

Спортивные игры (баскетбол), 11 класс

Тема урока:

«Тактическое взаимодействие игроков в нападении
и защите».



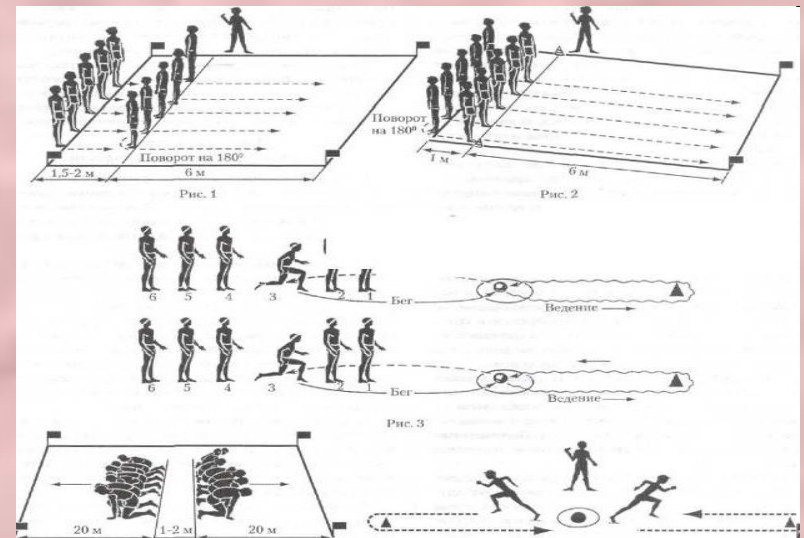
Автор: Наринянц Сергей
Аркадьевич
Место работы:
МОБУ СОШ №14 г. Сочи

Задачи урока:

- совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и зонной защите;
- развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции;
- воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению, психологическому напряжению).

Вводно-подготовительная часть, 7-8 мин.

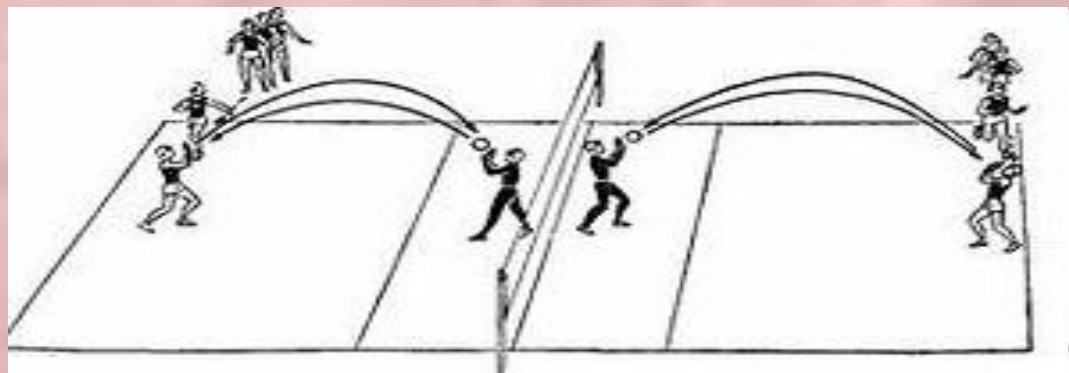
1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.
2. Разминка. Упражнения в парах: подвижная игра (п.и.) “Салки в парах”.



п.и. “Салки в парах” спиной вперед.



п.и. “Салки в парах” приставными прыжками.



Вводно-подготовительная часть, 7-8 мин.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки вверх - колени к груди. По сигналу игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед. Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги.

В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Игроки 2-ой шеренги соединяют кисти в замок. Игроки 1-ой шеренги, взявшись правой (левой) рукой за кистевой замок, тянут игроков 2-ой шеренги до противоположной лицевой линии. На средней линии зала происходит смена рук. В обратном направлении происходит смена шеренг.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки

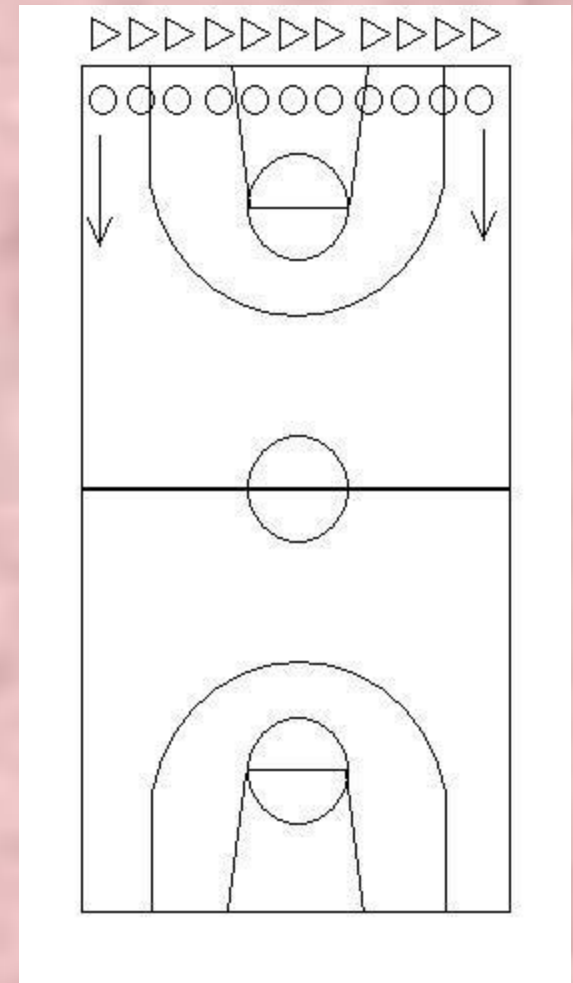
**Игроки 2-ой шеренги, упираясь
руками в спины игрокам 1-ой
шеренги, толкают их до
противоположной лицевой
линии. В обратном направлении
происходит смена шеренг.**

Комментарии к вводно-подготовительной части

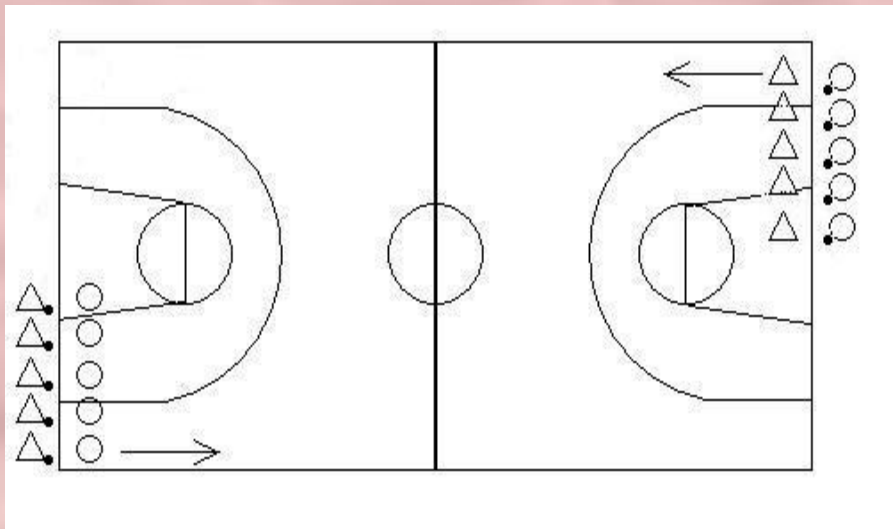
- Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости. Разрешается выполнять остановки.
- Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости только спиной вперед.
- Игроки должны перемещаться в низкой стойке только приставными прыжками правым или левым боком.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки

- Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед.
- Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги.
- В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.



Основная часть 29-30 мин.



Перемещение защитников и нападающих.

Построение в парах в противоположных углах спортивного зала у лицевой линии баскетбольной площадки

Игроки нападения с мячами. Два игрока перемещаются лицом друг к другу (защитник спиной вперед) на расстоянии вытянутой руки.

