

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
УО « Гомельский государственный медицинский университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Техника противодействия и овладения мячом, методика обучения

Исполнитель:
Студентка группы Л-118
Новицкая М.С.
Проверил:
Преподаватель
Зиновьева Е.В.



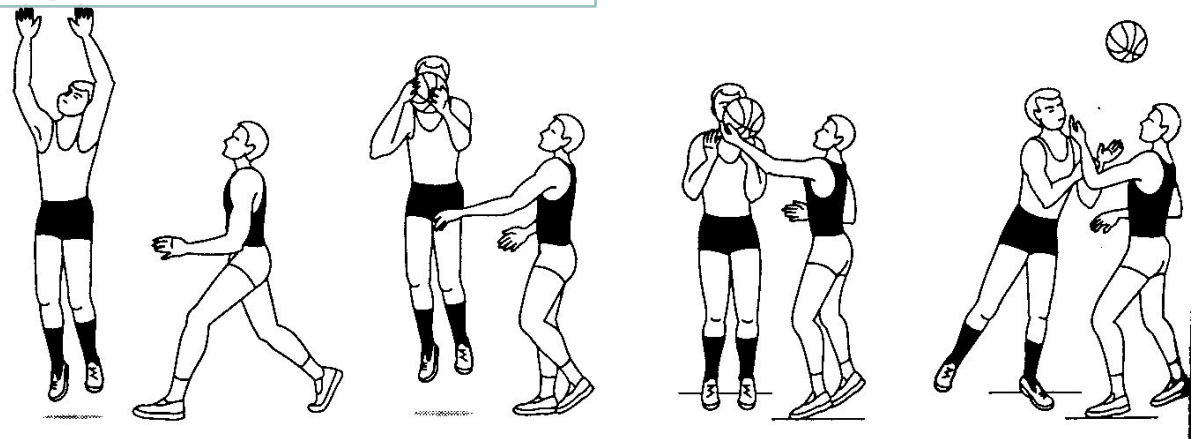
Гомель, 2021

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите



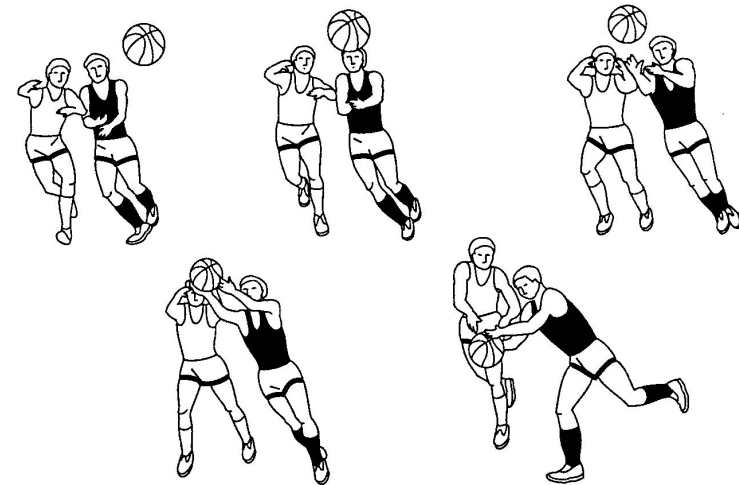
Вырывание мяча

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

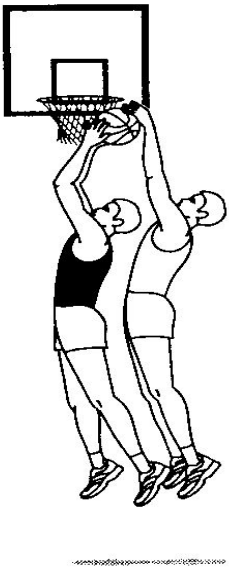


Перехват мяча

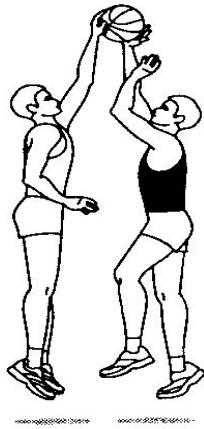
Перехват мяча осуществляется при его передаче или при его ведении. Успех перехвата мяча при передаче во многом зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.



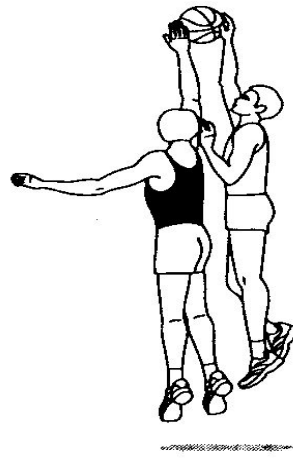
- Накрывание и отбивание мяча при броске
- *Накрывание мяча при броске* может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.
- Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.



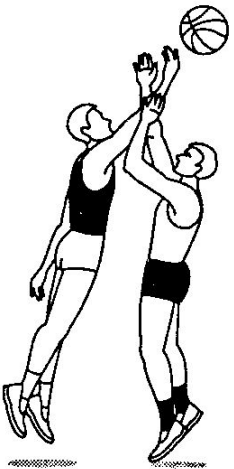
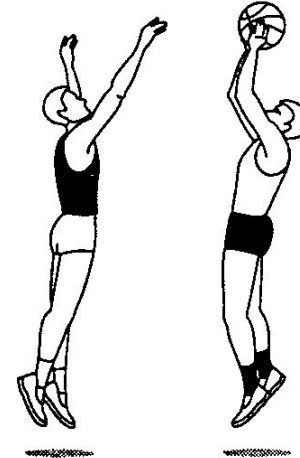
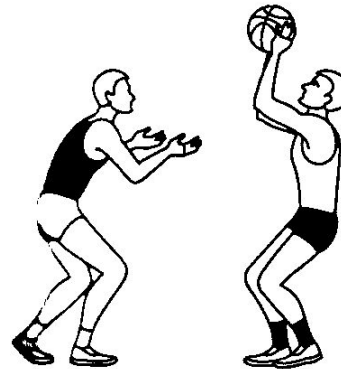
а



б



в



- Взятие отскока
- *Борьба за отскочивший мяч* — неотъемлемый элемент игры в баскетбол.
- Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

