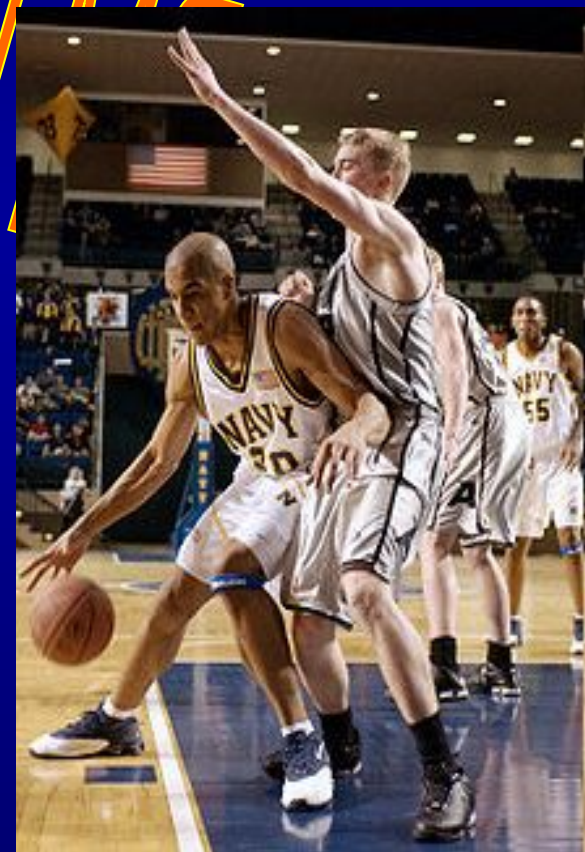
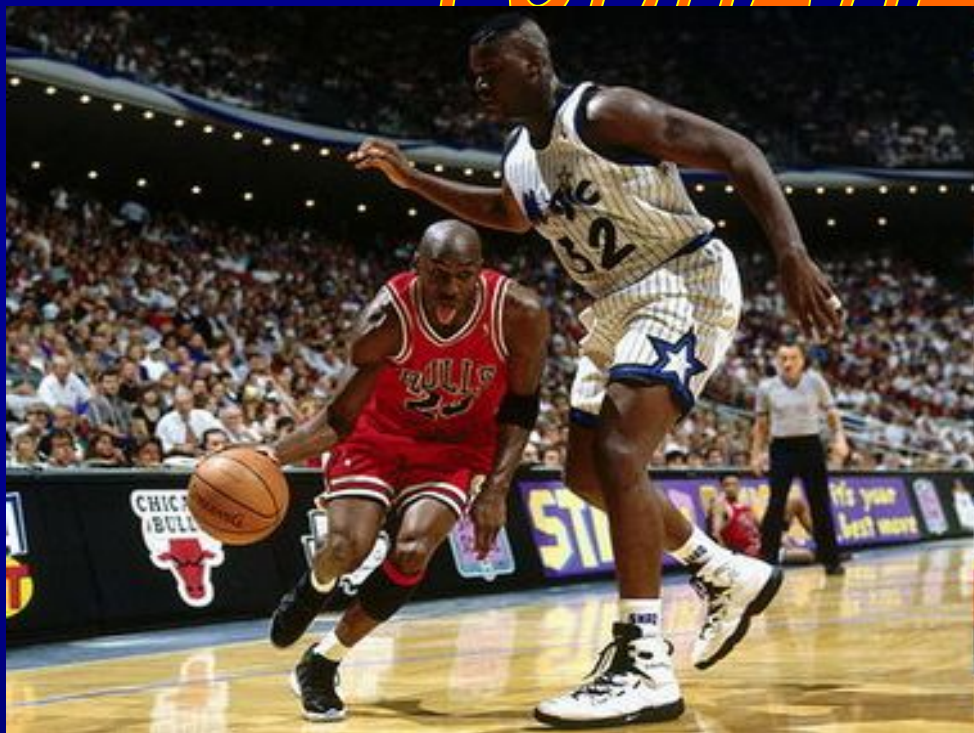


ТЕХНИКА ОРПАДЕНИЯ



Методические рекомендации.

