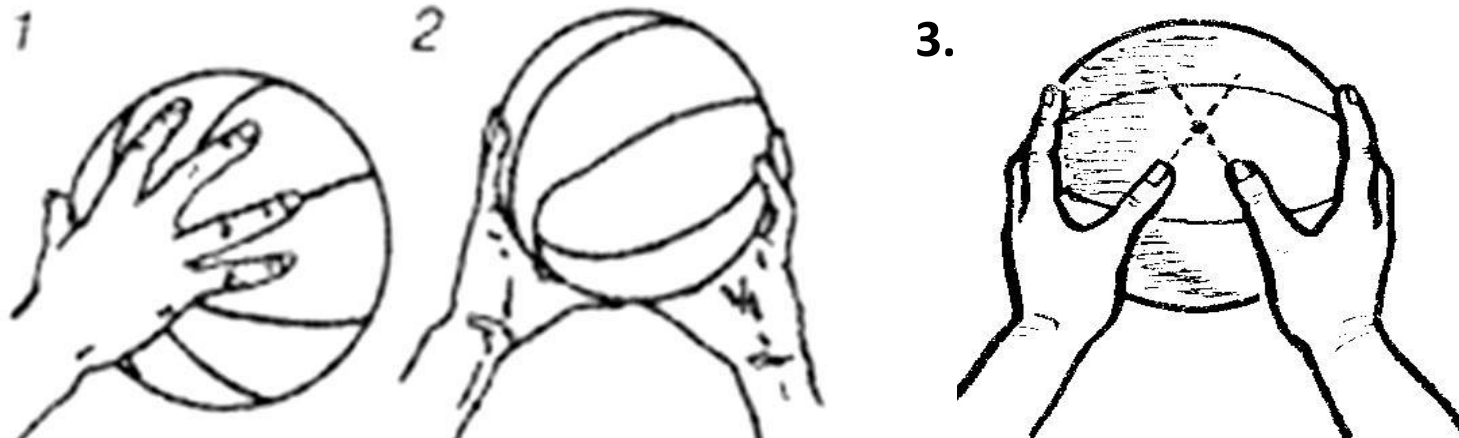


Основные стойки игроков и передачи мяча в баскетболе



Техника держания мяча



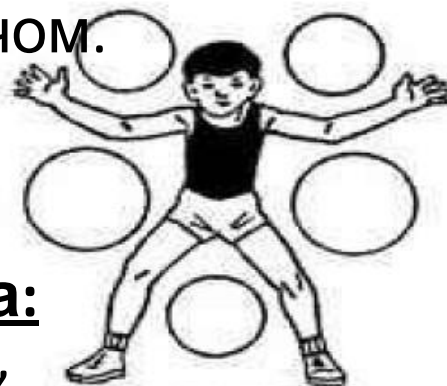
Как правильно держать мяч:

- Руки согнуты в локтях;
- Пальцы равномерно расставлены вокруг мяча,
- Мяч удерживается только подушечками пальцев рук;
- Ладони направлены назад и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.
- Ладони не касаются мяча.

Основная стойка баскетболиста



Стойка - это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.



Основная стойка без мяча:

- Ноги широко расставлены, полусогнуты в коленях, одна нога чуть выдвинута вперёд ;
- Туловище наклонено вперед ;
- Руки опущены вниз, согнуты в локтях ;
- Смотреть прямо перед

Стойка игрока с мячом:

- Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди другой ;
- Туловище наклонено вперед ;
- Мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках ;

