

Баскетбол



Автор: учитель ФК школы №854 Царикова Мария Владимировна.



ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - это скоростной вид спорта.

Для баскетболиста необходимы :

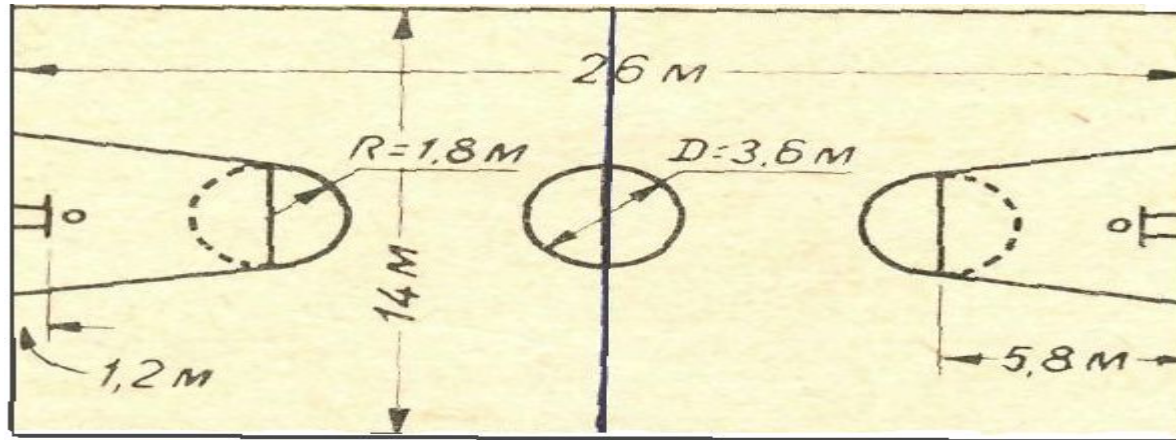
- * выносливость,*
- * прыгучесть,*
- * ловкость,*
- * быстрота реакции,*
- * способность хорошо ориентироваться на площадке.*

Эта игра приносит много радости и удовольствия.

История развития баскетбола

- Идея бросать мяч в кольцо или корзину родилась очень давно. Подобные игры были знакомы ещё норманнам, жившим более 1000 лет тому назад, а также народам Северной и Южной Америки.
 - Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США доктором Дж. Нейсмитом в 1891 году. Эти правила были опубликованы **в 1984 году**, который и считается годом рождения баскетбола.
-

Размеры площадки



По международным правилам площадка для игры в баскетбол должна иметь размеры 26 x 14 м с допустимым отклонением ± 2 м по длине ± 1 м по ширине.

В центре площадки находится центральный круг с диаметром 3,60 м, через центр которого проходит центральная линия.

На лицевых линиях расположены стойки со щитами.

Оборудование и инвентарь



Стойки со щитами нависают над лицевой линией площадки.

Кольцо установлено на высоте 3,05 м от пола.

За кольцом закреплён щит ,8х1,20м., от которого мяч может отскакивать.

Нижний край щита находится на высоте 2,75 м от пола.

Окружность мяча – 75-80 см,
масса – 600-650 г.



Состав команд

В состав каждой команды входят 5 основных и 5-7 запасных игроков, которых тренер может впускать в игру только после остановки игры, во время перерыва и свистка судьи



Элементарные технические приемы

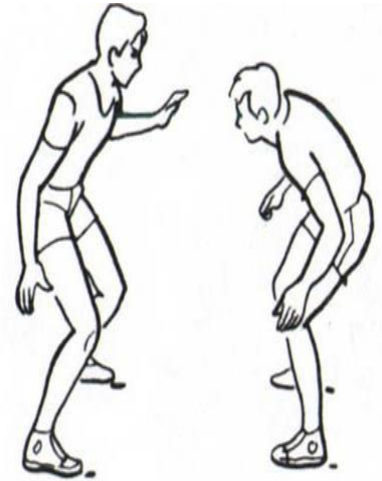
Баскетбол – скоростная игра, он характерен молниеносными рывками, внезапными остановками, резкими поворотами, прыжками и приземлениями, быстрыми передачами мяча и т.д. Получив мяч, нужно контролировать его и защищать от попыток противника завладеть им.

- 1.Стойка игрока
- 2.Остановка
- 3.Повороты
- 4.Передвижения
- 5.Ловля мяча



Стойка игрока

- **Стойка — это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.**
- Наиболее удобное и правильное положение, когда ноги полусогнуты, стопы — параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвин вперед. Центр тяжести распределяется равномерно носки обеих ног, пятки оторваны от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, тело слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны, кисти рук раскрыты и готовы для выбивания мяча или овладения им.



