

Филиал МЭИ-КЭК

Презентацию подготовил:
Студент группы ИС-1-14
Смирнов Дмитрий

г. Конаково 2017

БАСКЕТБОЛ

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ
МЯЧА ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

СОДЕРЖАНИЕ

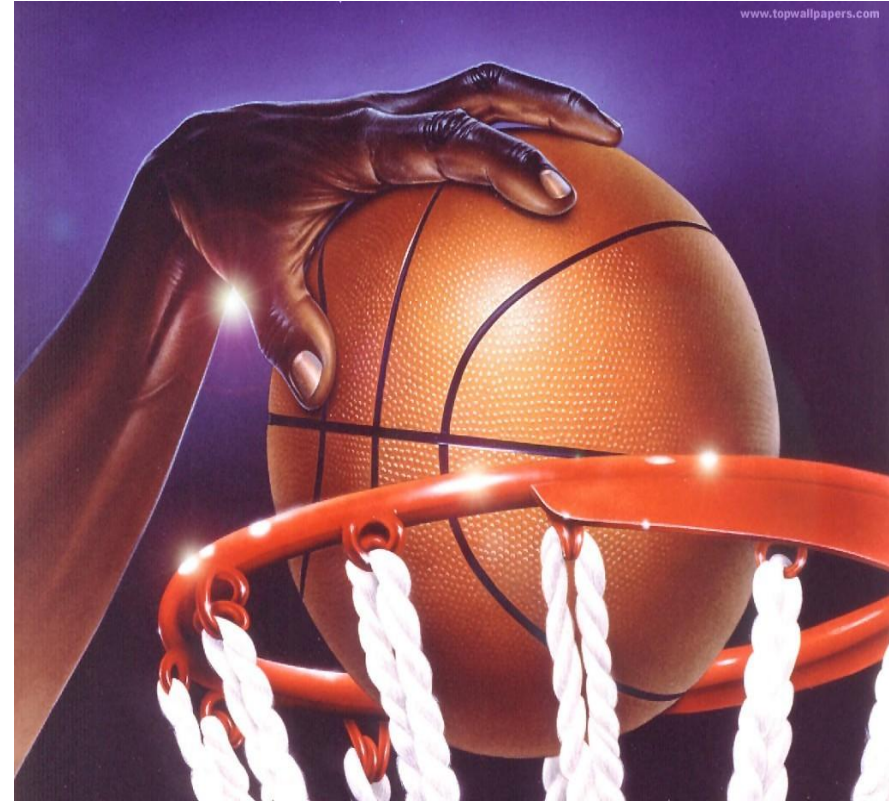
Размеры и линии площадки

Правила игры

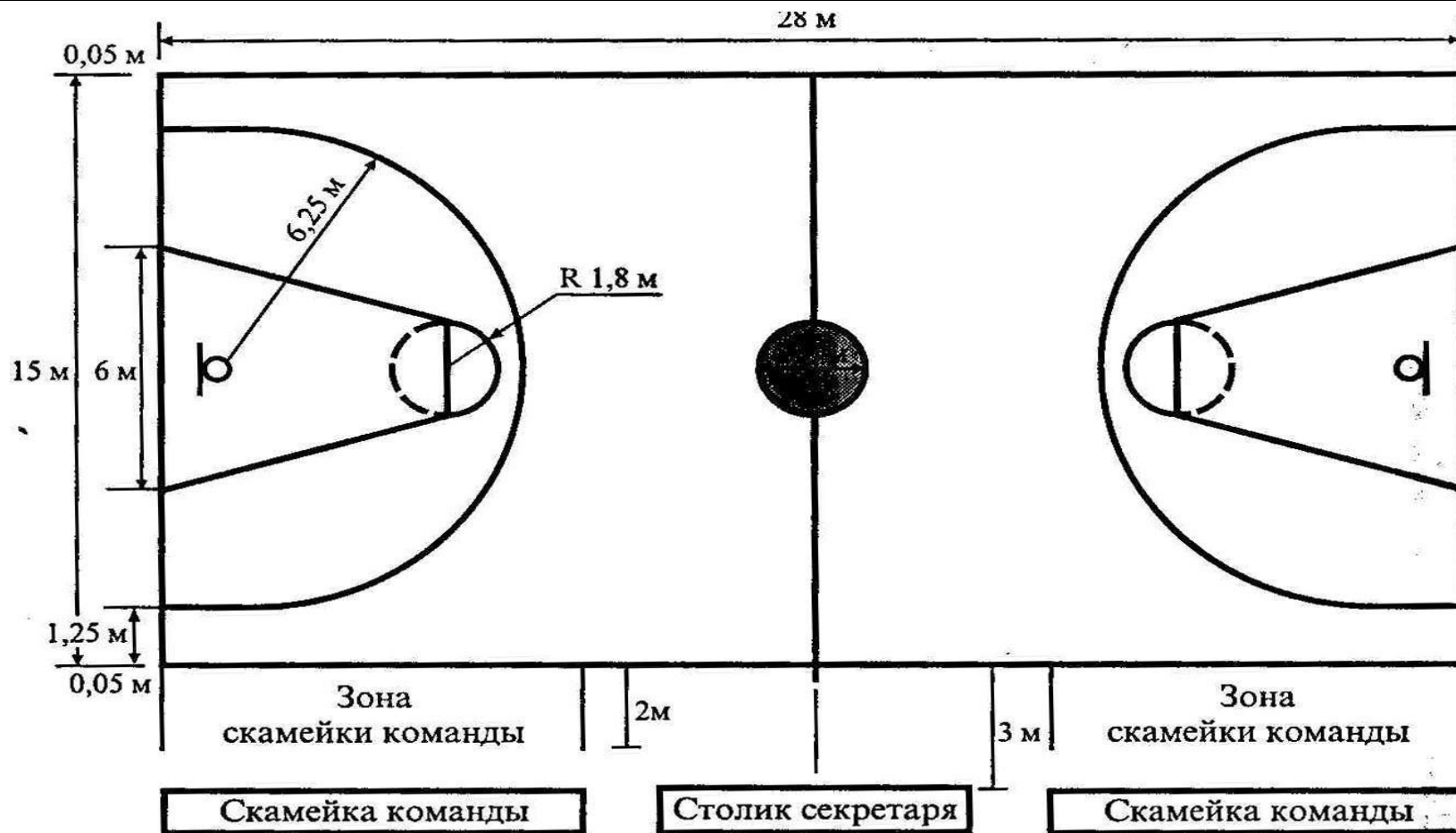
Классификация

Техники игры

Техника ведения мяча

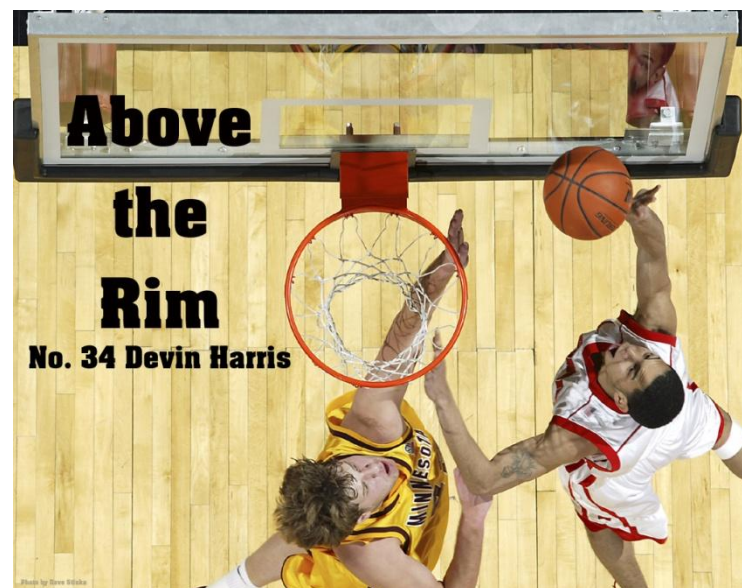


Размеры и линии площадки

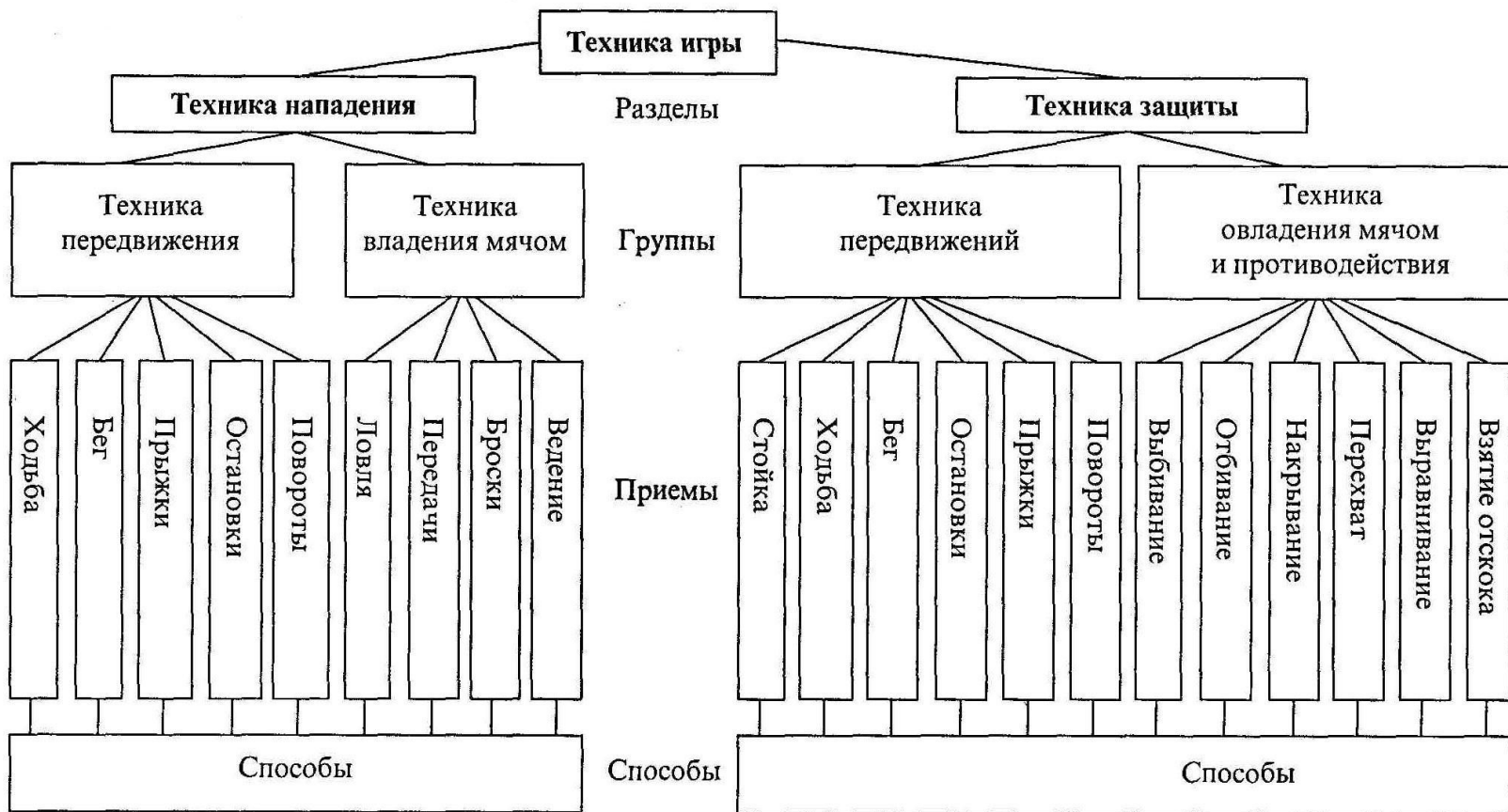


Правила игры