Стойка защитника

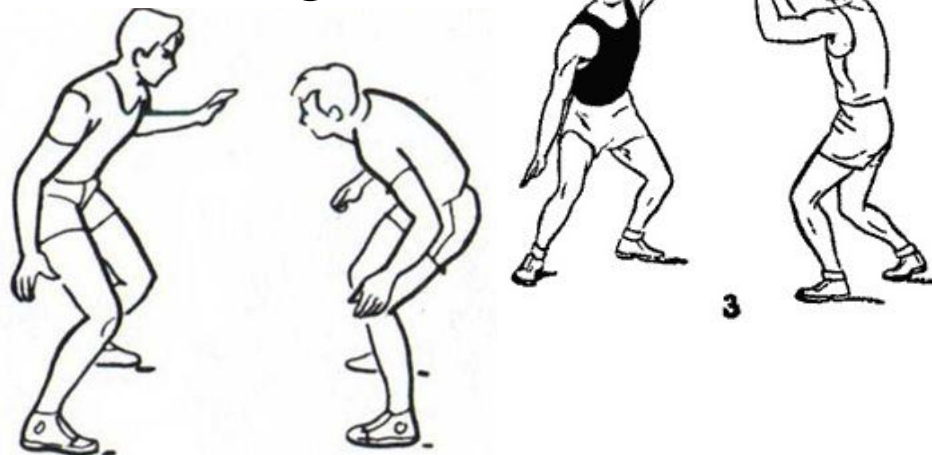
Защитник должен находиться в устойчивом положении:

- Ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях.
- Руки находятся у пояса, в положении готовности к действиям.
- Защищающий игрок, должен внимательно следить за своим подопечным, держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.
- Быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.



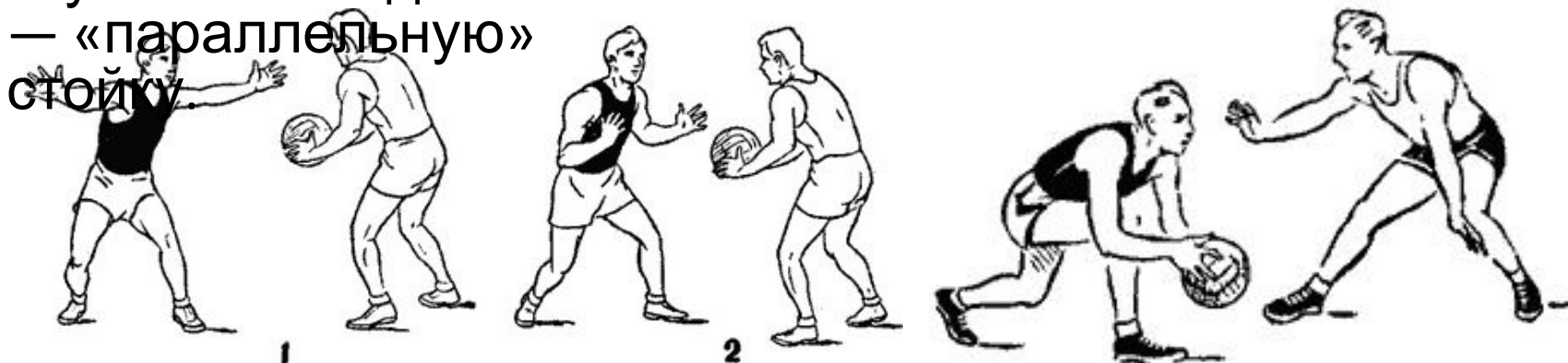
Стойка защитника

- Защитные стойки различают по степени сгибания ног в коленях: низкая, средняя и высокая.



«Параллельная» стойка баскетболиста.

- По позициям различают стойку с выставленной вперед ногой и стойку со ступнями на одной линии — «параллельную» стойку



Стойка с выставленной ногой вперед применяется при опеке соперника с мячом, когда необходимо помешать ему бросить мяч по кольцу

Стойки нападающего

Стойка баскетболиста в нападении — это положение игрока, которое позволяет нападающему быстро двигаться без мяча и с мячом.

В технике нападения выделяют:

1. стойку готовности (основную); **2.** стойку игрока, владеющего мячом.

Стойка готовности

- Игрок занимает устойчивое положение, удерживая равновесие;
- Ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу или с выставленной вперед ногой;
- Колени немного согнуты;
- Туловище слегка наклонено вперед;
- Руки полусогнуты;
- Кисти находятся на уровне груди.