Возможные ошибки:

- * стопы стоят не параллельно, расположены близко друг к другу
- * пятки касаются пола
- * туловище чрезмерно наклонено вперед
- * носки ног сильно разведены наружу
- * голова и руки опущены
- * центр тяжести перенесен на одну ногу

Остановки

Остановки применяются для внезапного прекращения или изменения движения.

- 1. Остановка в два шага – играющий переносит тяжесть тела на ногу, выполняющую первый шаг, и выставляет вперед другую. В момент касания пола другой ногой тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.
 2. Остановку прыжком с одновременным приземлением на обе ноги применяют при ловле высоко летящего мяча, чтобы остановится игрок делает прыжок вверх, вперед или в сторону и приземляется на переднюю часть ступней обеих ног. Ноги сильно согнуты, расставлены на ширину плеч, расположены параллельно или одна впереди.

Возможные ошибки:

1. Перенос центра тяжести на выставленную вперед ногу
 2. Недостаточное сгибание ног в момент приземления
 3. Постановка стоп при приземлении на одной фронтальной линии
-

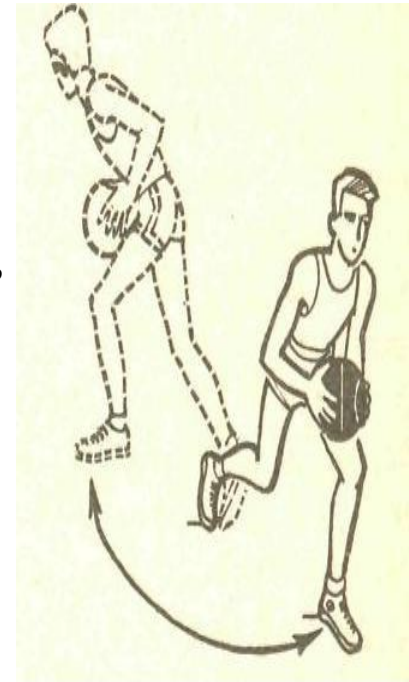
Повороты на месте

- Повороты делают и на месте, и в движении, как с мячом, так и без мяча, применяются для укрытия мяча от противника, преднамеренного сближения, обхода игрока, ухода от игрока, укрывания мяча от выбивания или вырывания.

- Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Возможные ошибки:

- * Опорная нога стоит на всей ступне
- * Перенос массы тела на маховую ногу
- * Выпрямление осевой ноги
- * Туловище сильно наклонено вперед
- * Мяч не укрыт туловищем от защитника



Передвижение без мяча

- Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.
- Особенность передвижения заключается в том, что 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 намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Возможные ошибки:

- ноги в коленном суставе прямые
- передвижение на полной ступне

Советы по технике передвижений:

- * выполняй остановки и повороты быстро
- * удерживай ноги на ширине плеч
- * скрывай мяч от защитника телом
- * укрывай мяч от защитника телом

Ловля мяча

- **Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.**
- При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, обе руки с широко разведенными пальцами протянуты навстречу летящему мячу, большие пальцы направлены друг к другу образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди.
- Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

Возможные ошибки:

- * отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу
- * кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей
- * руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу
- * пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах
- * мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев



Ведение мяча

Ведение мяча в игре применяют для продвижения с мячом по площадке, для ухода от защитника, для атаки корзины.

1. При выполнении ведения мяча толкай (но не ударяй) его движением кисти и пальцев одной руки вперед-вниз с такой силой, чтобы мяч, отскочив от пола, был на уровне руки. Не забывай о правильной стойке. Если ведешь правой рукой, левая нога должна быть на полшага выдвинута вперед.

2. Мяч придерживай расставленными пальцами сверху-сзади. Начиная вести мяч, сделай шаг левой ногой, а правой толкай мяч вперед-вниз.

3. Веди мяч немного перед собой, сбоку, обязательно дальше от противника рукой.



4. Не позволяй мячу касаться ладони, чувствуй его пальцами и направляй кистью. Научись вести мяч, не смотря на противника. Тогда ты будешь хорошо видеть, что делается на площадке. Наиболее распространенная ошибка при ведении – сильный наклон туловища вперед.

Виды ведения мяча

- Ведение мяча со сменой рук
- Ведение мяча между ногами
- Ведение мяча с переводом за спину
- Обманные движения (финты)

Игровые действия:

- *ведение с места после ловли на месте;*
- *ведение после ловли с остановкой;*
- *ведение после поворота на месте;*
- *ведение после ловли мяча в движении.*



Упражнения для обучения ведению мяча

- Активные толчки мяча на месте, сопровождая мяч кончиками пальцев и кистью.
- Ведение мяча в полуприседе, затем в приседе. На мяч не смотреть! В одну сторону вести правой, в другую – левой рукой.
- Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления по сигналу.
- Ведение мяча шагом по прямой с изменением скорости продвижения, вести мяч то правой, то левой рукой, постоянно меняя скорость.
- Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса .
Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
- Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола .
- Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
- Салки с мячом (2-6) игроков в кругу – это упражнение учит защищать мяч при его ведении.