- 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 мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 8 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Продолжительность игры 4 периода 4x12 мин.



Классификация техники игры

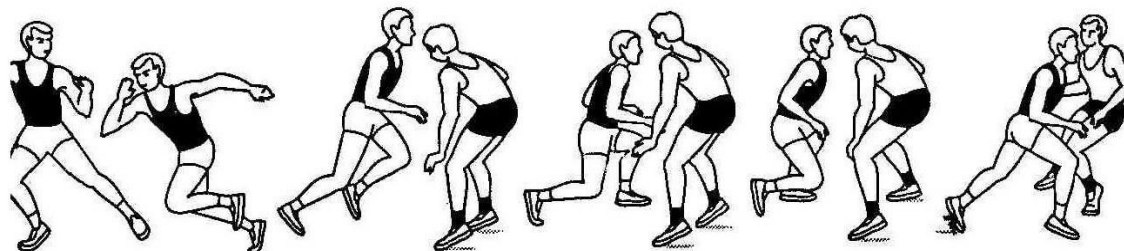


Техника передвижений

- Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Используется главным образом для смены позиции в коротких паузах, если при спряжении интенсивности игровых действий, а так же для смены темпа в сочетании с бегом.
- Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений в любой направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.
- Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком.

Техника передвижений

- **Рывок** – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место.
- Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делаются короткими и очень резкими, ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря увеличению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча. Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выполняемой ногой в сторону, противоположную направлению движения, туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.



