

Уроки по баскетболу



Баскетбол



В баскетбол играют две команды каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть и забросить его в корзину.

Современный **баскетбол** – быстрая игра. Она является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Строится она на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует быстрого бега. Своеобразие бега и прыжков, а также метаний определяется размерами площадки внезапного перехода от одних к другим действиям.

- ▣ Обучение стойки баскетболиста.
- ▣ Обучение техническим приемам игры: способам передвижения, ловли и передачи мяча, ведению мяча, броскам мяча в корзину.
- ▣ Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия с мячом и без мяча.
- ▣ Основным приемам овладения мячом:
вырывание Основным приемам овладения мячом:
вырывание и выбивание.
- ▣ Изучение правил игры. Учебная игра.

Содержание программного материала

Основа техники баскетбола- передвижения

Передвижения баскетболиста по площадке является частью целостной системы действий, направленный на решение атакующих задач и их реализацию.

Способы передвижения

```
graph TD; A[Способы передвижения] --> B[БЕГ]; A --> C[ХОДЬБА]; A --> D[ПРЫЖКИ]; C --> E["ОСТАНОВКИ  
2 шага  
прыжком"]; C --> F["ПОВОРОТЫ  
с мячом и без  
мяча"];
```

БЕГ

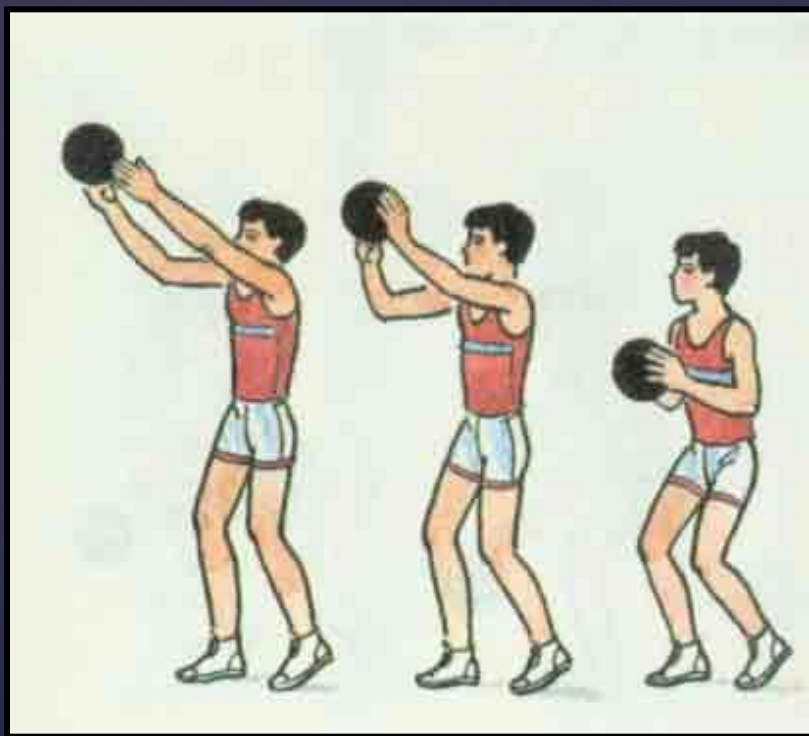
ХОДЬБА

ПРЫЖКИ

ОСТАНОВКИ
2 шага
прыжком

ПОВОРОТЫ
с мячом и без
мяча

Ловля и передача мяча от груди двумя на месте

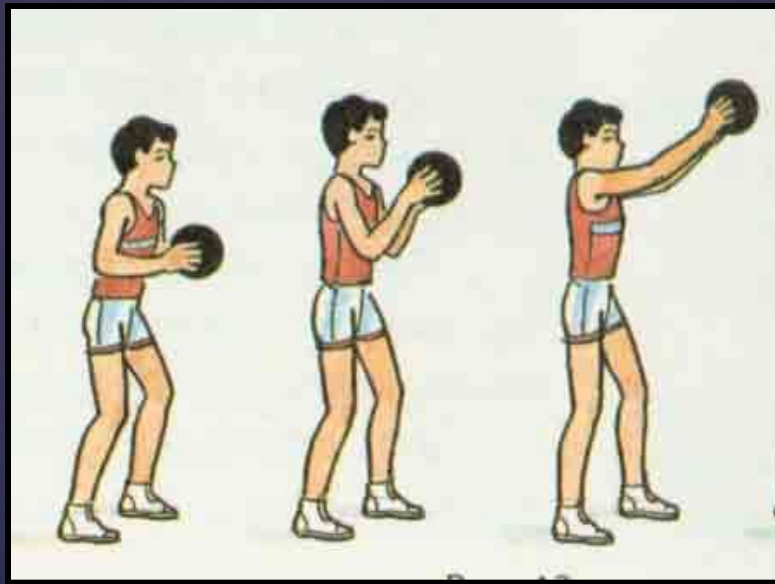


Базовым элементом ловли является положение рук, которое повторяет форму мяча. Упражнения с передачами и ловлей мяча выполняется в стойке игрока.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.

- ▣ Базовым элементом является вращение туловища и положение мяча сзади, над плечом.
- ▣ Позволяет выполнить метательное движение.

Передача мяча двумя руками от груди в движении.



Базовым элементом в передаче является «выстреливающее» движение, которое выполняется за счет сжимания мяча кистями, кисти и пальцы направлены вперед.

Ведение мяча с изменением направления



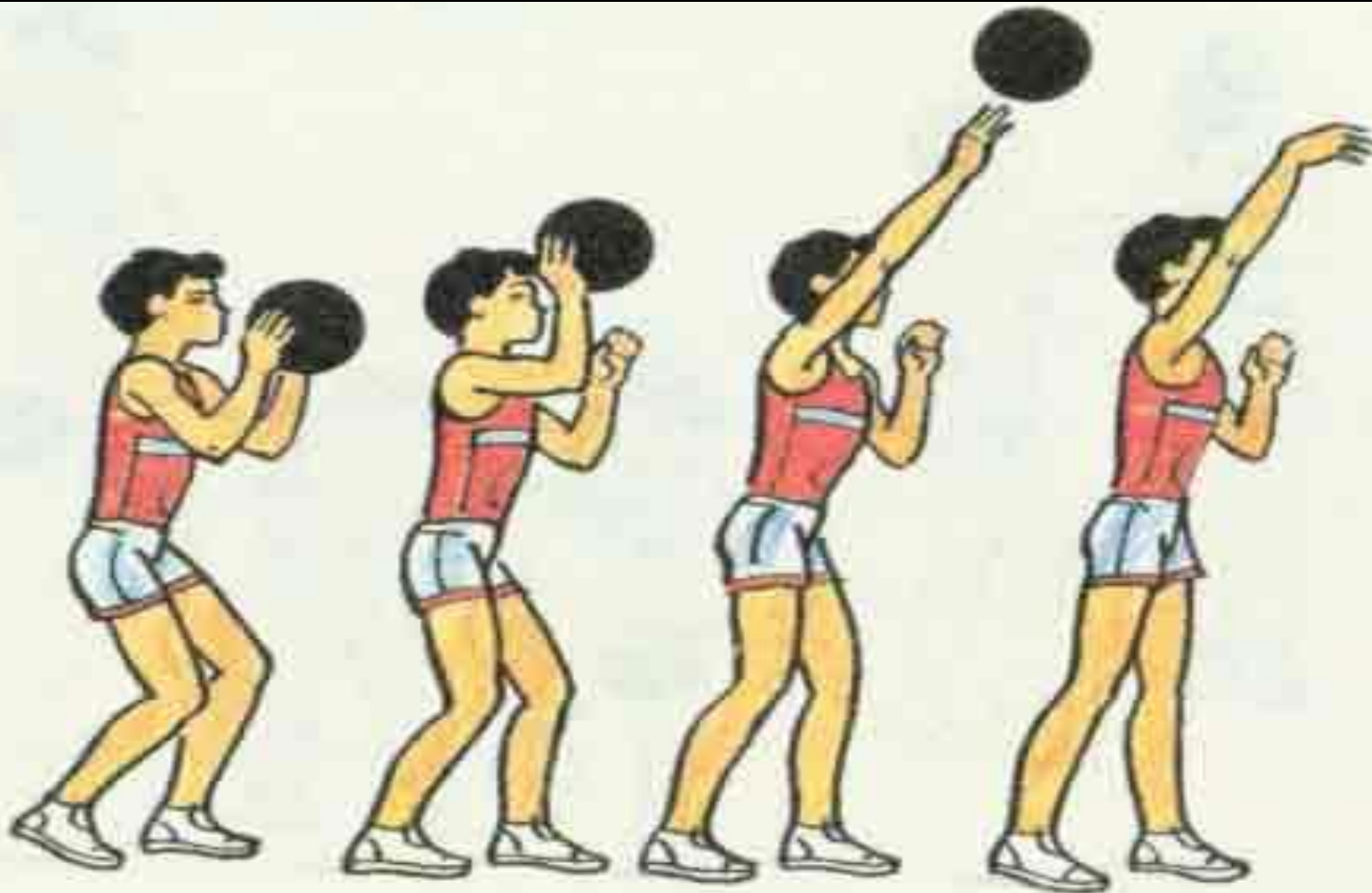
Базовым элементом является одновременность поворота туловища и уход по новому направлению. Кисть накладывается сбоку для изменения направления.

