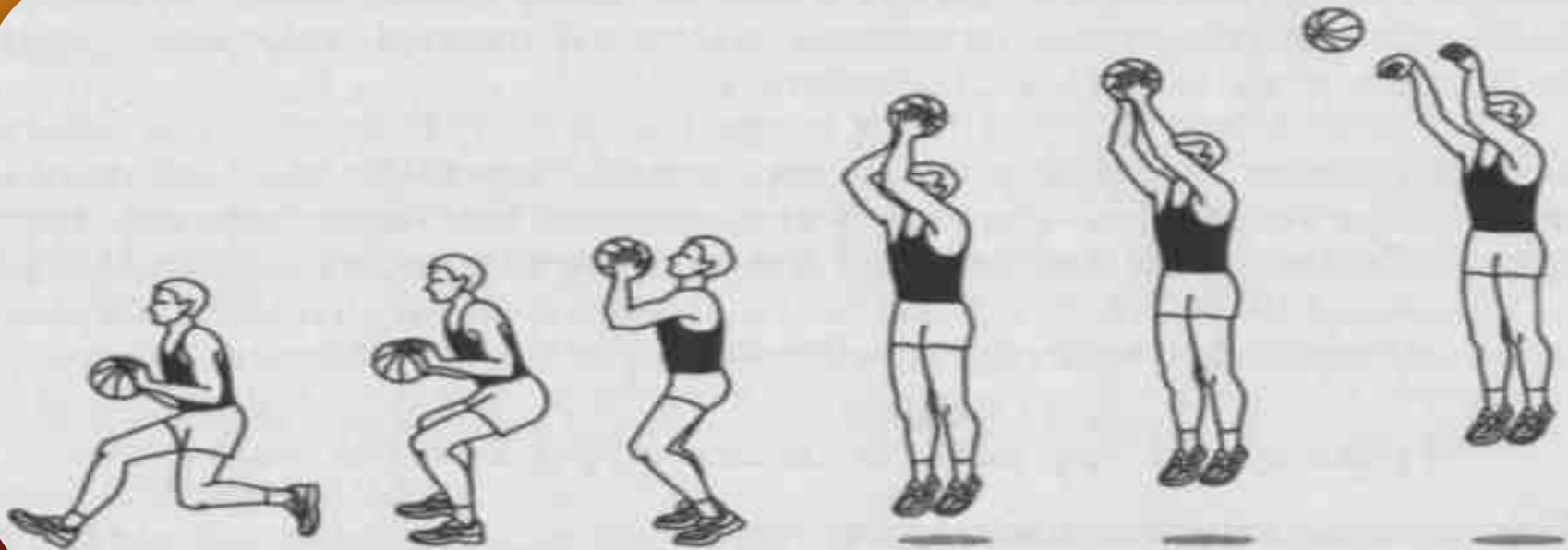
Допты екі қолмен кеудеден торға лақтыру



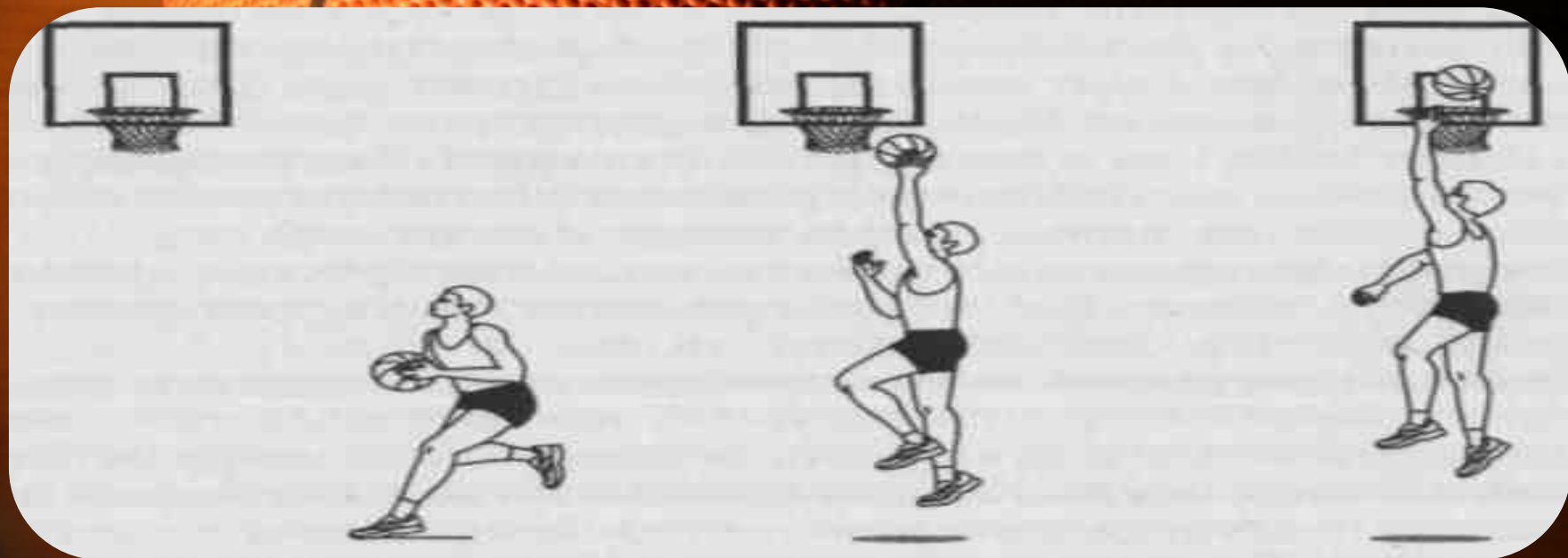
Допты соғып келе жатып бір қолмен жоғарыдан торға лақтыру



Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтыру



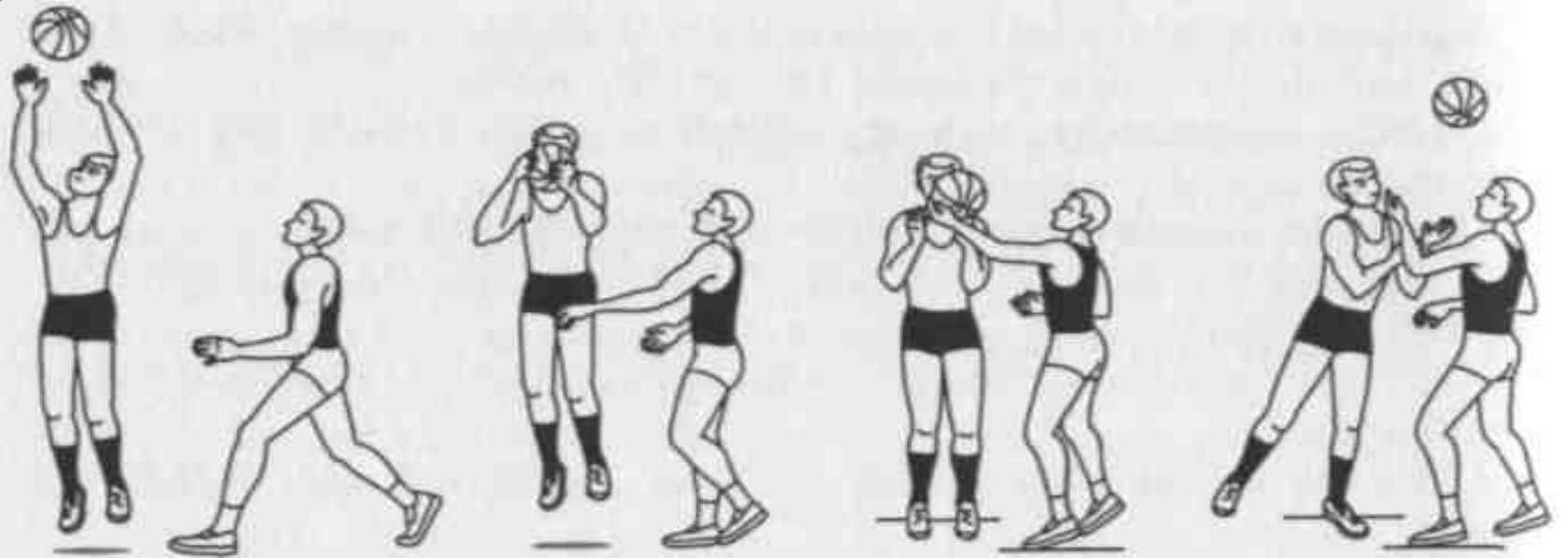
Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтыру



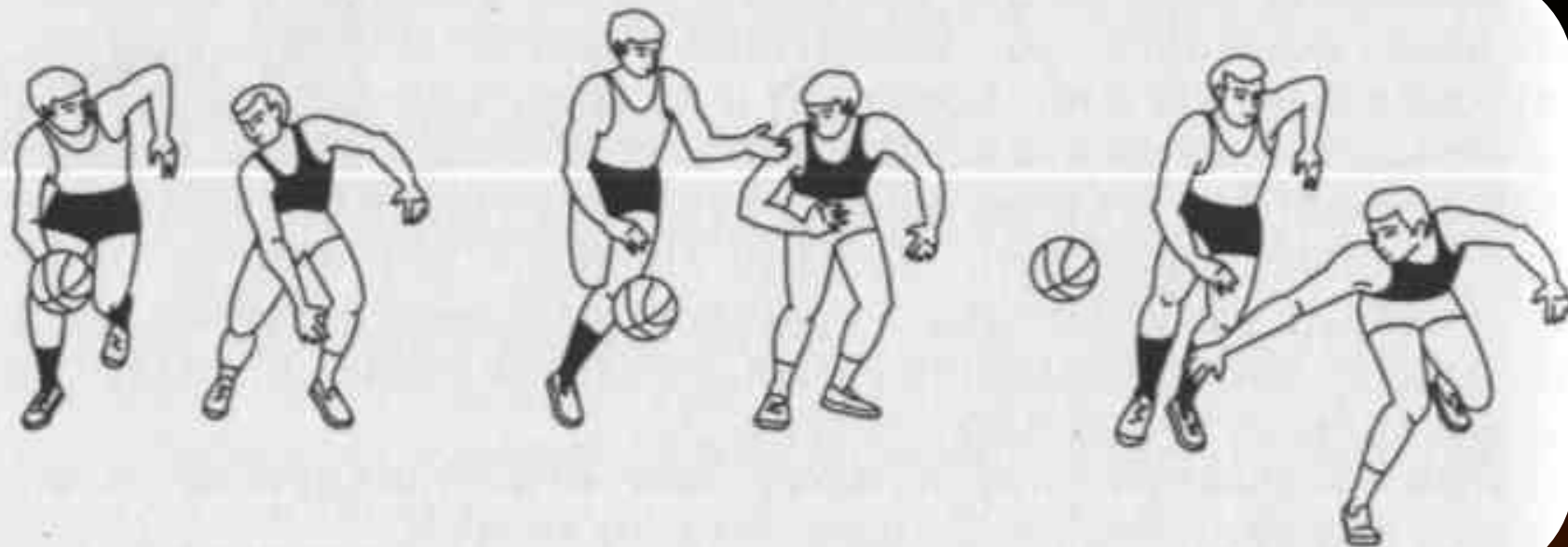
Баскетбол ойынындағы қорғаныс техникасы



Допты жоғарыдан қағып түсіру. Бұл тәсілде допты қағып алуға және иемденуге мүмкіндік жоқта қолданылады. Лақтырушының қолынан доп бөлінгенін аңдып тұрып, қолдың қысқа қозғалысымен, секіріп, допты ұшу траекториясынан қағып түсіру керек.



Допты жүргізу кезінде қағып түсіру. Добы бар қарсыластан шегіне отырып, оны бүйір сызыққа бағыттау керек, және ептеп оны өткізіп жіберіп, қолдың бүрлей қозғалысымен допты қағып түсіру керек.



Берілімдерді жеткізбей алып қою. Қорғаушы шабуылшының бір жағында немесе артында орналасып алып, өзіне қашан берілім болатынын күтеді. Қарсыластан бұрын қимылдап, оған шығуға мүмкіндік бермей, допты қолынан жұлып алу кезінде тез алға ұмтылу керек, допты қағып алып немесе алға итеріп допты тартып алу керек.

