

Тема: «Техника передвижения с баскетбольным мячом»»

Выполнил: студент группы № 26
Макеев Даня

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

Подводящие упражнения

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Подводящие упражнения

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Техника работы с мячом

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Важно правильно держать мяч руками. Бросковая рука должна располагаться, так, чтобы пальцы были перпендикулярны линиям шва мяча, а другая рука должна придерживать мяч и корректировать его. Пальцы бросковой руки должны быть расставлены широко.

Как правило, баскетболисту приходится ловить и держать мяч в любом положении и действии, стоя на месте, в прыжке, в движении, на разной высоте. Предотвратить возможность перехвата противником мяча, игрок должен открыться - т.е. выбежать на открытое место или навстречу мячу.

Техника: передача мяча

Передача двумя руками от груди.

Такая передача даёт возможность резко и безошибочно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч обеими руками перед грудью, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, остальные пальцы широко расставлены. Локти почти прижаты к телу, которое наклонено вперед. Бросок мяча производится взрывным движением кистей, пальцев и локтей, для придачи ему вращения. Как правило с передачей игрок делает шаг вперед или сторону.

Передача двумя руками сверху (над головой).

Эта передача используется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии очень часто прибегают именно к такой передаче, отдавая мяч центральному игроку. Используют ее и высокорослые игроки. Получив высокую передачу, тут же возвращают мяч либо отдает выходящему на скорости товарищу по команде. Кисти держат мяч сбоку, чуть-чуть сзади, пальцами вверх, а большие пальцы должны быть сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают вверх, не заводя назад, за голову, слегка согнув локти, быстро и резко бросают используя движения кистей рук, делая небольшой шаг вперед.

Передача одной рукой от плеча.

Такой способ передачи мяча самый распространенный в баскетболе, чтобы передать его на любое расстояние, причем с хорошим контролем мяча и минимальным временем замаха. Рука с мячом отводится к плечу и резко выбрасывается в нужном направлении. При этом происходит захлестывающее движение кисти и поворот туловища. Игрок может дополнительно подправить траекторию полета мяча в последний момент движением кисти.

Техника: передача мяча

Передача одной рукой сверху.

Используя такой метод передачи, баскетболист может послать мяч даже через высоко поднятые руки противника. Для выполнения такой передачи, спортсмен поворачивается боком по направлению передачи, отведя руку с мячом немного в сторону и заводя назад, резким маховым движением посылает по дуге вверх. В момент, когда мяч находится над головой отпускает его.

Передача с отскоком от пола.

Если центральной игрок находится под плотной опекой такой способ передачи мяча является наиболее эффективным. При быстром прорыве и обыгрывании противника самое подходящее время для использования такой передачи. Эта передача напоминает пас обоими руками от груди. При этом мяч ударяется об пол на расстоянии $\frac{2}{3}$ от передающего баскетболиста до принимающего. При таком способе передачи мяч не должен высоко отскакивать. В идеале до уровня пояса, для удобства его приема. При передаче таким способом мяча на большие расстояния, как правило более 5 метров, ему придают вращение, которое повышает скорость полета мяча.

Передача за спиной.

Такая передача выполняется мастерами игры в движении. Сложно и принять такую передачу, здесь можно легко потерять мяч. Эта передача весьма эффективна при игре против двух защитников противника

Техника: прием передачи

Прием прямых передач.

Находясь в свободной зоне, баскетболист делает шаг вперед, в направлении передающего мяч игрока, при этом слегка вытянув руки, согнутые в локтях, с ладонями друг к другу широко расставив пальцы на уровне груди. При приеме мяча руки естественно сгибаются ближе к груди. Сам мяч хорошо ловится расставленными пальцами. Приняв прямую передачу важно отсечь защитника от мяча. При ловле мяча желательно использовать обе руки, хотя возможен прием прямой передачи и одной рукой.

Прием передачи одной рукой.

Обычно прием передачи одной рукой происходит на полном ходу в момент преследования игрока защитниками противника. Такой прием и передача требуют большой согласованности. Необходимо не сбиться с шага во время приема мяча и сразу же выполнить бросок, не касаясь мячом пола. В противном случае мячом сможет завладеть защитник противника. Пальцы принимающей руки слегка согнуты и широко расставлены, при этом принимающая рука слегка согнута в локте. Приняв мяч, она слегка сгибается, компенсируя силу передачи. При приеме мяча туловище несколько поворачивается в сторону приема ловящей рукой, а вторая рука резко выносится вверх, для контроля и удержания мяча пальцами обеих рук.

Прием передачи из рук в руки.

При движении на полной скорости важно уметь принимать мяч из рук в руки. Как правило такая передача предшествует выполнению финта, преодолевающего защиту соперника. Такая передача, как правило осуществляется без дополнительного вращения и принимается на уровне пояса обеими руками. После приема такой передачи, принявший ее игрок сразу осуществляет бросок либо ведение мяча.

Техника: перехват передачи

Перехват мяча при передаче.

Если игрок нападающей команды ожидает передачи стоя на месте, то такую передачу перехватить относительно просто. Такой мяч ловится в прыжке, совершив рывок и перехватив мяч одной или обеими руками.

Другое дело, если атакующий игрок выходит на передачу мяча. В таком случае защитнику необходимо перехватить мяч, опередив противника на пути к мячу на коротком расстоянии, что достаточно сложно. Защитник должен руками и плечом отрезать атакующему путь к мячу. Практически приблизившись вплотную к сопернику, откланяясь чуть в сторону, во избежание столкновения, совершить его перехват. После удачного перехвата во избежание пробежки необходимо сразу перейти на ведение мяча или его передачи товарищу по команде, для проведения контратаки.

Техника: перехват мяча при ведении.

При не техничном ведении мяча атакующим, когда мяч ведется слишком высоко без прикрытия его корпусом, перехват мяча осуществить достаточно просто. Необходимо совершить рывок и выбить мяч у противника двумя или одной руками.

Для эффективного и результативного перехвата мяча игрок должен занять позицию на возможном пути передачи мяча соперником. Как правило перехваты осуществляются задней линией команды, а это легкие форварды, защитники и разыгрывающие защитники, а также игроками большего роста.

Только обладая пониманием игры и обладаю чувством правильной позиции можно осуществить результативный перехват мяча.

Бить мяч о пол можно только одной рукой.

Техника: ведение мяча

Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции.

Взяв мяч в руки после ведения, можно сделать только два действия: отдать пас товарищу или бросить мяч в кольцо. Перед этим разрешается двигаться вокруг своей оси, не отрывая одну ногу (опорная нога) с целью поиска товарища, занявшего выгодное положение. Также разрешается сделать с мячом два шага, после которых обязательно должен проследовать бросок в корзину или пас. В противном случае игрок получает штраф за пробежку.

Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено.

Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча.

Взяв мяч в руки после паса или отобрав его у противника, можно начать ведение или сделать бросок. Вращаться на опорной ноге после получения мяча разрешается в обоих случаях, а сделать два шага с мячом только во втором.

Техника: броски в корзину
Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково