



# Баскетбол

Основные приемы игры:  
атакующие действия

# Основные атакующие приемы:



- Ведение
- Дриблинг
- Передача
- Бросок

# Стойка игрока



Ноги врозь и слегка согнуть в коленях. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, чтобы в любой момент можно было стартовать в любом направлении, руки слегка согнуты, туловище немного наклонено. Тело как пружина, готово действовать.

# Ведение мяча



**Ведение мяча** — один из основных технических элементов баскетбола, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

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.

# Дриблинг



**Дриблинг** — это действие, смысл которого заключается в том, чтобы запутать противника движением мяча и пройти дальше, получая хорошие перспективы для дальнейшего развития атаки.

Во время дриблинга мяч может передаваться из руки в руку разными способами: ударами за спиной, перед собой, под ногой, с разворотом.

# 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 чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её 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 дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

# Бросок

**Бросок** – логическое завершение каждой атаки. При этом точный бросок и набранные в результате очки — база для определения победителя в игре.

Игрок может проводить удачные передачи и перехваты, безошибочно пасовать, применять самые хитроумные приемы, однако без финального броска мяча в баскетболе все эти действия станут лишь зрелищным сопровождением проигрыша.

Основные виды броска:

- штрафной;
- классический в прыжке;
- из под кольца;
- крюком;
- бросок сверху.

Преимущественно такое разнообразие бросков вызвано позицией, на которой играет нападающий и каким образом атакует кольцо. Естественно, в процессе работы над совершенствованием собственного броска необходимо в первую очередь сосредоточиться на тех бросках, которых за игру выполняешь больше всего.

# Классический бросок



Если вы, как и большинство людей, привыкли оперировать правой рукой, то и совершать броски в баскетболе следует правой рукой, если же левша - левой, при этом придерживая мяч с боку второй конечностью.

Ногу, соответствующую руке, которой осуществляется бросок, следует выставить немного вперёд и согнуть. Правильная постановка броска в баскетболе предполагает небольшой прыжок, локоть при этом выпрямляется, а кисть двигается резко, мяч уходит с руки с кончиков пальцев. В финале броска кисть как бы закрывается.

# Бросок из под кольца



В большинстве случаев броски из под кольца выполняются с отскоком мяча от щита. Техника броска может варьироваться, но всегда сильно отличается от классического броска в прыжке тем, что вторая рука при броске является вспомогательной только на фазе выноса мяча. При взлёте игрок поднимает мяч на одной руке и мягким движением направляет мяч в ближний верхний угол квадрата. Броски из под кольца часто выполняются в движении, после двух шагов, при этом баскетболист, как правило, бросает той рукой, с какой стороны от кольца он находится. Против такого броска сложно защищаться, особенно когда он совершается в движении. Защитник обязан находиться строго перед бросающим и держать руки вертикально: если в момент контакта с бросающим защитник находится в движении или опускает руки, фиксируется фол.

Броски из под кольца без сопротивления характеризуются очень высоким процентом попадания. Но чтобы исполнить бросок, необходимо пройти с мячом под кольцо или получить его в непосредственной близости, чему защита стремится всячески противостоять, а также избежать блок-шота от высокорослых игроков защищающейся команды, которые обычно находятся неподалёку от своей корзины. Чтобы обезопасить себя от блок-шота, игроки убирают мяч в сторону, перекладывают его перед броском с одной руки на другую, либо укрывают мяч вытянутой вверх или согнутой в локте свободной рукой, не позволяя защитнику к нему приблизиться.

# Советы по игре в нападении

- **Избегайте постоянной игры в одиночку, фокусируйтесь на командном аспекте.** Любители играть в одиночку больше вредят общему результату команды, чем приносят пользу.
- **Будьте частью команды вместо простого бегания и наблюдения за действием.** Игроки не должны быть зрителями игры. Игрокам следует всегда принимать участие в игре, даже если они не владеют на этот момент мячом.
- **Ищите возможности для паса вместо возможности совершить бросок.** Игрокам нужно всегда помнить о своих товарищах по команде. Если ваш товарищ открыт и располагает лучшей возможностью забросить мяч в корзину, то отдайте мяч ему.
- **Делайте разумные пасы.** Стандартные пасы легко читаются защитниками, поэтому игрокам следует использовать глаза, голову и финты перед совершением паса.

- **Не горячитесь.** Каждый из нас делает ошибки при игре в баскетбол. Когда это случается в нападении, то игрокам следует устремиться назад в оборону и провести хорошую игру в обороне. Избегайте фолов из-за недовольства собой.
- **Ознакомьтесь со способностями ваших товарищей по команде.** Не делайте финты и замысловатые пасы, с которыми ваши товарищи не особы знакомы. Вам необходимо играть в рамках своей техники во время официальных игр, а отработку трюков и финтов осваивать на тренировках.
- **Сохраняйте концентрацию на протяжении каждой атаки.** Игрокам всегда необходимо быть внимательными при игре в баскетбол. Вам следует помнить о своей личной задаче на игру и помогать своим партнерам по команде.

# Спасибо за внимание

Презентацию подготовил учитель физической  
культуры:

Калинин Андрей Юрьевич

Для 5-11 классов