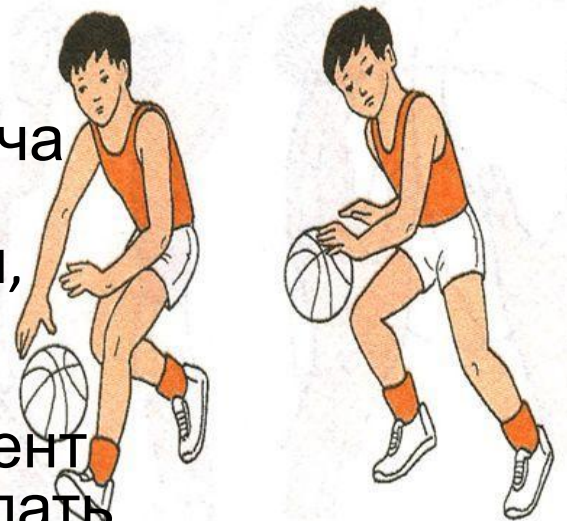
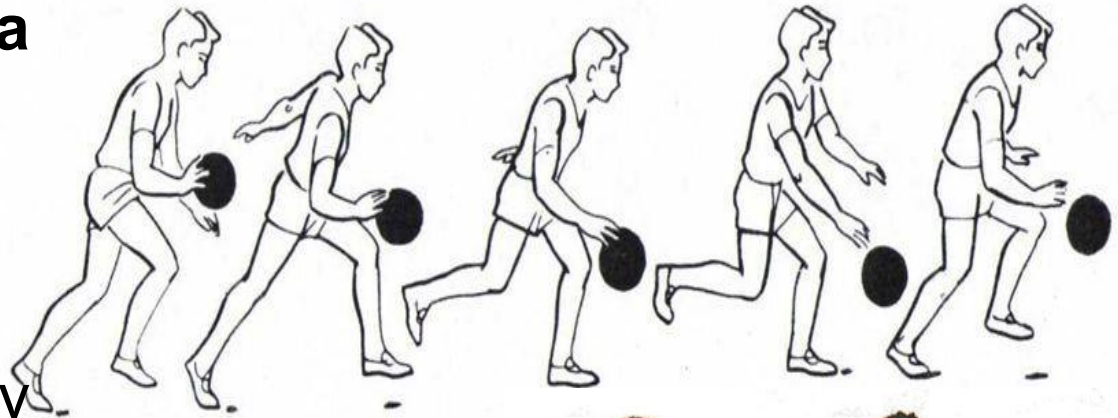
Стойка игрока, владеющего мячом

- То же расположение тела;
- Кисти рук удерживают у туловища мяч;
- Пальцы разведены, образуя полусферу;
- Ладони направлены назад;
- Удерживается мяч подушечками пальцев;

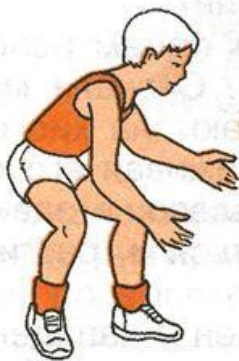
Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола

Виды ведения мяча

- Ведение мяча со сменой рук
- Ведение мяча между ногами
- Ведение мяча с переводом за спину
- Обманные движения (финты)
- Ведение осуществляется толчками мяча в площадку упругим движением кисти одной руки вперед - вниз с такой силой, чтобы мяч, отскочив от пола, был на уровне руки.
- Игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу.



Основная стойка при ведении мяча



- Ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята, игрок не должен смотреть на мяч.
- Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.
- При этом мяча касаются лишь кончики пальцев.
- Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой.
- Вести мяч, меняя направление, то правой, то левой рукой.
- Мяч толкать без задержки, но не шлепками по мячу.

Техника владения МЯЧОМ

Передача и ловля мяча – это КОМАНДНЫЕ навыки игры в

нападении. Ловля – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом, и производит с ним атаку.

Стойка при ловле мяча двумя руками:

Мяч летит к игроку на уровне груди.

- Сделайте шаг навстречу летящему мячу;
- Прямые руки вытягиваются вперед к мячу;
- Кисти широко расставлены;
- Пальцами образуют воронку, большую, чем мяч;
- Большие пальцы направлены друг к другу;
- Мяч захватывается кончиками пальцев;
- После касания мяча отступить назад.