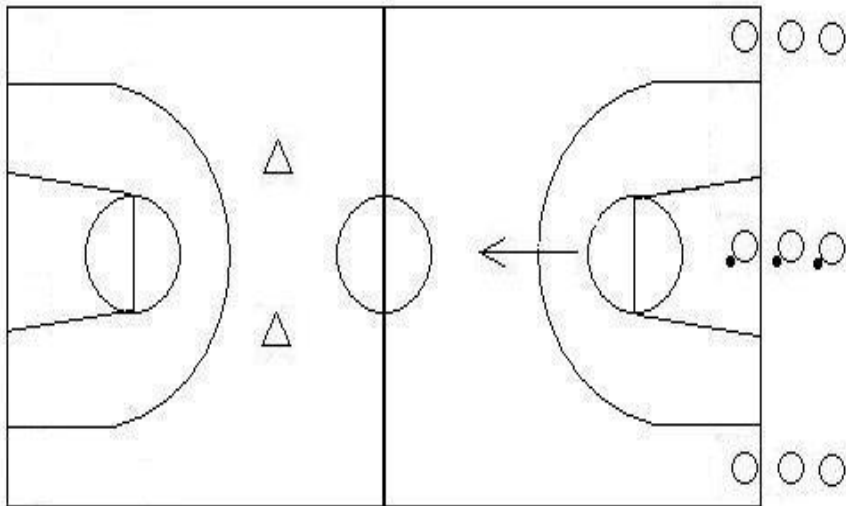
Нападающий, выполняя ведение мяча и используя обманные движения (финты), должен обойти защитника. Защитник должен своим корпусом закрывать возможный проход для нападающего при этом не идти с ним на столкновение. В противоположном углу спортивного зала происходит смена ролей.

Бросок одной рукой от плеча



Упражнения с применением быстрого прорыва 5 мин

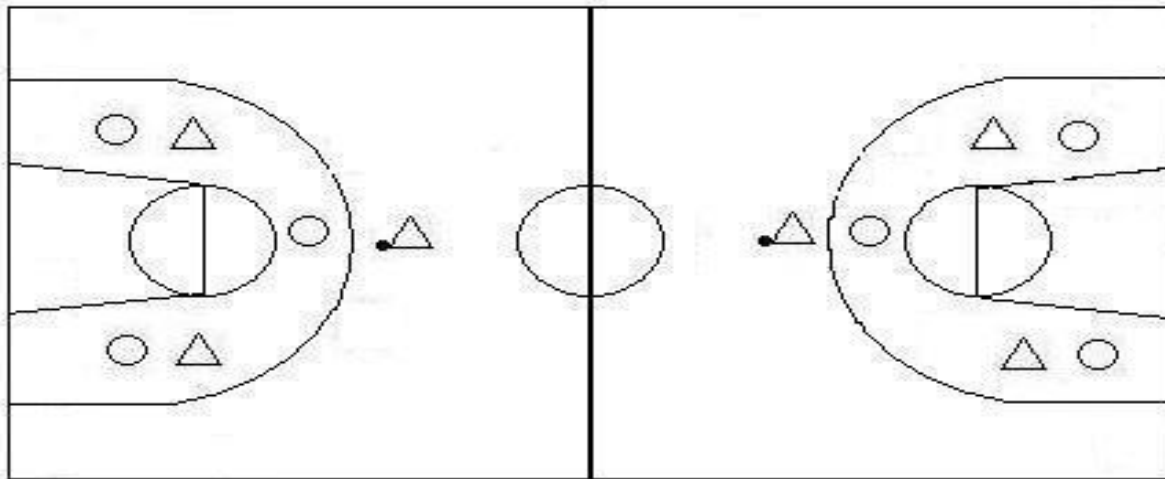
Построение в 3 колонны у лицевой линии баскетбольной площадки. Два игрока (защитники) у противоположного щита. Передача мяча в движении в тройках с последующим перемещением игрока в сторону выполненной передачи



Пересекая среднюю линию зала, тройка нападающих играет против двойки защитников (действия 3x2).