Учитель физической культуры: Яничева Виталия Олеговна

Умение перехватывать передачи
противника отражают высокий
интеллектуальный уровень
игрока. Это умение говорит о
том, что игрок всегда
внимательно следит за
действиями игроков команды
нападения и в отдельные
моменты предугадывает их
действия
(читает игру).

К приемам овладения мячом относятся:

Перехват, вырывание и взятие отскока от
щита.



Главной особенностью этих приемов является то, что выбор приема противодействия, время его выполнения, характер действия всегда зависят от противника, владеющего мячом.

Он имеет возможность выполнять свои движения раньше, чем способен среагировать на них защитник.





Поэтому в приемах,
осуществляемых
довольно простыми
движениями,
первостепенное
значение принадлежит
выбору позиции,
позволяющей
действовать быстро,
своевременно и
безошибочно.

Перехват (англ. *steal*) - наиболее активный прием техники защиты.

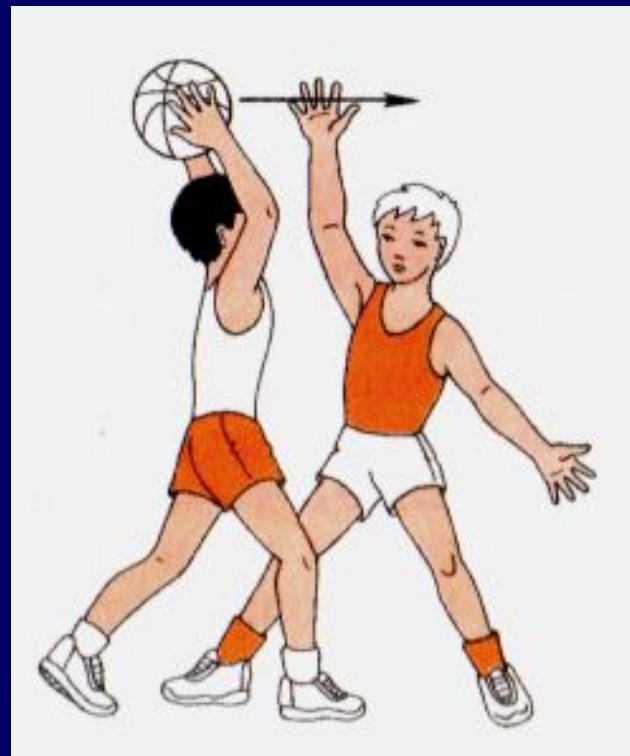
Он обеспечивает возможность овладения мячом и осуществления контратаки.

С помощью этого приема можно противодействовать передачам и ведению (перенимание мяча).

После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.

Перехват передачи.

Защитник располагается несколько сбоку или за спиной нападающего и выжидает, когда ему будет направлена передача.