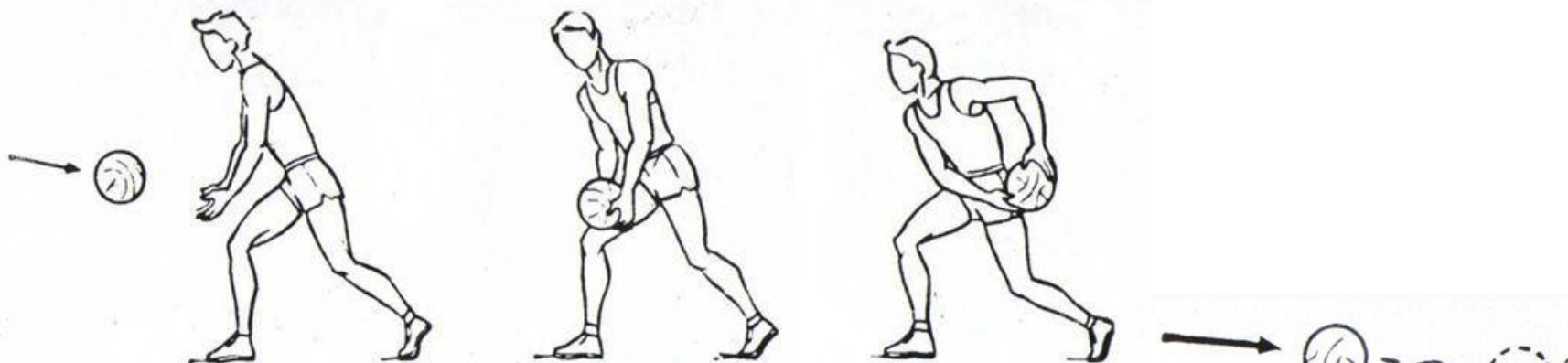
Уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость полета мяча.



Ловля низко летящего

мяча

Руки вытягиваются вперед - вниз так, чтобы расставленные пальцы были опущены, а ладони



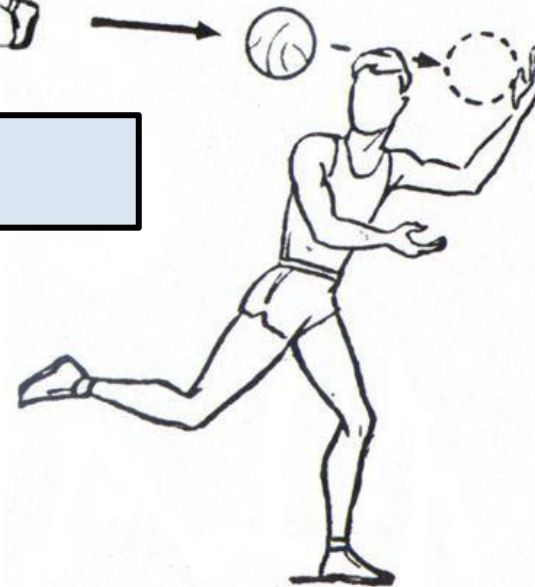
Ловля мяча, летящего

всперёд

Не снижая скорости бега, выполняется небольшой поворот плеч и головы в сторону ожидаемого мяча.

Одновременно в эту же сторону выставляется дальняя от мяча

рука.



Передача – основной прием в баскетболе

- **Передача мяча** – прием владения мячом, с помощью его игроки перемещают мяч, для продолжения атаки и броска.
- Выполняют такие передачи на месте, в движении, в прыжке, с отскоком мяча от площадки, игроку двигающемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета.
- Здесь очень важна точность и своевременность передач.

Решающее значение в технике передач имеет быстрота и активная работа кистей рук от груди



Передача двумя
руками с
отскоком



Высокая
передача
мяча двумя
руками

Способы передачи мяча

Передача может быть выполнена различными способами.

Их делят на две большие группы:

- передачи двумя руками;
- передачи одной рукой.

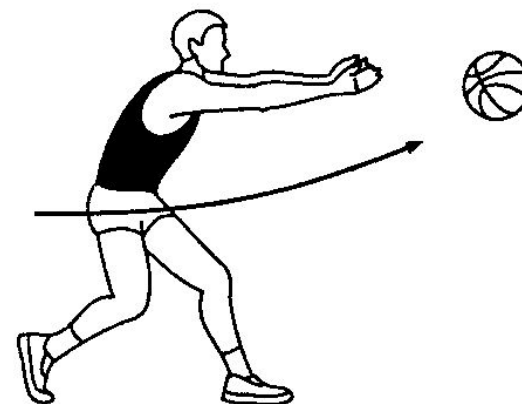
По траектории полета мяча передача может быть: прямой, навесной и с отскоком.



Передача одной рукой от

Основные способы передачи мяча

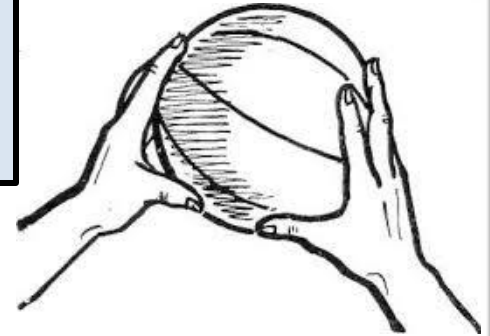
- - пас от плеча;
- - пас от груди;
- - пас из-за головы;
- - пасы снизу, сверху
- - пас сбоку,
- - из рук в руки.



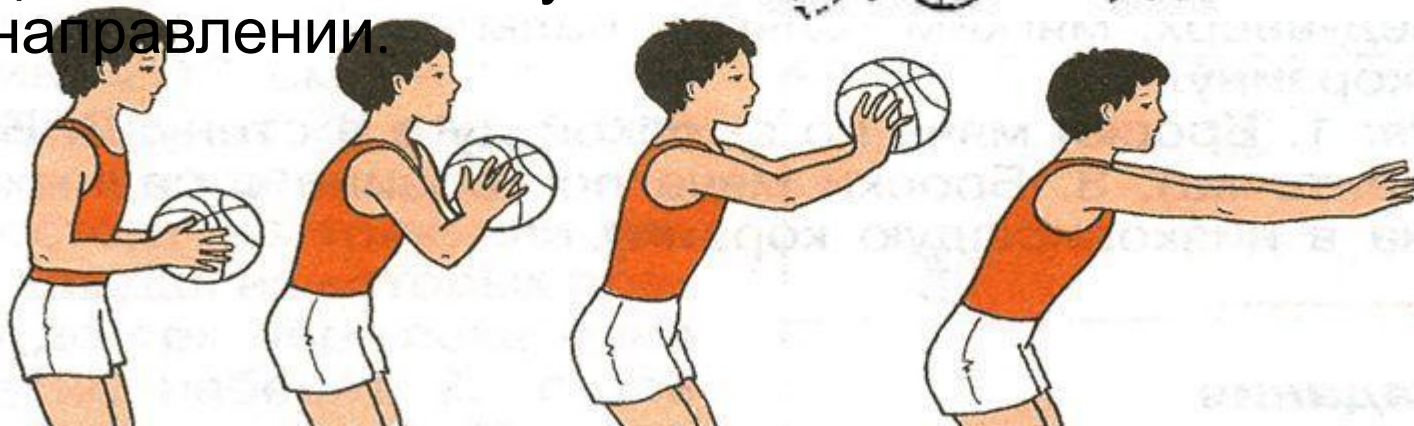
Передача двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками от груди

- Эта передача наиболее точная и надежная. Ее можно выполнять как стоя на месте, так и в движении. Основным элементом передачи и ловли мяча является положение рук, которое повторяет форму мяча.
- Базовым элементом является «выстреливающее» движение мяча в нужном направлении.