Упражнения в заслонах

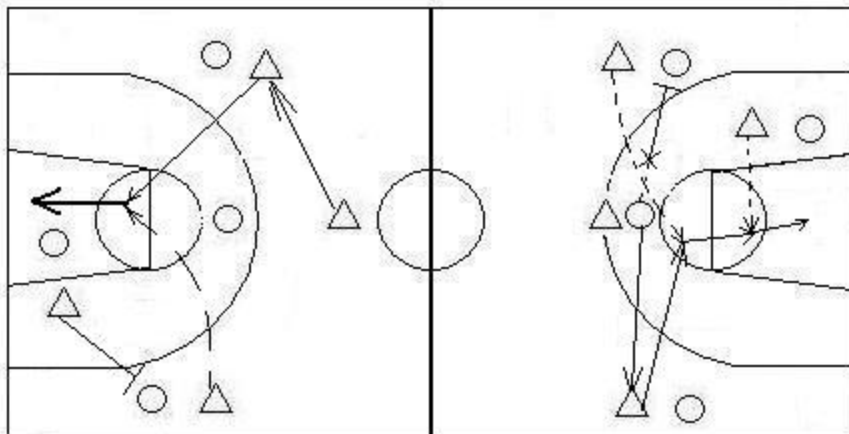
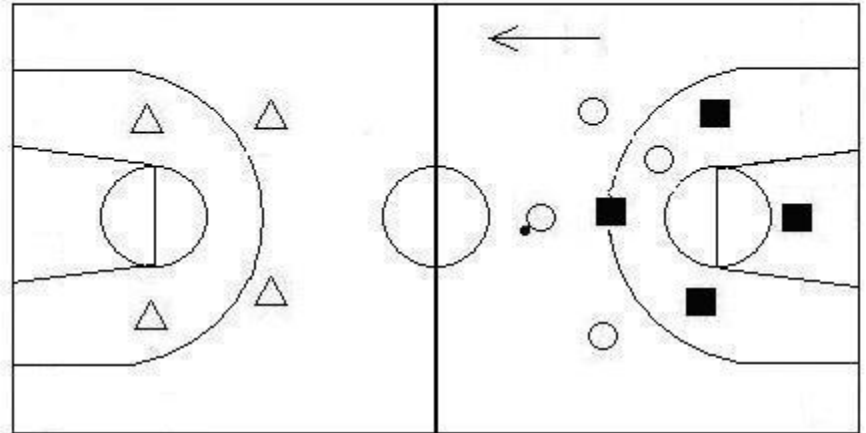
Действия 3x3 с применением комбинации “треугольник”, “тройка”. Игроки разбиваются на группы, как указано на рисунке



Учебная игра 4x4 в трех командах

Команды располагаются по трем зонам площадки

Если нападающая команда реализовала атаку ударом мяча в ворота, то она атакует противоположную команду.



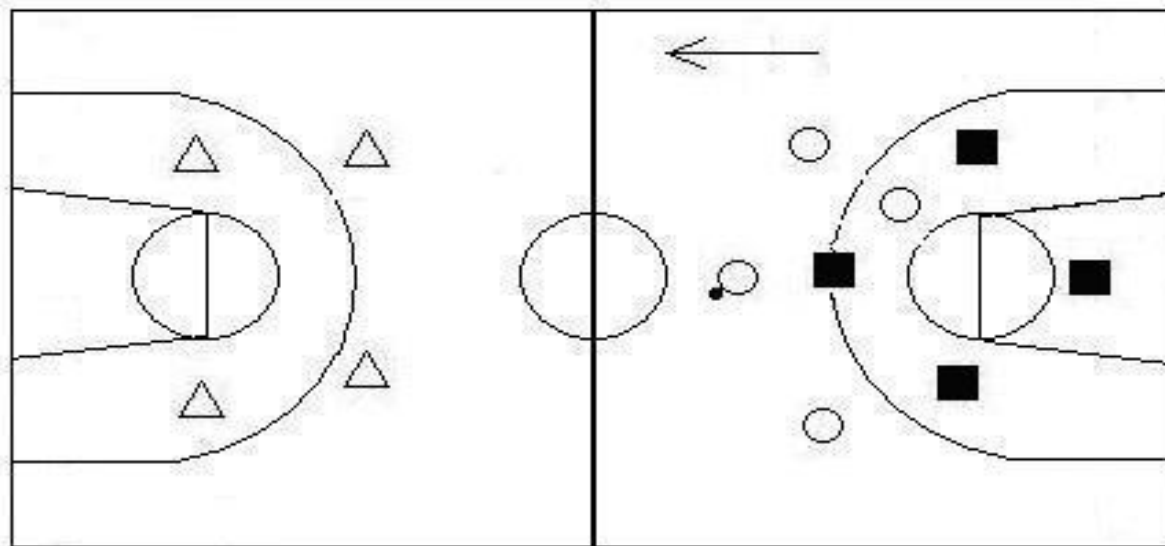
атакует противоположную команду

Если команда реализовала атаку ударом мяча в ворота, то она выполняет атаку противоположную команду.