Передача мяча



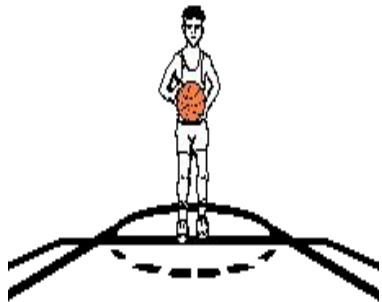
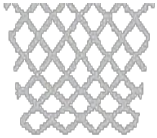
- **Передача двумя руками от груди** – самый распространенный способ передачи, применяется в любом месте площадки.
- **Передача двумя руками от головы** – чаще всего её используют игроки высокого роста, направляя мяч партнеру низкого роста, или при ловле высоко летящего мяча, когда нужно сразу же вернуть мяч партнеру.
- **Передача одной рукой** – она рациональна в любых игровых ситуациях, ее трудно перехватить соперникам.
- **Передача от плеча** – этот прием применяют, когда нужно передать мяч открывшемуся партнеру. Особенно удобна такая передача для начала быстрого прорыва.
- **Передача одной рукой с отскоком мяча от пола** – она эффективна при плотной игре защиты.

Классификация бросков мяча



- * броски двумя руками; броски одной рукой;
 - * броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
 - * броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
 - * по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
 - * по расстоянию: дальние, средние, ближние
 - * по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.
-

Основные требования при броске



- * выполняй бросок быстро,
- * в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- * если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
- * выпускай мяч через указательный палец,
- * сопровождай бросок рукой и кистью,
- * постоянно удерживай взгляд на цели,
- * полностью сосредотачивайся на бросок,
- * следи за мягкостью и непринужденностью броска,

Цельтесь в маленький прямоугольник на щите.

Безупречный бросок должен быть нацелен в

ближайший к вам верхний угол прямоугольника

Основные правила игры

- В баскетболе существуют сотни правил и подразделов правил, и у нас не хватит места на все из них. Вот основные правила, исполнения которых всегда требуют судьи.
 - И, так , давайте познакомимся с ними.
-

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует не менее трёх и не более пяти игроков.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — 15 минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Цель каждой команды— забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Определение победителя

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — за каждый точный бросок со штрафной линии*
 - 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции*
 - 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии*
-

При игре в баскетбол запрещается:

Ударять мяч ногой



Бегать с мячом



Отрывать от земли опорную ногу



Вести мяч двумя руками



Фолы

(наказание за нарушения правил игры)

- Командные фолы (общее количество фолов, полученных игроками команды)
- **Персональные фолы:**
 - блокировка
 - атака
 - задержка рукой
 - опека сзади
 - запрещённая игра руками
 - толчок
 - задержка
 - запрещённое препятствие
 - двойной фол



Персональные фолы

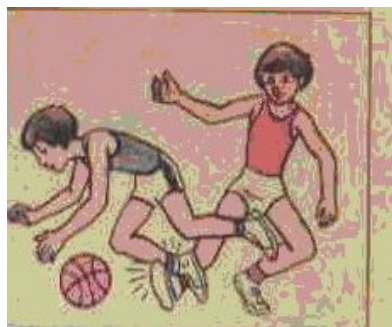
Не задерживай противника



Не толкай противника



Не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику.



Не преграждай дорогу бегущему или ведущему мяч противнику, если он находится близко к тебе: вы столкнетесь, и виновным будешь ты.



Когда ты нападающий, играй смело, но осторожно, избегай каких либо столкновений, касаний противника.



Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего на месте защитника, тебе будет засчитан персональный фол



Если ты умышленно толкнешь противника, будешь держать его, мешая ему играть, ударишь его по рукам, проявишь грубость, судья засчитает тебе умышленный персональный фол



ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О БАСКЕТБОЛЕ?

- Когда и где впервые начали играть в баскетбол?
- Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
- Когда баскетболисты СССР впервые участвовали в О.И. и какое место заняли?
- Какая нога считается опорной и её нельзя отрывать от пола?
- Сколько раз можно вести мяч?
- Назови основные способы передачи мяча. Какие ещё способы ты знаешь?
- Ты ведешь мяч. Как нужно это делать, чтобы хорошо видеть свободного товарища у корзины и вовремя передать ему мяч?
- Назови основные способы забрасывания мяча в корзину. Какие ещё способы ты знаешь?
- Как ловить мяч двумя руками?
- Как передавать мяч двумя от груди?
- Как выполнять ведение мяча?
- Как бороться за отскочивший мяч?

Спасибо за внимание



Коне

ц

