

БАСКЕТБОЛ



Антонов А., ученик 10 Б

БАСКЕТБОЛ

- Баскетбол (англ. basketball, от basket – корзина и ball – мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом. Который забрасывается руками в кольцо с сеткой (т.н. корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м; мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести руками в любом направлении.
- Описание игр, напоминающих современный баскетбол, встречаются у древних норманнов и во многих культурах «доколумбовой Америки». Модернизированная версия одной из таких игр – пок-та-пок, бывшей некогда и религиозным обрядом, – до сих пор встречается в северных штатах Мексики как спортивное развлечение и аттракцион для туристов.
- В 16 веке ацтеки играли в подобную игру, в которой использовались каучуковый мяч и каменное кольцо. Если мяч попадал в кольцо, то в награду игрок получал одежду от зрителей. В 1979 году почтовое ведомство Мексики выпустило марку. Названную «игра ацтеков», на ней было изображено каменное кольцо, в отверстие которого нацелены, выстроившись в ряд баскетбольный, волейбольный, футбольный и бейсбольный мячи.

БАСКЕТБОЛ



БАСКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА



- Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26x14 м) специальным мячом.
- Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **Бег 60 м (оцениваются общие скоростные возможности).** Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
- **Бег 600 м (оценка общей выносливости).** Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.
- **Тест Купера (характеризует аэробные возможности)** Спортсмен за 12 минут непрерывного бега по дорожке стадиона должен преодолеть наибольшее расстояние. Пройденная дистанция фиксируется в метрах.
- **Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности)** Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания 6- и 20-метровых отрезков фиксируется двухстрелочными секундомерами. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
- **40-секундный челночный бег (оценивается скоростная выносливость).** Испытуемый последовательно, без пауз бега от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановки – повороты для изменения направления бега - должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась за лицевой линией. Выполняется две попытки с интервалом 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки. В начале упражнения, в интервале между попытками и в конце измеряется пульс, АД и делается заключение о функциональной готовности испытуемого.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

- Способы бега, рывков, остановок, прыжков, используемых защитником, примерно аналогичны способам нападения. Однако в отличие от нападающего, в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным (боксерским) шагом, особенность которого заключается в том, что первый шаг делается ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной должен быть скользящим). При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижалась скорость и маневренность. Если ситуация требует ускоренных маневров, то следует стремиться к сохранению приставного шага, но быстрее приставлять толчковую ногу к опорной.

БРОСКИ



- Умение бросать в корзину зависит от правильной техники броска, координации движений, собранности, уверенности в своих силах и умения расслабляться.

БРОСКИ В КОРЗИНУ

- Правильная техника
- **1.ЦЕЛЬ.** Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени до, во время и после броска.
- **2. ПЛАВНОЕ РИТМИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ.** При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Резкие, поспешные, нервные движения не обеспечивают точность бросков.
- 3. «МЯГКОСТЬ» достигается плавными, ритмичными движениями при броске, придающими мячу легкое обратное вращение. Обратное вращение и поступательное движение мяча вперед уравнивают друг друга и заставляют мяч оставаться в области корзины в момент отскока от обода кольца.
- **4. СОПРОВОЖДЕНИЕ МЯЧА.** Естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все еще направлен на цель. Естественное сопровождение мяча гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Резкое же движение кистью при согнутой в локтевом суставе руке в момент выпуска мяча нарушит траекторию полета и вращение мяча, а это в свою очередь сделает бросок неточным.

БРОСКИ В КОРЗИНУ

- **5. КОНТРОЛЬ ЗА МЯЧОМ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ.** Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным
- **6. ПОЛЕТ МЯЧА.** Средняя траектория полета обеспечивает лучший процент попаданий. Бросок с высокой траекторией полета мяча дает далекий отскок и не будет «мягким». А бросок с низкой траекторией должен быть направлен очень точно, иначе мяч ударится о переднюю или заднюю часть обода кольца и отскочит в сторону.
- **7. ЕСТЕСТВЕННОЕ ВРАЩЕНИЕ.** Мячи, направленные в корзину, должны иметь естественное вращение. Хорошее сопровождение мяча придает ему небольшое обратное вращение, которое поддерживает мяч в полете и способствует плавному отскоку.

БРОСКИ В КОРЗИНУ

- **8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРЗИНЫ ИЛИ ЩИТА.** Броски с близкой дистанции обычно производятся с высоким отскоком от щита, после чего мяч попадает в корзину. Это относится к броску одной рукой сверху в движении, броску с поворотом и броску прямой рукой над головой (крюком).
- **9. КООРДИНАЦИЯ.** Является основой, на которой баскетболист строит свои правильные движения. Координация движения отдельных звеньев тела в значительной степени зависит от расстояния и выражается в движениях, которые выполняются в основном пальцами, кистью и предплечьем. Независимо от дистанции рука при броске должна быть выправленной в локтевом суставе, в то время как кисть продолжает естественное движение, сопровождая мяч.
- **10. СОБРАННОСТЬ.** Как только игрок принимает решение выполнить бросок, он обязан сосредоточить свое внимание на цели. Он не должен больше думать ни о чем другом, и взгляд его должен быть прикован к цели до момента завершения броска.
- **11. УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ.** Умение уверенно выполнять броски очень важно. Игрок, который уверен в успехе, выполнит бросок технично и точно. Этому хорошо способствует также и упражнение в бросках с сопротивлением, когда соперник мешает броску.
- **12. УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ.** Еще один необходимый фактор для успешного выполнения броска. Отсутствие напряжения в мышцах, правильное их расслабление позволит игроку выполнить движение при броске естественно.

СПОСОБЫ БРОСКОВ

- В современном баскетболе существует очень много способов бросков. Мы рассмотрим два из них.
- **БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ.** Бросок осуществляется с близкой дистанции, прямо по фронту или сбоку от корзины. Выполняют его после прохода с мячом, после получения передачи при проходе без мяча. При броске игрок отталкивается левой ногой и выносит мяч вверх двумя руками. Правая рука поддерживает мяч сзади, пальцы широко раздвинуты. Мяч находится на всех пяти пальцах, а не на ладони или ее основании. Игрок отталкивается носком левой ноги и посылает колено правой ноги высоко вверх. Тело вытянуто и устремлено вверх, взгляд направлен на точку в 45 см выше корзины, куда игрок должен «положить» мяч. Когда достигается максимальная высота прыжка, левая рука убирается с мяча, и мяч плавно посылается в цель правой рукой. Кончики пальцев контролируют мяч. Сопровождать мяч нужно как можно выше. Смотреть на цель нужно до тех пор, пока она не исчезнет из виду. Приземляется бросающий на две ноги. Прыжок вверх выполняется сильным отталкиванием левой ноги при броске правой рукой и правой ноги при броске левой рукой. Отталкивание производится носком ноги. К этому движению добавляется мах другой ногой, согнутой в коленном суставе. Рекомендуется все броски одной рукой сверху в движении производить с отскоком от щита.

СПОСОБЫ БРОСКОВ

- **БРОСОК В ПРЫЖКЕ.** Этот бросок можно выполнять с любого места площадки, но лучшие результаты достигаются при бросках в пределах 6 м от корзины. Мяч держат так же, как при броске одной рукой в движении. Мяч выносится вверх над головой, рука, выполняющая бросок, поддерживает его сзади, пальцы широко расставлены. В момент вынесения мяча в бросковое положение игрок выполняет прыжок вверх и смотрит на цель. Левая рука поддерживает мяч. В высшей точке прыжка игрок правой рукой посылает мяч в сторону корзины. Затем правая рука сопровождает мяч. После прыжка игрок должен быть готов к быстрым действиям. Мяч выпускается из рук при полном выпрямлении их в локтевых суставах. Чем выше прыжок, тем труднее блокировать бросок. Если бросок выполняется после ведения, игрок должен полностью остановиться и прыгнуть вертикально вверх. Когда это движение осуществляется правильно. Бросающий приземляется точно в то место, от которого оттолкнулся.

ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА

- После бросков в корзину передачи являются вторым важным приемом игры. Чтобы выполнить бросок, игрок должен овладеть мячом, а это обычно делается посредством передачи. Игрок, хорошо передающий мяч, представляет ценность для любой команды. Тренеры ценят такого игрока не меньше, чем самого результативного снайпера.
- Приемы совершенствуются одновременно. Совершенствуя ловлю, необходимо ловить мяч на различном уровне, изменять силу и скорость летящего мяча, ловить мяч летящий из различных направлений (навстречу, поступательно), во время различных способов перемещения (на бегу, в прыжке), с остановкой и поворотом, при противодействии противника.
- Быстрота передачи может быть достигнута сокращением амплитуды движений, скоростью перемещения, передачей за шаг или в одно касание.
- Основные способы передач – передача двумя руками от груди. Передача двумя руками с отскоком от пола, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками сверху, передача подбрасыванием, скрытые передачи, передачи по полу и из-за спины.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ)



- Ведение наряду с бросками и передачами это один из трех способов передвижения мяча и единственный способ передвижения с мячом.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ)

- Тремя наиболее важными правилами ведения являются: стойка, контроль мяча и поле зрения.
- **СТОЙКА.** Основное положение тела при ведении мяча следующее: колени согнуты, таз опущен, а вес тела подан вперед на заднюю часть впереди стоящей ступни: верхняя часть туловища наклонена вперед, а голова и плечи держатся прямо для равновесия и контроля; свободная рука в случае необходимости готова к укрыванию.
- **КОНТРОЛЬ МЯЧА.** Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, регулирующей высоту и скорость отскока мяча и способствующей боковому или продольному продвижению. Ладонь согнута в виде чашечки и никогда не касается мяча, пальцы удобно разведены, а ведение начинается мягким движением кисти, которая толкает мяч в направлении пола. В момент отскока мяч ловится пальцами и кистью, смягчающей движение мяча вверх, и снова ударяется в пол.
- **ПОЛЕ ЗРЕНИЯ.** Периферическое зрение так же важно для дриблера, как и для игрока передающего мяч. Поле зрения дриблера должно включать все, что находится впереди от воображаемой линии, проведенной через линию плеч и продолжающейся до границ площадки. Хотя дриблер никогда не должен смотреть специально на мяч, мяч должен непрерывно находиться в поле его зрения, так же как и все игроки, судьи, разметка площадки и корзина.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ)

- **Три вида ведения.**
- **ВЫСОКОЕ (СКОРОСТНОЕ) ВЕДЕНИЕ.** Высокое, или скоростное ведение, применяется в тех случаях, когда важна скорость. Тело игрока при высоком ведении почти выпрямлено, ноги слегка согнуты в коленях для лучшего равновесия, и скорость передвижения ограничивается только его способностью контролировать мяч. Рука, ведущая мяч, почти полностью выпрямлена. Мяч толкается вперед со стороны руки, осуществляющей ведение. Высота отскока колеблется от уровня колена до пояса, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока, но не должна быть такой, чтобы позволить максимальную скорость бега. Мяч постоянно посылается в пол движением, напоминающим работу насоса.
- **НИЗКОЕ ВЕДЕНИЕ С УКРЫВАНИЕМ МЯЧА.** Применяется тогда, когда нужно укрыть мяч от защитника. Ведение выполняется приблизительно на уровне коленей; тело расположено очень низко, а плечо и локоть руки, ведущей мяч, держатся близко к телу. Мяч контролируется обычным способом.
- **ВЕДЕНИЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ ТЕМПА.** Изменение темпа осуществляется за счет различной скорости ведения. Например, переход от медленного к быстрому, переход от быстрого ведения к медленному и снова к быстрому.

■

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ)

- Упражнения в совершенствовании ведения мяча.
- **ВЕДЕНИЕ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.** Игрок закрывает глаза и начинает ведение к игроку в противоположной колонне, передает ему мяч и занимает место в конце колонны.
- **ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ.** Игроки делятся на две (три) команды по несколько игроков в каждой. Первые номера команды ведут мяч в одну сторону площадки правой рукой и возвращаются назад с ведением левой рукой. Затем то же самое выполняют остальные игроки. Команда, раньше соперников закончившая эстафету, объявляется победительницей.
- **ВЕДЕНИЕ С ОГИБАНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ.** Игрок 1 начинает ведение и обходит каждое препятствие с наружной и внутренней стороны. При обходе препятствия он ведет мяч рукой, дальней от препятствия. То есть дриблеру постоянно нужно менять руки при ведении мяча. Как только игрок 1 заканчивает ведение, он передает мяч партнеру 2.

ШТРАФНЫЕ БРОСКИ



- **Штрафной бросок полностью отличается от всех других видов бросков, поскольку полностью отличаются условия, в которых он выполняется. Он всегда выполняется с одного и того же расстояния, из строго определенного места**

ШТРАФНЫЕ БРОСКИ

- Ноги должны быть расставлены на ширине плеч, правша может слегка выдвинуть вперед левую ногу, а левша – правую. При выпуске мяча игрок поднимается на носки, выпрямляя ноги в коленях и перенося вперед вес тела. После того как мяч покинет пальцы, игрок опускается, сохраняя равновесие.
- Общие рекомендации по штрафным броскам
- Расслабься, ощупывая мяч кистями и пальцами и ударяя им в пол.
- Добивайся свободных, ритмичных движений, при выполнении которых возникает чувство комфорта и уверенности.
- Не позволяй, чтобы что-нибудь отвлекло тебя от сосредоточенности на броске.
- Мячу надо придать естественное обратное вращение. Используй среднюю по высоте траекторию при броске.
- Не переживай очень сильно при промахе. Твоя результативность повысится, если ты не будешь чрезмерно переживать неудачу.
- Концентрируй внимание на цели.