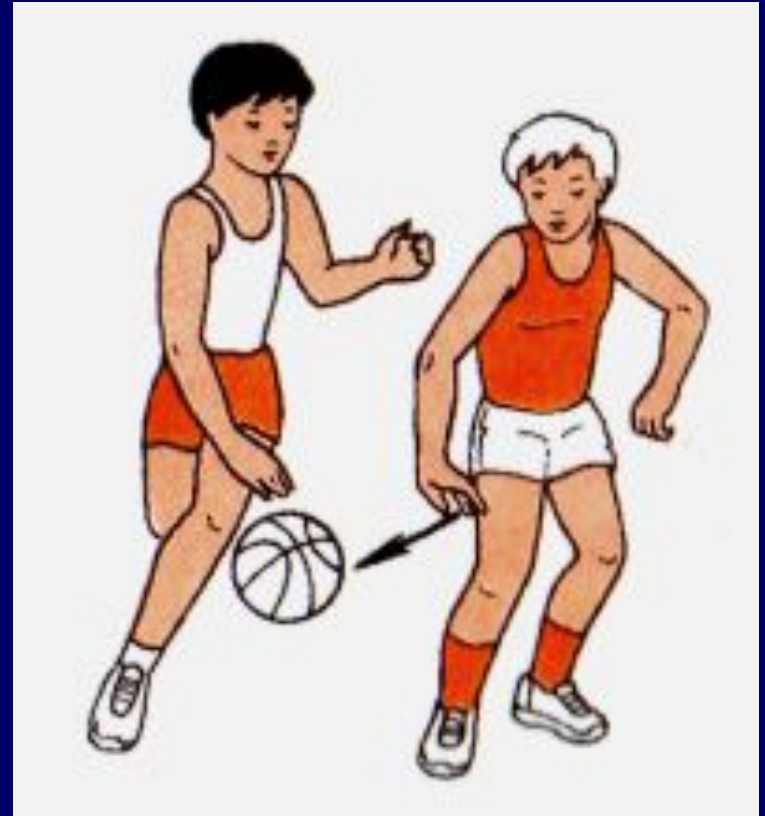


В момент отрыва мяча от рук передающего следует резко выйти вперед, опередив подопечного и преградив ему возможность выхода, овладеть мячом, поймав его или толкнув вперед с последующим овладением.

Перехват при ведении мяча.

Следуя рядом с игроком, ведущим мяч, надо определить ритм толчков по мячу и быстрым рывком выйти к мячу, когда он находится в свободном полете, перенять ведение,

подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.



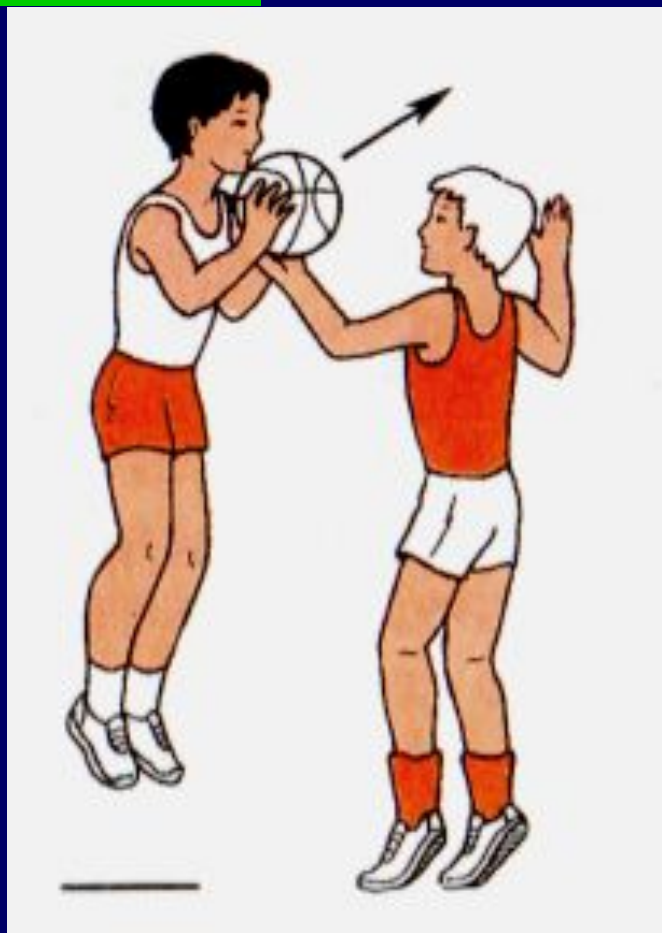
Вырывание.

Если противник удерживает мяч, находясь на месте или выполняя повороты, целесообразно вырвать у него мяч.



Известно два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед - вниз.

Вырывание рывком на себя.



Захватив мяч с двух сторон, быстрым движением, делается сильный рывок на себя не разгибая рук и с одновременным поворотом туловища спиной к противнику.

Вырывание толчком на противника вперед - вниз.

Одновременно с захватом игрок как бы «наваливается» на мяч, толкая его в свободную от захвата сторону, вперед - вниз с одновременным поворотом туловища спиной к противнику.



Взятие отскока мяча.

Для овладения мячом надо выйти к нему, высоко выпрыгнуть и поймать мяч в возможно более высокой точке раньше, чем это сделает противник.

Приземлившись на площадку, надо укрыть мяч, для чего баскетболист широко расставляет ноги, отводит локти в стороны, а мяч укрывает туловищем.