Держание рук при передачах



Техника выполнения передачи от груди



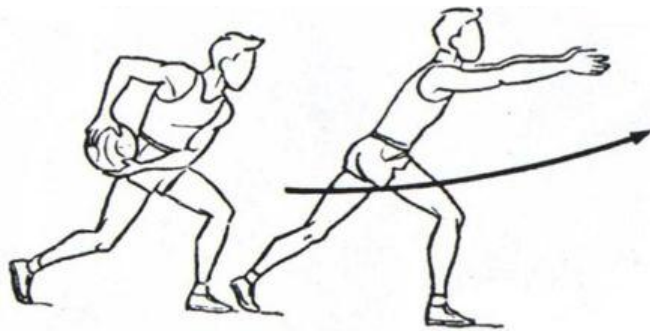
1. И.П. – Перед броском мяч находится на уровне груди, обхвачен пальцами обеих рук, ладони не касаются мяча.

2. Замах - дугообразное движение двумя руками от груди.

3. Продолжение движения вверх

4. Руки с мячом резко выпрямляются, кисти направляют мяч в нужном направлении, т.е. делают передачу.

Самые быстрые передачи – это передачи по воздуху.



Передача мяча двумя руками **снизу.**

Мяч при замахе опускается к колену и отводится назад к бедру, после

чего резким движением двух рук **сразу** и одновременным шагом вперед посылается в нужном

направлении.

Передача мяча с отскоком от площадки.

Толчок мяча должен быть направлен в точку отскока ближе к принимающему мяч и дальше от передающему.

Передача выполняется и одной и двумя руками.



Навесная передача двумя руками сверху

Передачи мяча одной рукой

- Передача одной рукой применяется давно. Эта передача во всех ее разновидностях - от плеча, снизу, сбоку и т. п. - употребляется в основном для длинных передач. Она обеспечивает большую скорость полета мяча и хороший контроль за ним.
- Передача одной рукой от плеча самая распространенная.
- Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча, позволяет изменять направление и траекторию полета мяча.
- Базовым элементом является вращение туловища и положение мяча сзади, над плечом.
- Это позволяет выполнить метательное движение.



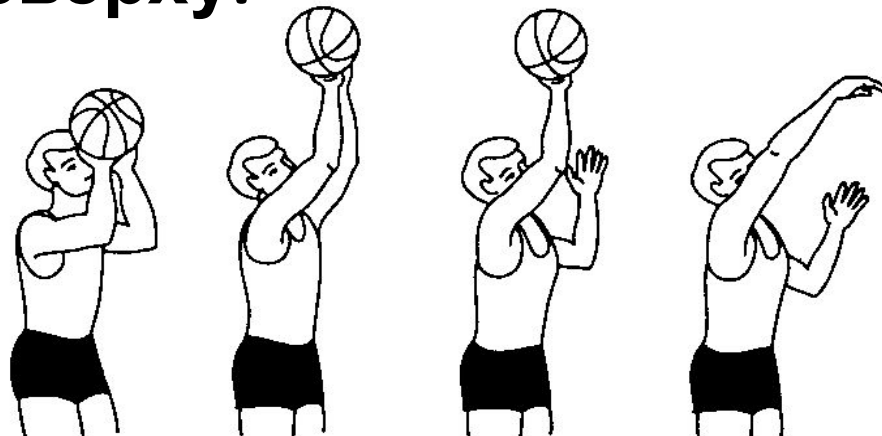
Техника выполнения передачи одной рукой от плеча



Передачи мяча одной

рукой

**Передача одной рукой
сверху.**

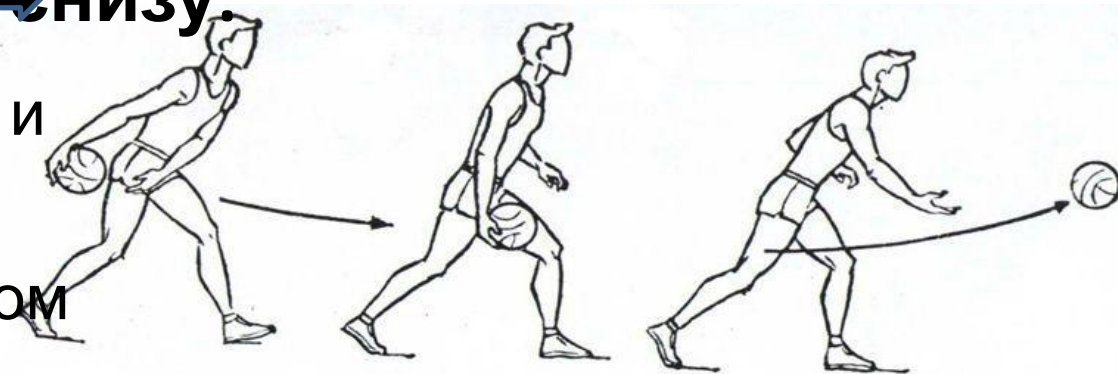


При замахе мяч двумя руками выносится над головой, после чего одна рука опускается и сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении с высокой траекторией полета.

При замахе кисть передающей руки заводится за мяч и несколько под него и с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении.

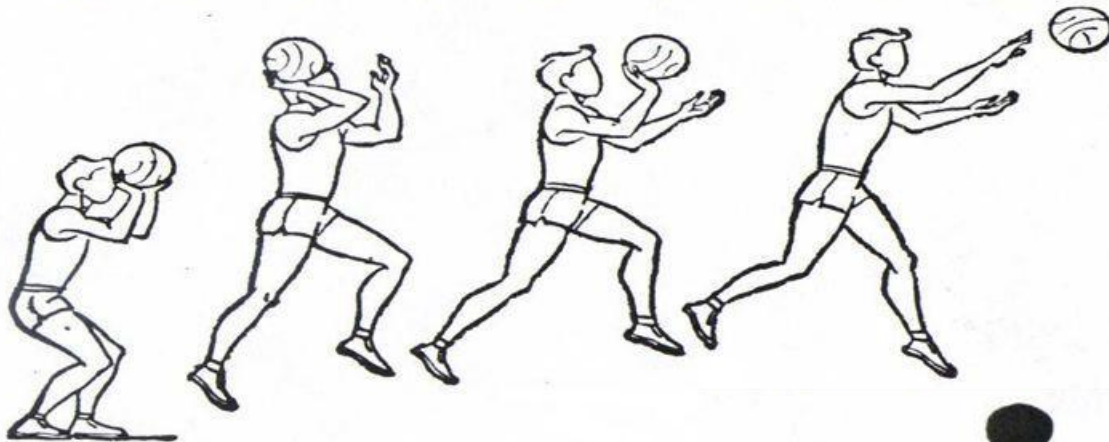
Передача мяча одной рукой

снизу



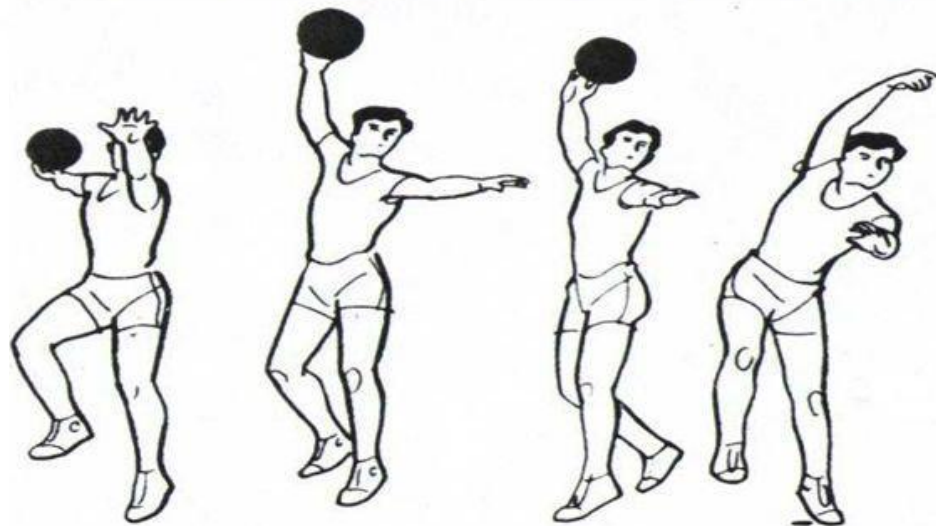
Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке

При замахе мяч выносится над плечом, после чего сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении. Передача выполняется после ко



Передача мяча одной рукой сверху – «крюком»

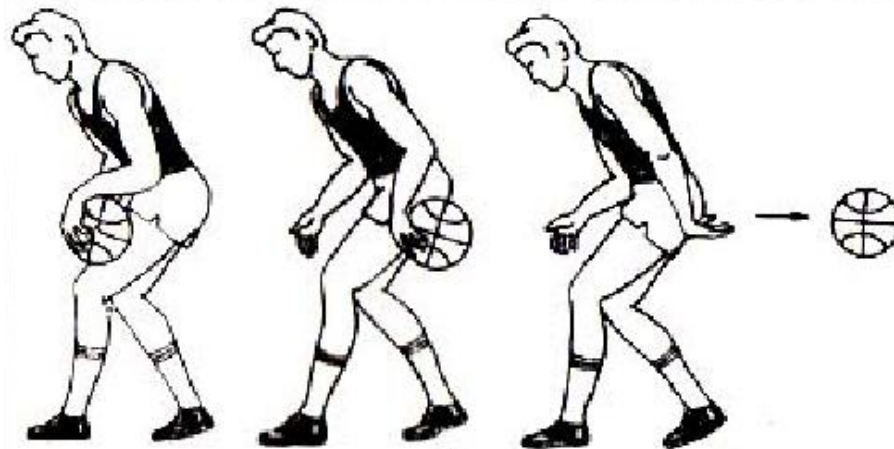
Передача выполняется через голову и плечо маховым движением в сторону – вверх.



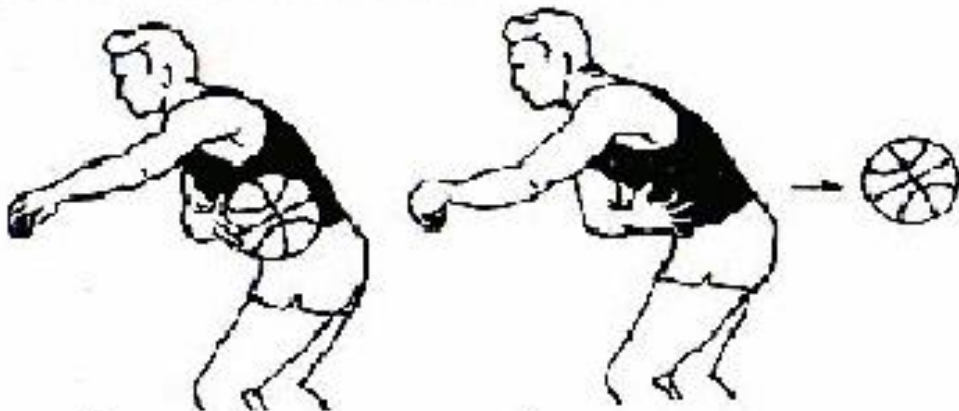
Скрытые передачи в баскетболе



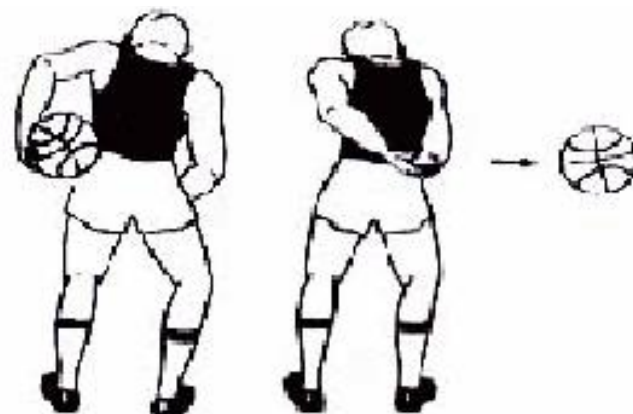
Передача одной рукой над плечом



Передача одной рукой назад снизу



Передача одной рукой назад из-за руки



Передача одной рукой из-за спины

Играйте в БАСКЕТБОЛ



сила
скорость



прыгучесть
ловкость
меткость
азарт



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