Ведение с изменением скорости движения.



Базовым элементом является положение кисти на мяч. Кисть накладывается сзади или спереди при этом изменяется стойка игрока.

Броски одной рукой с

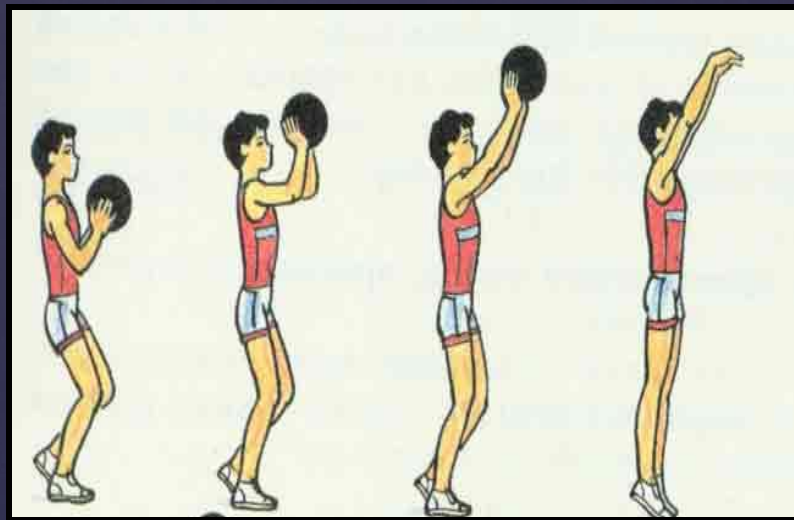


Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском и направление вверх, которое выполняется ногами и бросающей рукой.

Бросок мяча после ведения

**Базовым элементом на
этапе обучения является
приведение мяча к плечу
после ведения и ловли.**

Бросок мяча двумя руками от груди



- Способ освоения броска двумя руками от груди и его структура близка к структуре передачи мяча двумя руками. Бросок используют для атаки корзины с различных дистанций, если нет противодействия.

Бросок мяча в движении после ловли.

Базовым элементом броска в движении после ловли является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в И.П. для броска. Мяч ловить в движении на вытянутые руки, выполняя при этом два шага с броском в кольцо без размахиваний руками.

Основные приемы овладения мячом.

Вырывание

Выбивание

Вырывание



- ▣ Вырывание : рывком на себя и толчком на соперника вперед-вниз.
- ▣ Базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания.
- ▣ Применяется в случаях, когда игрок стоя на месте удерживает мяч.

Выбивание



Базовым элементом является короткий удар ребром ладони по мячу сверху-вниз или снизу-вверх для выбивания мяча.

Применяется в случаях когда игрок стоя на месте удерживает мяч, перемещая его или ведя.



Учебная игра в занятиях баскетбола



В занятиях учебная игра дает возможность увидеть ошибки в игре во время ведения и выполнения двух шагов при броске, фиксировать их. Определять персональные ошибки при столкновениях игроков. В игре учат детей личной защите-держат игрок-игрока.