

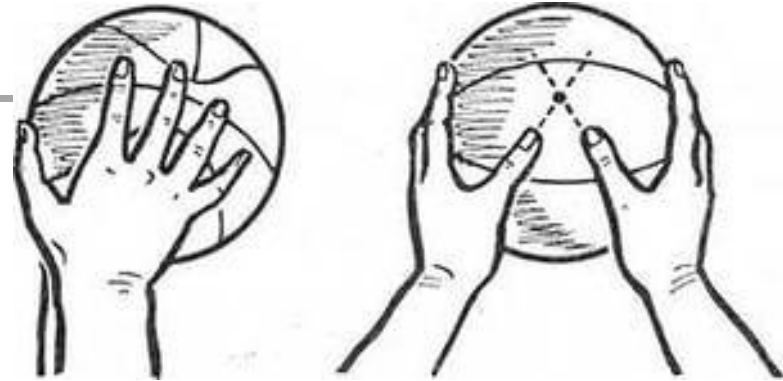


БАСКЕТБОЛ

Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

работа с мячом

- мяч держат свободно расставленными пальцами;
- при передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.



передача мяча



- В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой.
- Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол.
- Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

приём передачи

- Принимать мяч нужно по возможности двумя руками.
- К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара.
- При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники).



приём передачи



- Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт).
- Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок.
- Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

ведение мяча



- при ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его;
- на мяч желательно не смотреть;
- спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой;

броски в корзину



- — ближние или дальние — выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.



ближний бросок в корзину

- 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 в кольцо



- 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 хорошо как правой, так и левой рукой.



- Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

техника владения телом



- К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.
- Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

финты

- Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими.
- Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления.
- Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.



Баскетбол является прекрасным средством для многогранного физического развития человека. Играя в баскетбол, используются различные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки.



- В процессе игры тренируются органы дыхательного аппарата, железы внутренней секреции и даже пищеварительная системы. При этом движению важная роль принадлежит многим звеньям нервной системы, поскольку они постоянно контролируют и регулируют активность органов того или иного аппарата.



ИСТОЧНИКИ

- <http://www.sportfile.ru/basketbol/info/fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov/>
- <http://5fan.ru/wievjob.php?id=3155>
- <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/09/13/vkr-rol-basketbola-v-razvitiifizicheskogo-kachestva-lovkost-u>
- http://revolution.allbest.ru/sport/00268905_0.html
- <http://www.world-sport.org/games/basketball/technology>
- http://www.ronl.ru/referaty/fizra_i_sport/214635/