



Баскетбол

Методика обучения

Кузнецова Е.Д.

Техника игры

Техника нападения

Техника защиты

Техника передвижений	Техника владения мячом
Стойки	Ловля
Ходьба	Передачи
Бег	Броски
Прыжки	Ведение
Остановки	
Повороты	

Техника передвижений	Техника противодействия и овладения мячом
Стойки	Выбивание
Ходьба	Отбивание
Бег	Накрывание
Прыжки	Перехват
Остановки	Вырывание
Повороты	Взятие отскока

Технология обучения игровым приемам

1. Ознакомление с двигательным действием

Методы обучения:

словесный, наглядный.

Средства обучения:

сообщение о приеме, его место и значение в игре; показ (непосредственный, опосредованный).

2. Изучение в упрощенных условиях

Методы обучения:

целостного и расчлененного упражнения.

Средства обучения:

подводящие упр-я; выполнение при искусственном ограничении движений; ограничении скорости выполнения движения.

3. Углубленное изучение

Методы обучения:

целостный, игровой, соревновательный.

Средства обучения:

Выполнение на соревновательной скорости; без зрительного контроля; воспроизведение в сочетании с другими игровыми приемами.

4. Целостное формирование двигательного навыка

Методы обучения:

сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения:

чередование упражнений на технику и развитие физических способностей; игровые задания комплексного характера.

5. Ситуационное изучение приема

Методы обучения:

моделирование ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения:

выполнение приема в заданной ситуации; выполнение приема при активном противодействии в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре

Методы обучения:

Игровой, соревновательный.

Средства обучения:

упражнения соревновательного характера; учебные игры; участие в соревнованиях.

Последовательность обучения игровым приемам нападения

- ✓ стойка готовности (основная) и способы передвижений;
- ✓ остановка двумя шагами;
- ✓ повороты на месте и в движении;
- ✓ держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ✓ ловля и передачи мяча на месте;
- ✓ остановка двумя шагами с ловлей мяча;
- ✓ ловля и передачи мяча в движении;
- ✓ дистанционные броски с места;

- ✓ ведение мяча;
- ✓ остановка прыжком и двумя шагами после ведения мяча;
- ✓ бросок одной рукой после ведения и остановки прыжком;
- ✓ бросок одной рукой от плеча с двух шагов;
- ✓ остановка прыжком;
- ✓ разновидности бросков одной рукой в движении после ведения;
- ✓ финты (обманные движения) с мячом и без мяча;
- ✓ игровые действия (сочетания приемов).

Обучение игровым приемам защиты

- ✓ стойка защитника;
- ✓ передвижения в защитной стойке;
- ✓ вырывание мяча после освоения держания и ловли;
- ✓ выбивание мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- ✓ перехват мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- ✓ накрывание и отбивание мяча после освоения бросков;
- ✓ взятие отскока после овладения бросков и добивания.

Основные ошибки при выполнении стоек

- ✓ выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги;
- ✓ неустойчивое положение стоп;
- ✓ согнутая спина, опущенная голова;
- ✓ взгляд направлен в пол;
- ✓ закрепощение верхних конечностей;
- ✓ неверное расположение мяча в стойке тройной угрозы.

Основные ошибки при передачах мяча

- ✓ излишнее закрепощение конечностей;
- ✓ прямые ноги, не рациональное распределение массы тела;
- ✓ мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями;
- ✓ не согласованная работа рук и ног;
- ✓ потеря зрительного контроля над мячом или партнером;
- ✓ неверный выбор траектории мяча и силы передачи;
- ✓ отсутствие уступающего движения после ловли мяча;
- ✓ остановка перед ловлей мяча или передачей.

Основные ошибки при ведении мяча

- ✓ участие ладони в выталкивании мяча (шлепает, толкает, жестко стучит по мячу);
- ✓ закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах;
- ✓ преждевременное отрывание опорной ноги - пробежка;
- ✓ удар в пол перед ногами;
- ✓ задержка мяча - пронос;
- ✓ опущена голова, туловище сильно наклонено вперед;
- ✓ отсутствие укрывания мяча свободной рукой;
- ✓ зрительный контроль.

Основные ошибки при броска мяча по кольцу

- ✓ неправильное положение ног (ноги не «заряжены»; разноименная стойка);
- ✓ неправильное удержание мяча (на ладони, на кончиках пальцев);
- ✓ локоть отведен в сторону;
- ✓ несогласованность работы рук и ног;
- ✓ резкое выпрямление рук, отсутствие направляющего движения;
- ✓ отсутствие обратного вращения мяча;
- ✓ преждевременное отведение поддерживающей руки;
- ✓ потеря равновесия после броска.