Изменение направления бега (рывок)

Техника владения мячом

- Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей в любом направлении.
- Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру.

Техника владения мячом



Классификация ведения мяча

Ведение мяча

Высокое скоростное ведение мяча. При таком ведении мяч отскакивает высоко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 135-160 градусов.

Комбинированное ведение мяча в баскетболе.

Низкое ведение с укрыванием. При таком ведении, мяч отскакивает низко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 90-120 градусов.

Методики ведения мяча



Положение игрока при ведении мяча



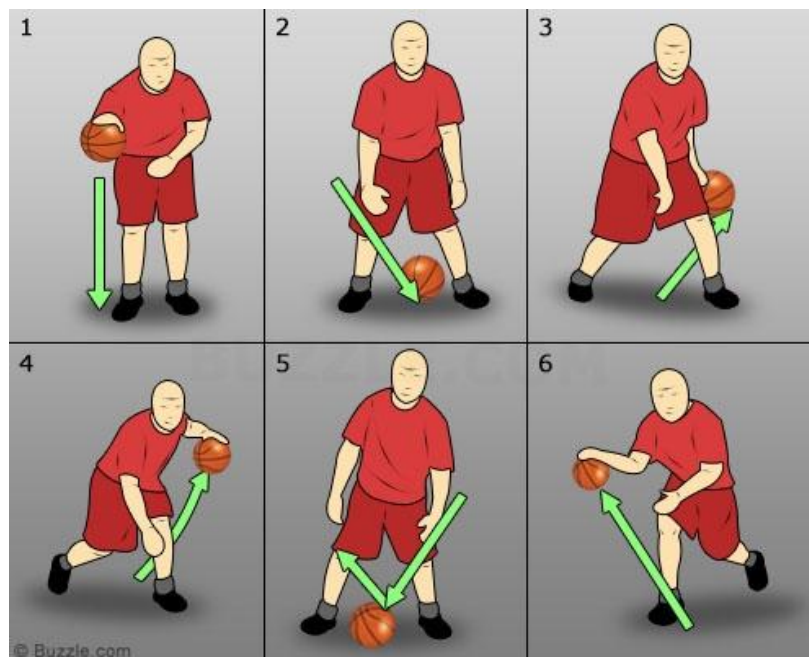
Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Ведение мяча



Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.

Методы обводки игроков



1. «Кроссовер» - во время дриблинга перекиньте мяч на правую руку. Затем, когда мяч будет в руке резко переведите его в левую руку.

Методы обводки игроков



2. «Между ногами»

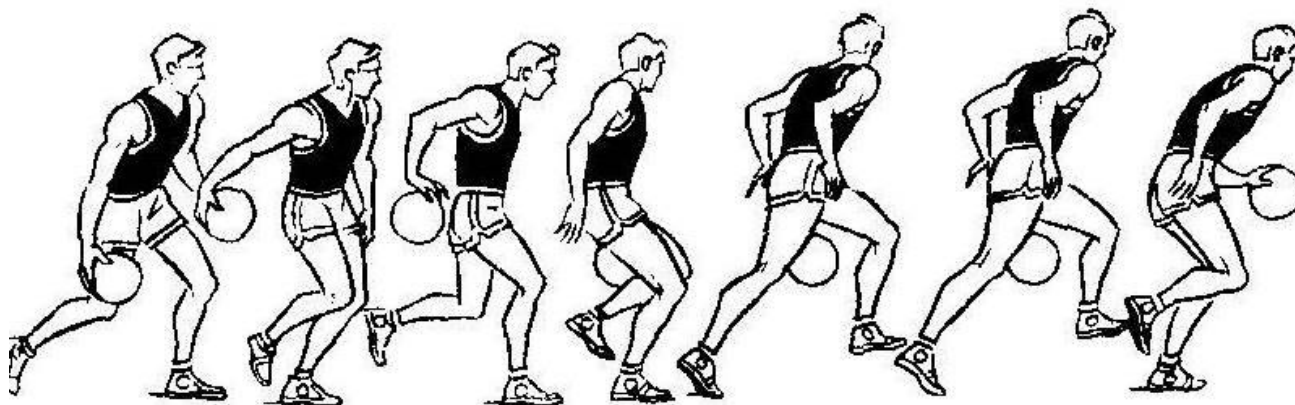
2.1. Дриблингуйте используя правую руку.

2.2. Когда мяч будет почти в вашей руке, расположите ее так, чтобы коснуться мяча не сверху, а правее и дальше от себя. Мяч должен находиться дальше на вашей ладони, чем обычно и ближе к предплечью.

2.3. В тот момент, когда мяч достигает руки, повернитесь на левой ноге и замахнитесь правой ногой на 180 градусов по часовой стрелке. Ваша верхняя часть туловища должна следовать за руками. Мяч остается в руке.

2.4. Когда ваша правая нога опустится, начните дриблинговать мячом.

Методы обводки игроков



3. «За спиной»

3.1. Дриблингуйте мячом в правой руке.

3.2. Когда мяч будет почти в руке, расположите ее так, чтобы коснуться мяча не сверху, а правее дальше от себя. Мяч должен находиться дальше на вашей ладони, чем обычно и ближе к предплечью.

3.3. Когда мяч достигает вашей руки, разверните вашу руку с мячом по часовой стрелке вокруг вашего тела

3.4. Когда мяч находится близко к вашему бедру, мяч должен перекатиться вперед от ваших пальцев и отскочить перед вами.

Методы обводки игроков

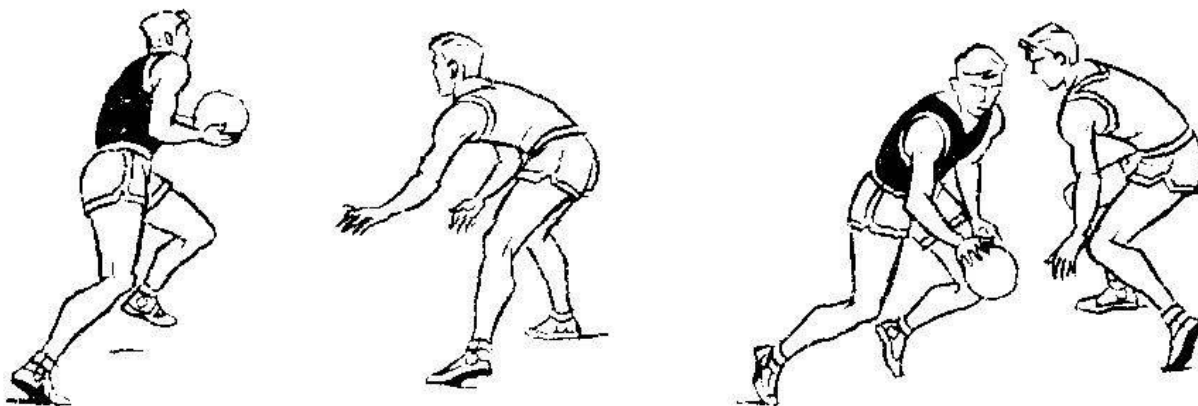


Рис. 10. Финт имитацией прохода влево с последующим движением вправо

avangardsport.at.ua

4. «Имитация прохода»

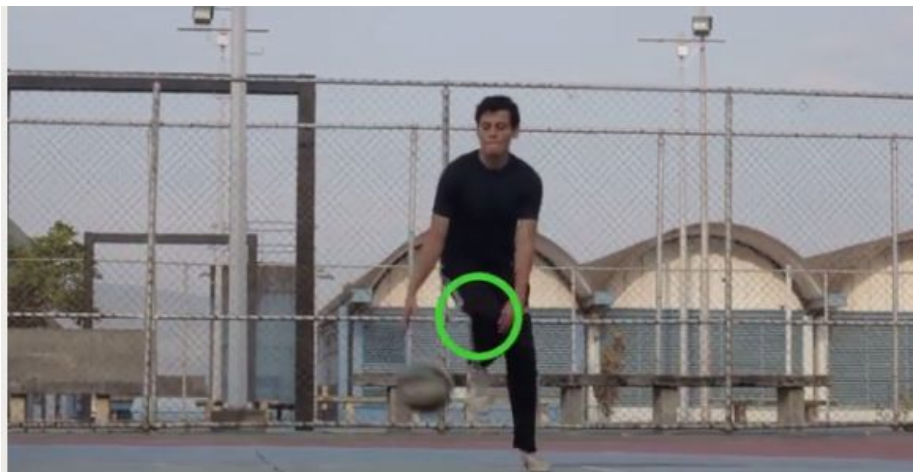
4.1. Взяв в руки мяч, сделайте ложный рывок влево, после чего, обманув соперника, продолжайте двигаться вправо



[содержание](#)




Методы обводки игроков



4. «Под коленом»

4.1. Дриблингуйте левой или правой рукой, какой вам удобнее, затем проведите мяч под согнутым коленом и словите его другой рукой.



Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