Если команда реализовала атаку ударом мяча в ворота, то она выполняет атаку противоположную команду.

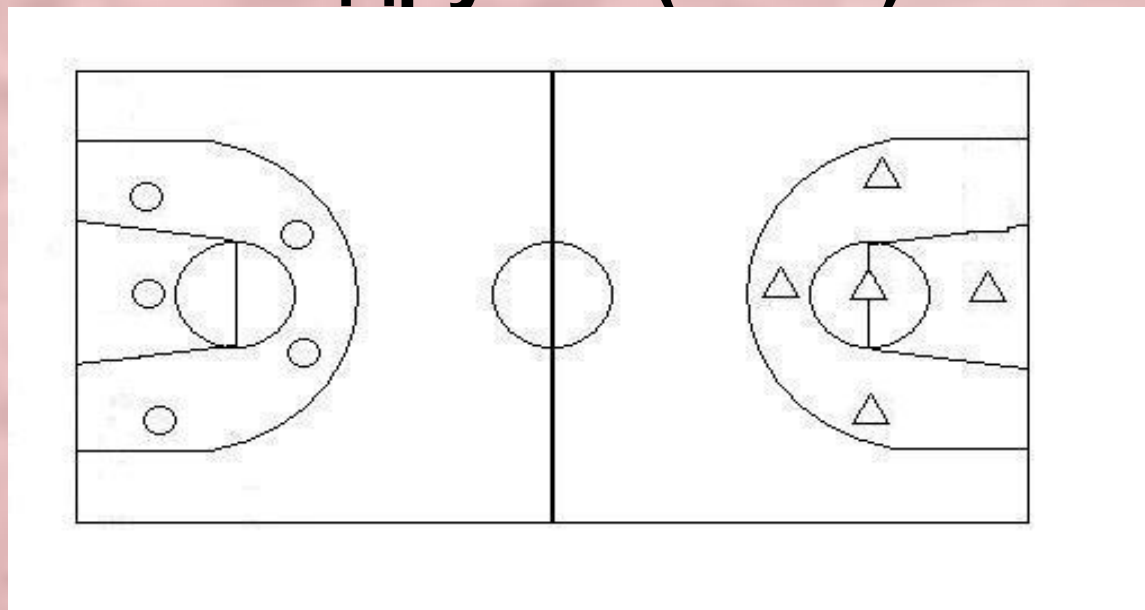
Учебная игра 4x4 в трех командах.

Команды располагаются на площадке, как указано на рисунке



Учебно-тренировочная игра 5 x 5.

Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе “передал – выходи” или, применяя заслоны.
Зонная защита: одна команда (3:2), а другая (1:3:1).



Заключительная часть

Построение.

Разбор игры. 2-3 мин.

Отметить групповые действия в нападении и защите, а так же действия отдельных игроков.

Разобрать тактические ошибки.

Обратить внимание отдельных игроков на их “слабые места” (физическая, техническая подготовка).

Используемые ресурсы

- Приемы игры в баскетбол <http://refoteka.ru/r-163632.ht>
- <http://www.fizkult-ura.ru/sci/> бросок в прыжке с отклонением
- Беретт Н. Ю. “Энциклопедия спорта”, М.:1999г.
- Гомельский А.. Я. “Все о баскетболе”, М.:2000г.
- “Спортивные и подвижные игры” под общей редакцией доцента
- П.А. Чумакова, “Физическая культура и спорт”, М.:1970г.
- Техника игры в баскетбол refoteka.ru
- Столбов В.В. “История физической культуры и спорта”.- М.:1972г.
- Игра в баскетбол
- http://www.abakanonline.ru/index.php?option=com_content&view
- “Физическая культура и спорт”-под редакцией доктора педагогических наук Ю.Д. Железняка, профессора Ю.М. Портнова, М.:2003г.