

Тема : « Правила и приёмы игры баскетбол»



История возникновения и развитие баскетбол

История возникновения баскетбола уходит далеко в глубь веков. Прапрадедушка современного баскетбола назывался «Пок-та-пок». Этой игрой увлекались более 2500 лет назад индейцы племен инков, майя и ацтеков, которые жили на земле Мексики. Гватемалы, Гондураса. Площадка для игры в «пок –та- пок» была окружена высокой каменной стеной, на противоположной стороне площадки высоко от земли висело по одному деревянному кольцу. Две команды (3-4чел.) соревновались кто забросит больше шаров в кольцо противника. По правилам разрешалось играть только локтями, коленками или бедрами, нарушителя, который пробовал действовать кистями строго наказывали. Майя и инки играли в эту игру, чтобы позабавиться, а ацтеки- те относились к ней как к священнодействию.

Пок – та - пок



Второй раз баскетбол родился в 1891 году. Доктор Джеймс Нейсмит-преподаватель физической культуры в колледже США изобрел игру для своих студентов. Чтобы оживить урок. Студенты с азартом носились по площадке. Стараясь завладеть мячом и бросить его в одну из двух корзин. Игру называли « корзина- мяч», в переводе на английский баскетбол. С этого времени прошло более 100 лет. Детище скромного преподавателя физкультуры знают во всем мире. В 1894 году Дж. Нейсмит впервые напечатал правила игры и этот год стал годом рождения современного баскетбола.



Приемы техники передачи мяча

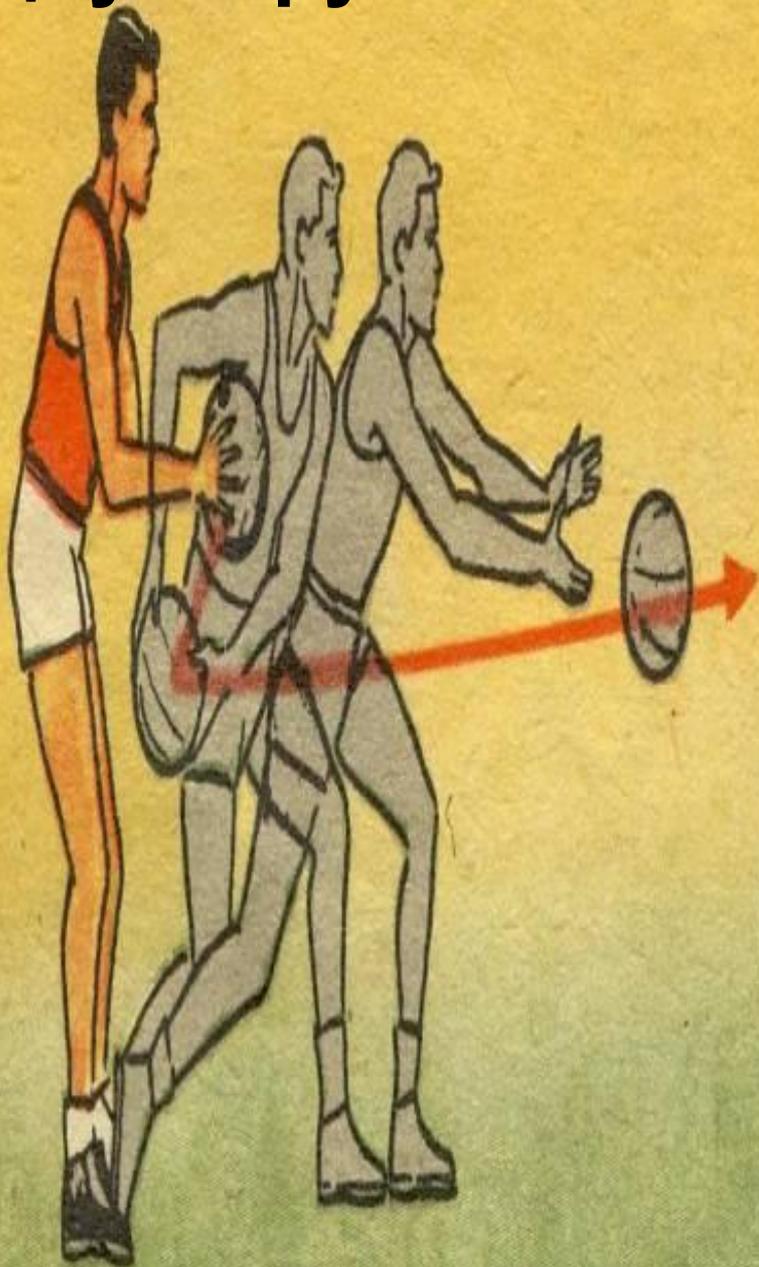


**двумя руками
от груди**

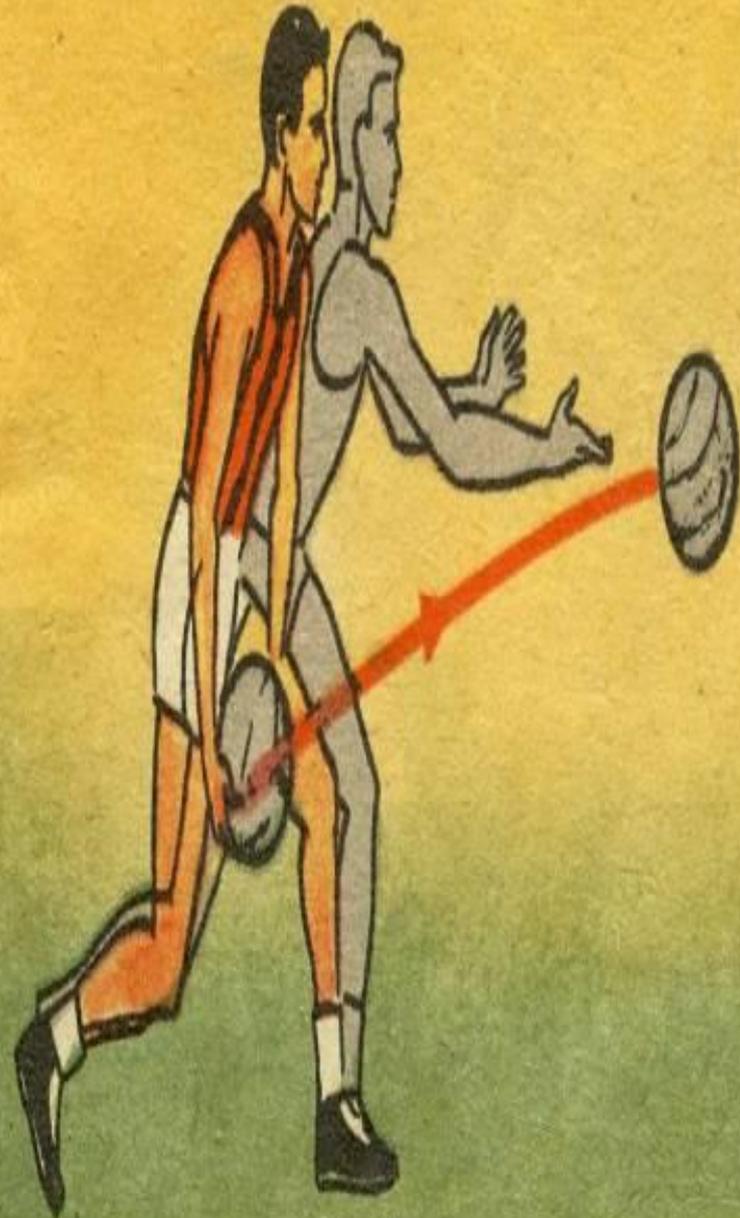


**одной рукой
от плеча**

двумя руками снизу

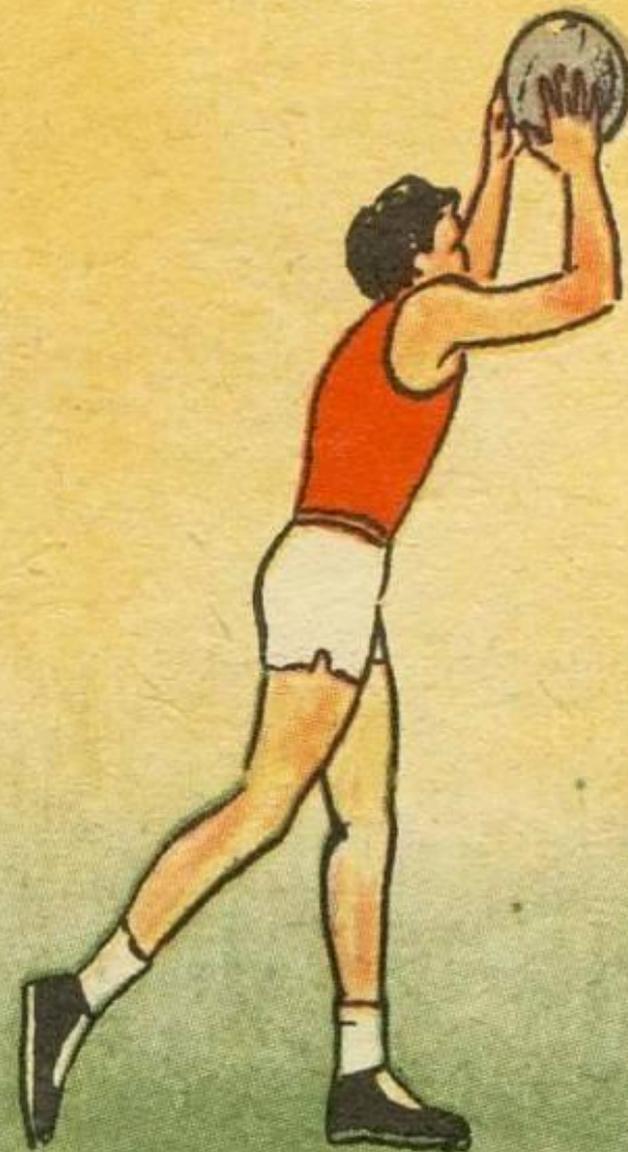


одной снизу



С ОТСКОКОМ ОТ ПОЛА

ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



Тренируясь в передачах помни о следующем:

- Передачу выполняй быстро и точно в цель.
- Делай передачу на уровне груди партнера.
- Лови и передавай мяч пальцами.
- После выпуска мяча пальцы направлены на партнера. Это способствует точности передач.

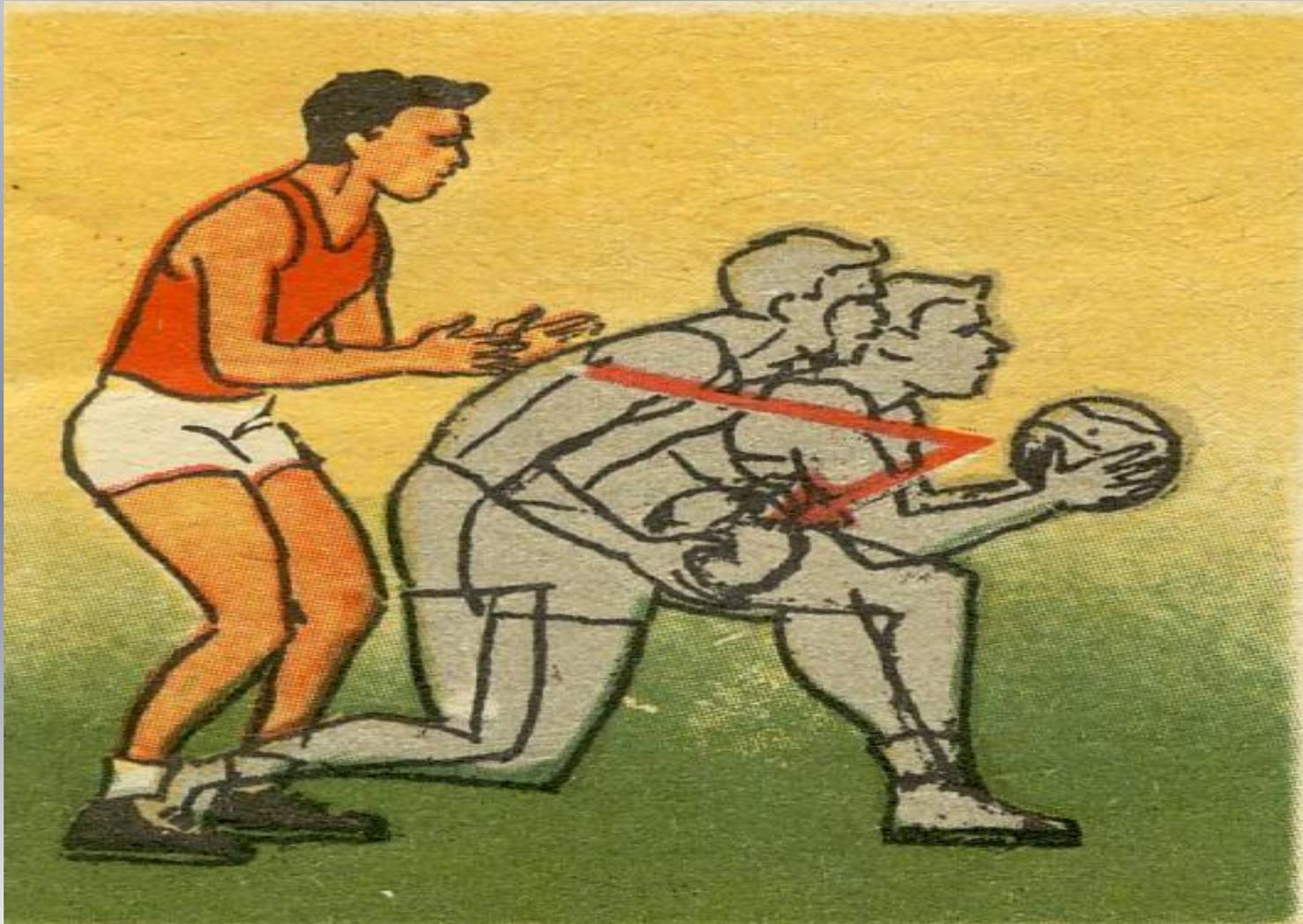
Ловля мяча

Ловля- прием с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия

Ошибки при ловли:

- руки согнуты в локтях, а не прямые.
- кисти не открыты для соприкосновения с мячом.
- мяч прижимается к груди.

Чтобы поймать мяч вытяни к нему руки с расставленными пальцами и как только мяч коснется пальцев, согни руки, притягивая мяч к груди



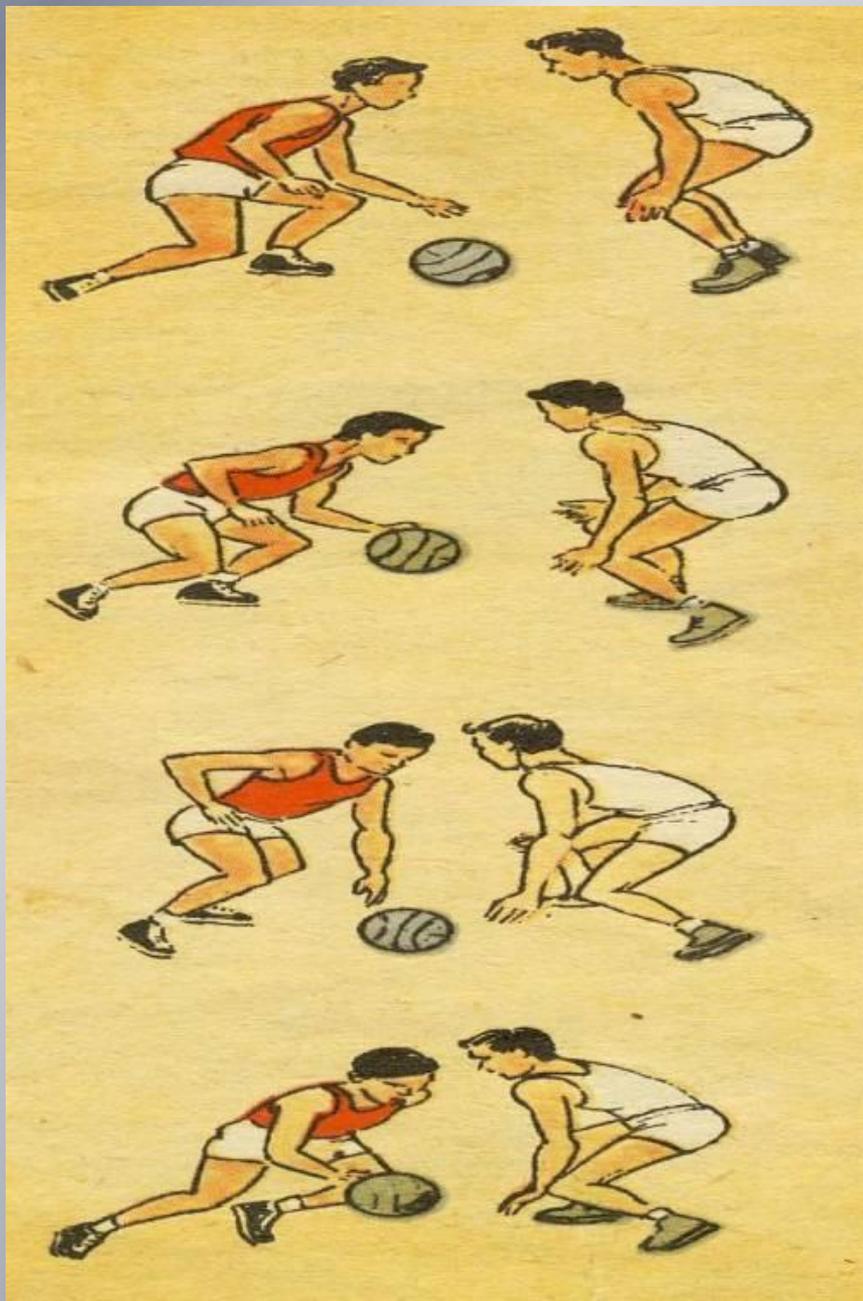
Ведение мяча

Тренируясь в ведении помни:

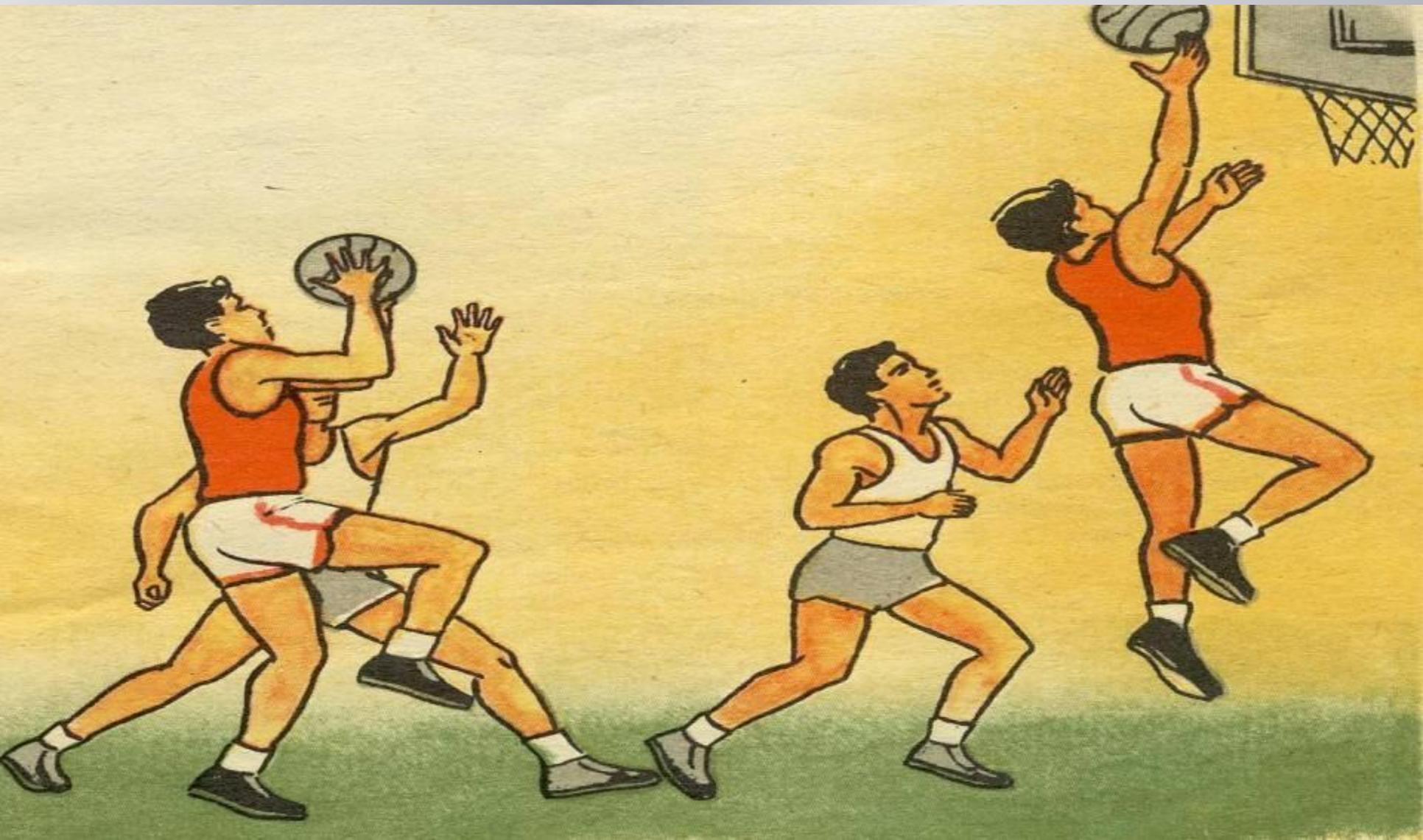
- Толкая мяч в пол, используй движение пальцев и кисти и небольшое движение в локте. Не бей по мячу ладонью.
- Не смотри вниз на мяч- держи голову поднятой, чтобы видеть других игроков, площадку в целом.
- Удерживай мяч сбоку- спереди- справа, когда ведешь правой рукой.
- Ноги согнуты, а тело наклонено вперед.



Перевод мяча
перед собой с
левой руки на
правую при
ведении



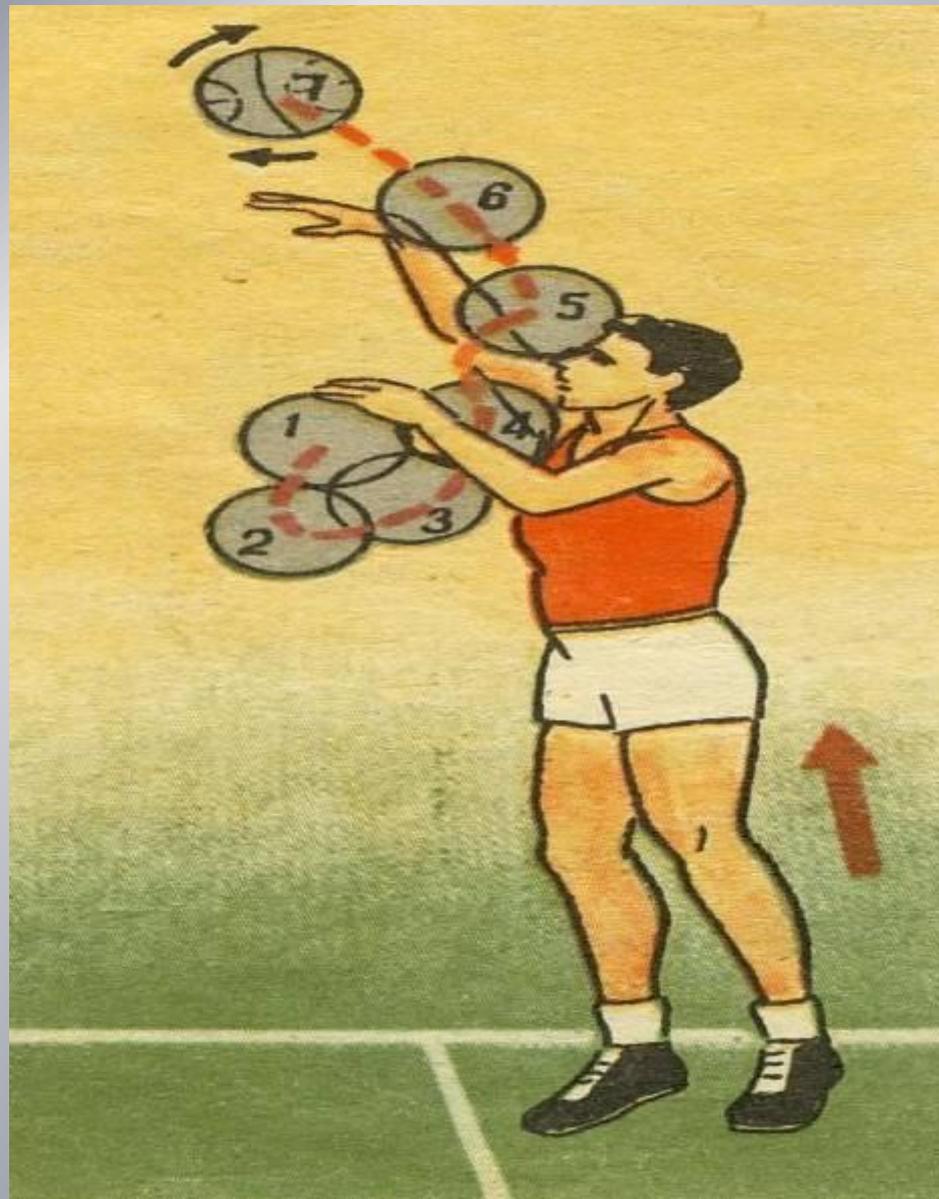
Броски мяча в корзину одной рукой сверху

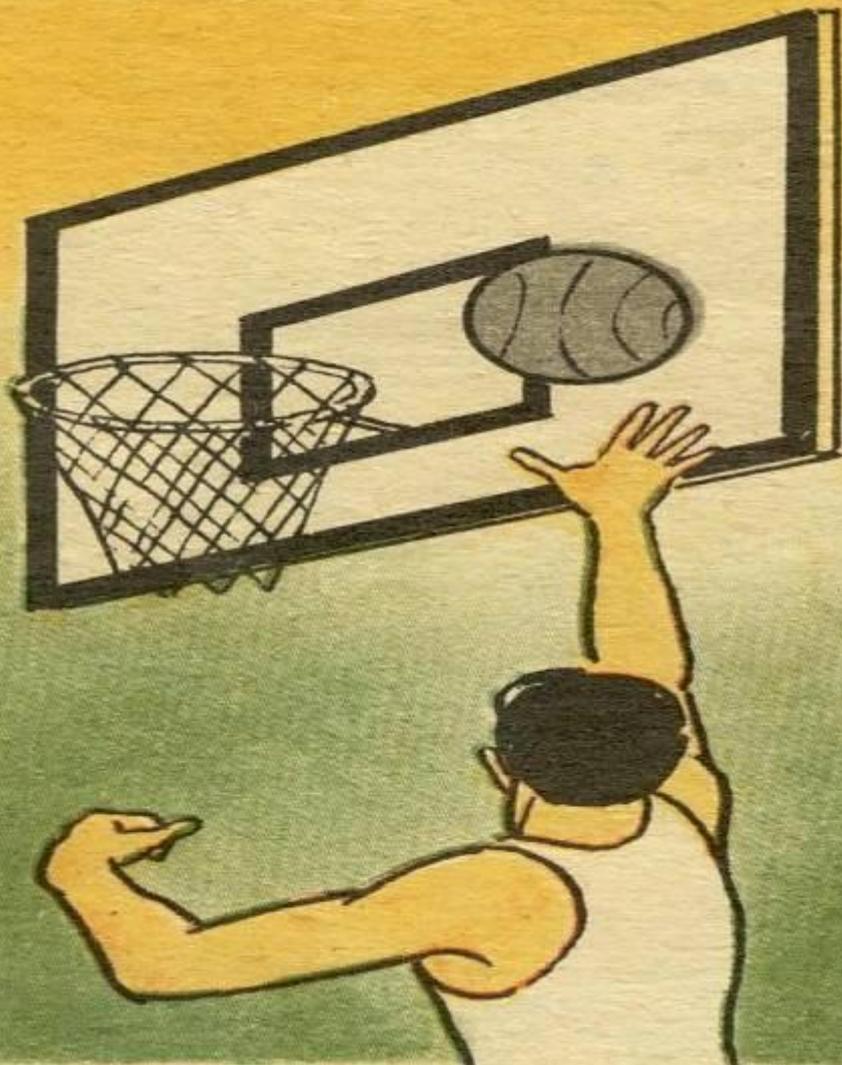


И.п. перед броском
одной рукой с места

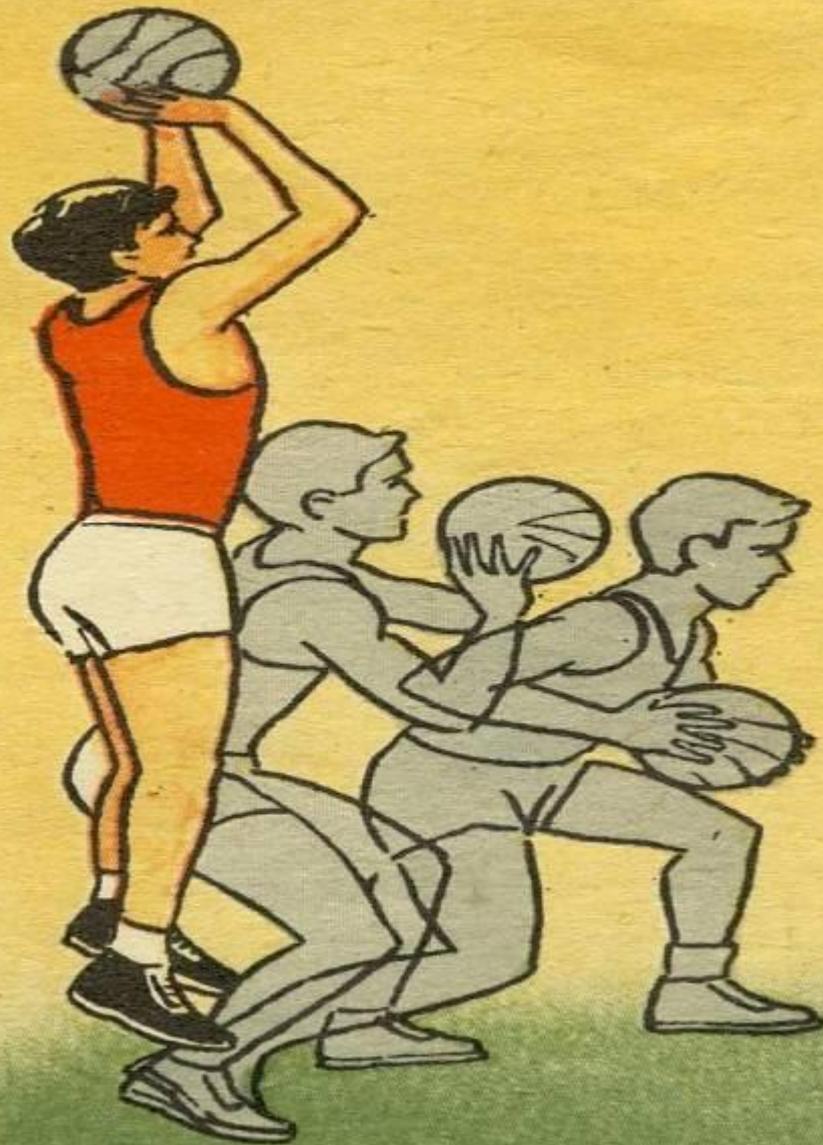


бросок одной рукой
с места





**направление мяча при
броске в ближний
верхний угол**



бросок в прыжке

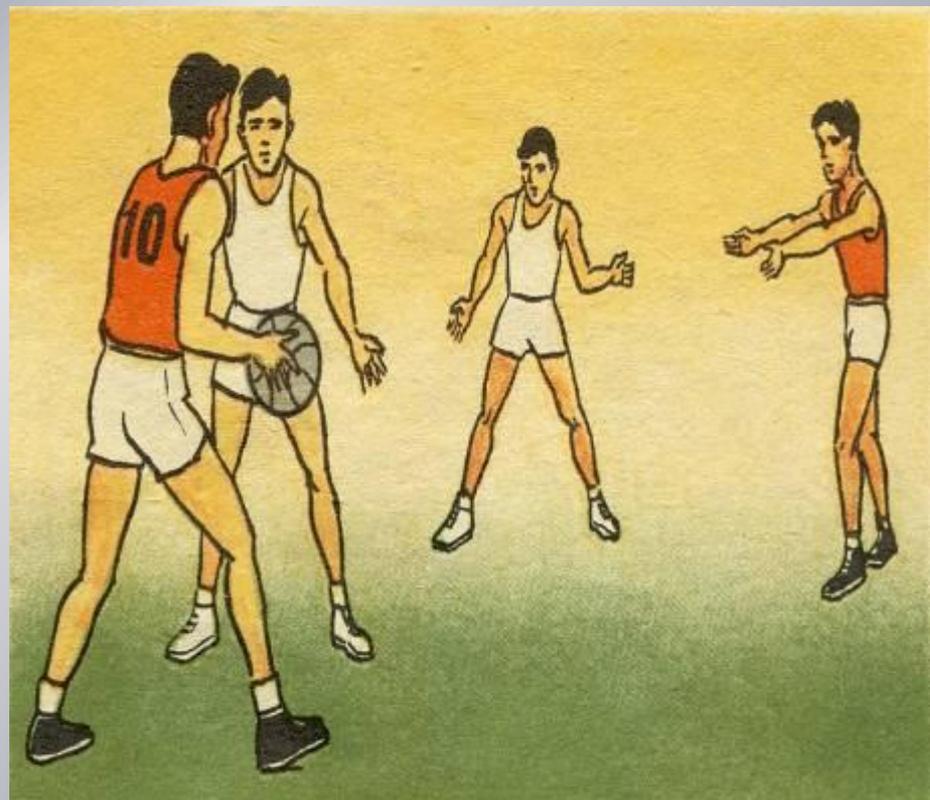
Штрафной бросок



Индивидуальные действия в защите



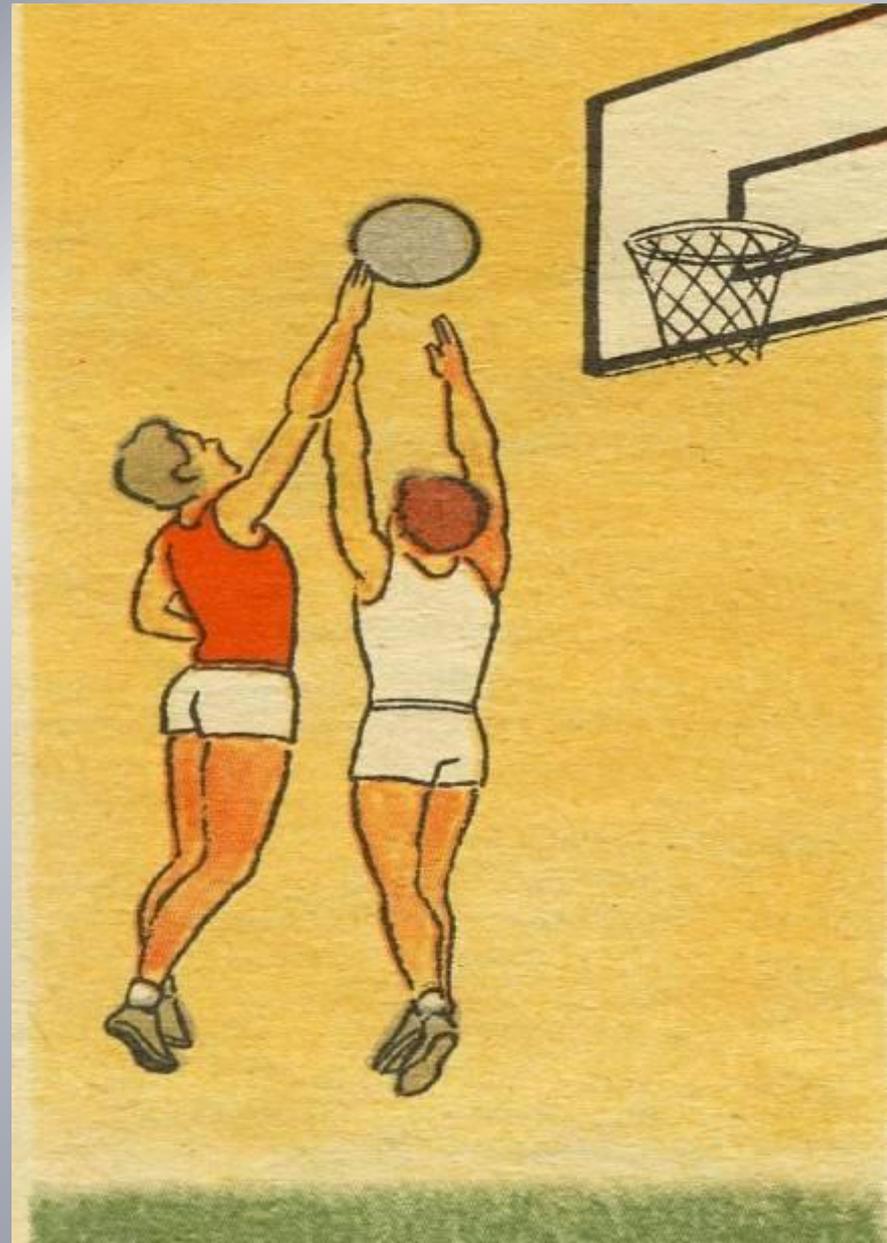
**стойка защитника
при держании игрока
с мячом**



**стойка защитника
при держании игрока
без мяча**

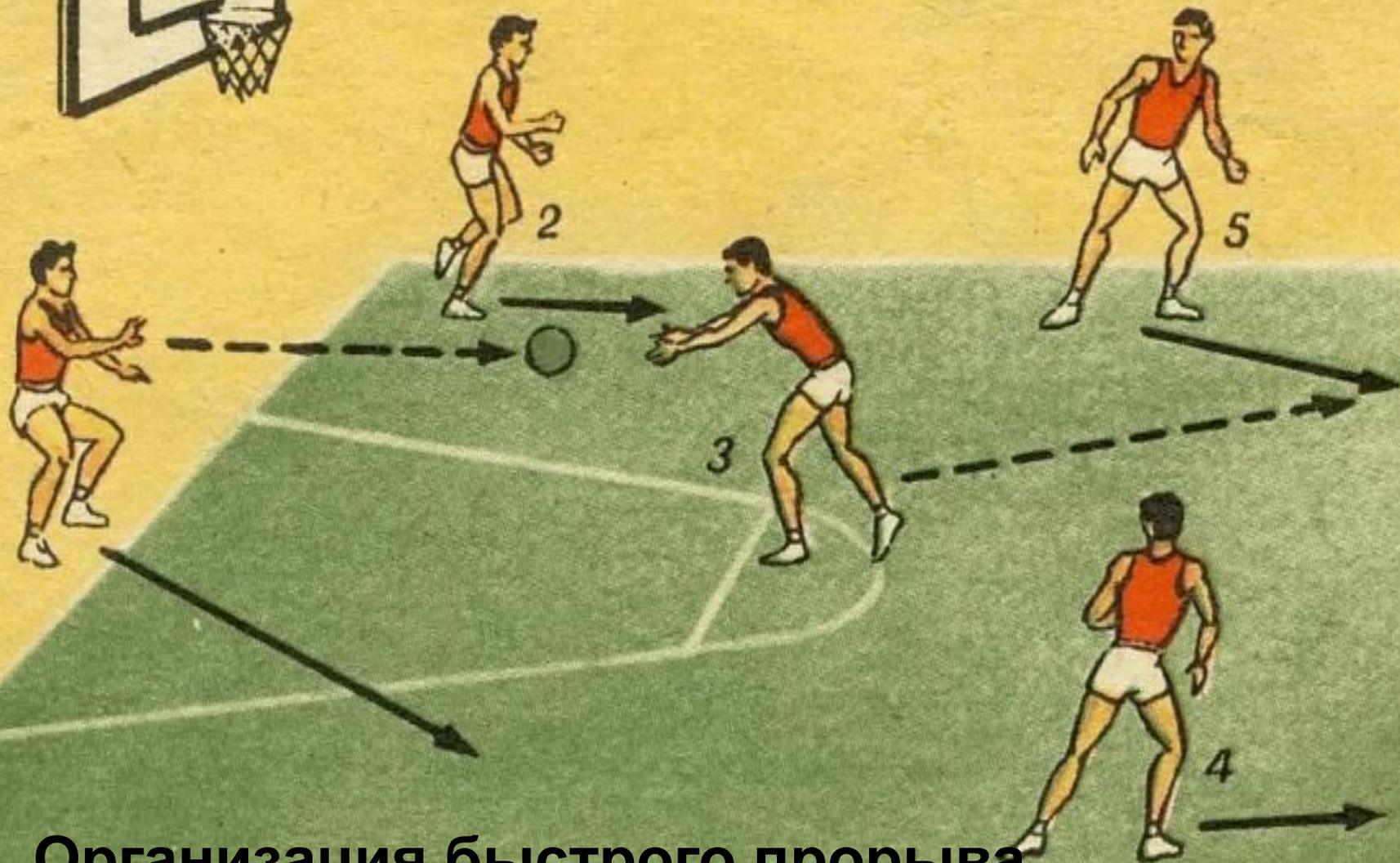
Добивание мяча

- Чтобы научиться добивать мяч выполняй следующие указания:
- Выходи на добивание при каждом броске.
- Добивай мяч кончиками пальцев вытянутой вверх руки, в максимально высоком прыжке.
- При добивании мяча старайся использовать щит, так же как в броске из под корзины.

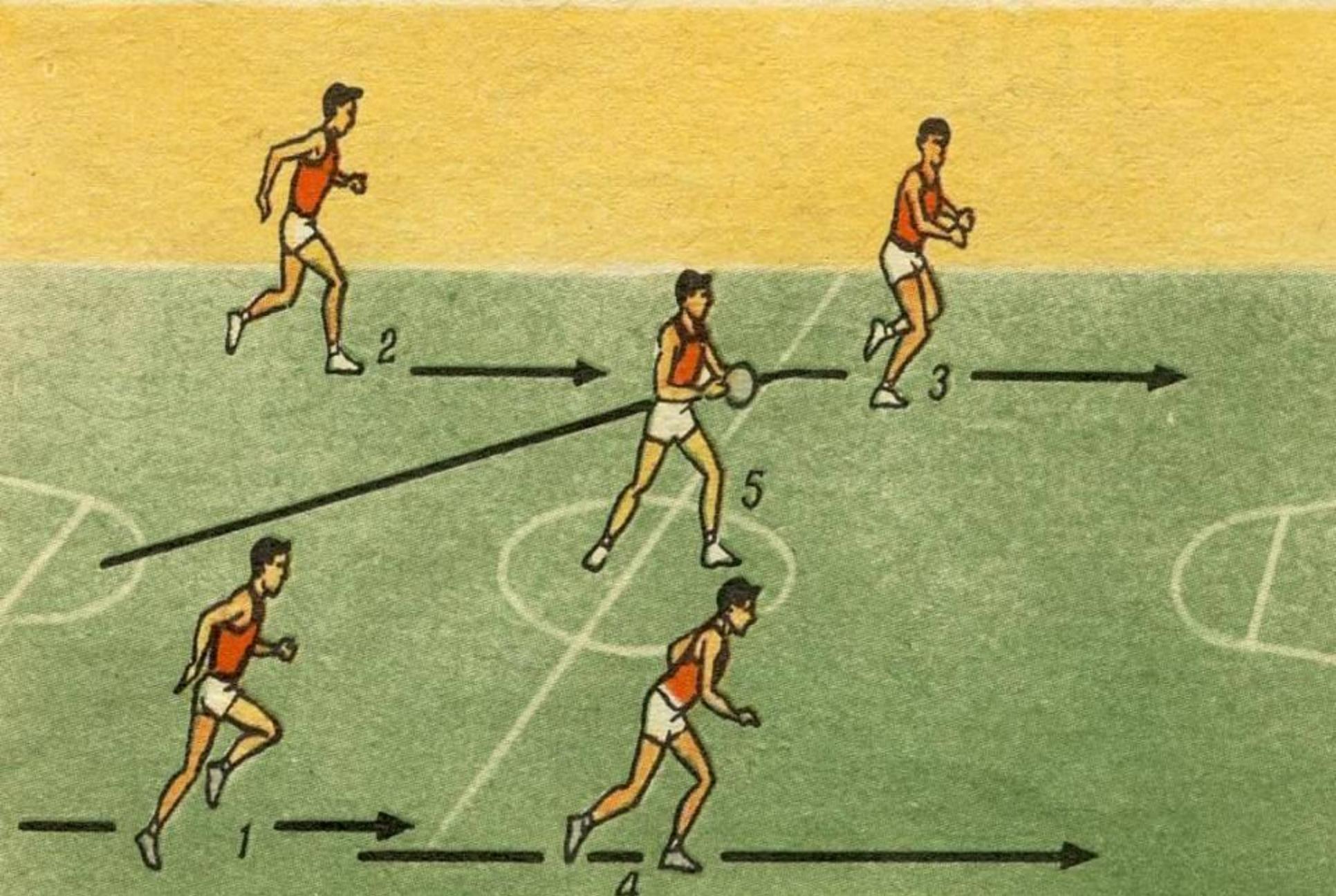


Что нужно знать о тактике

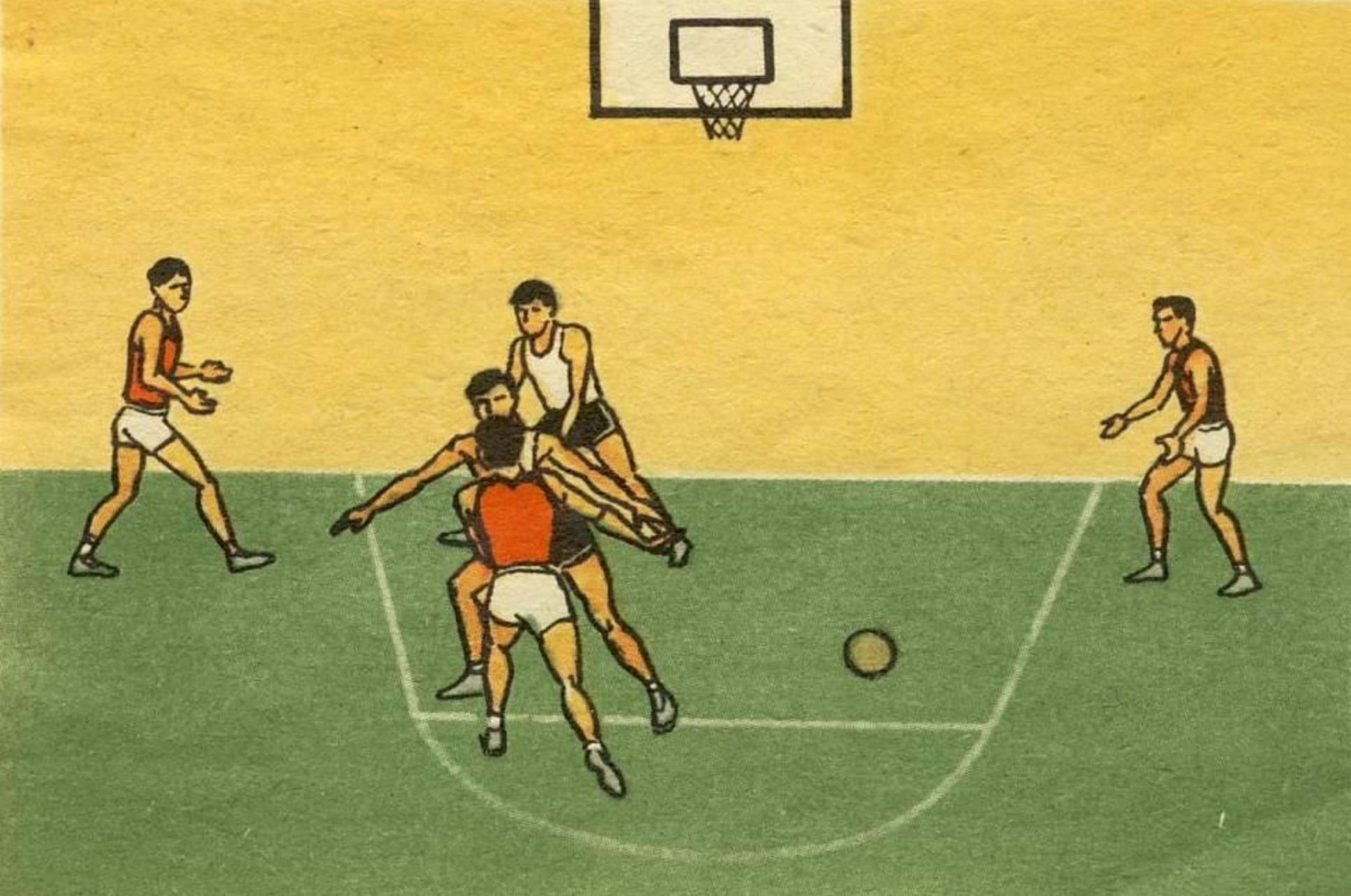
Тактика нападения



Организация быстрого прорыва

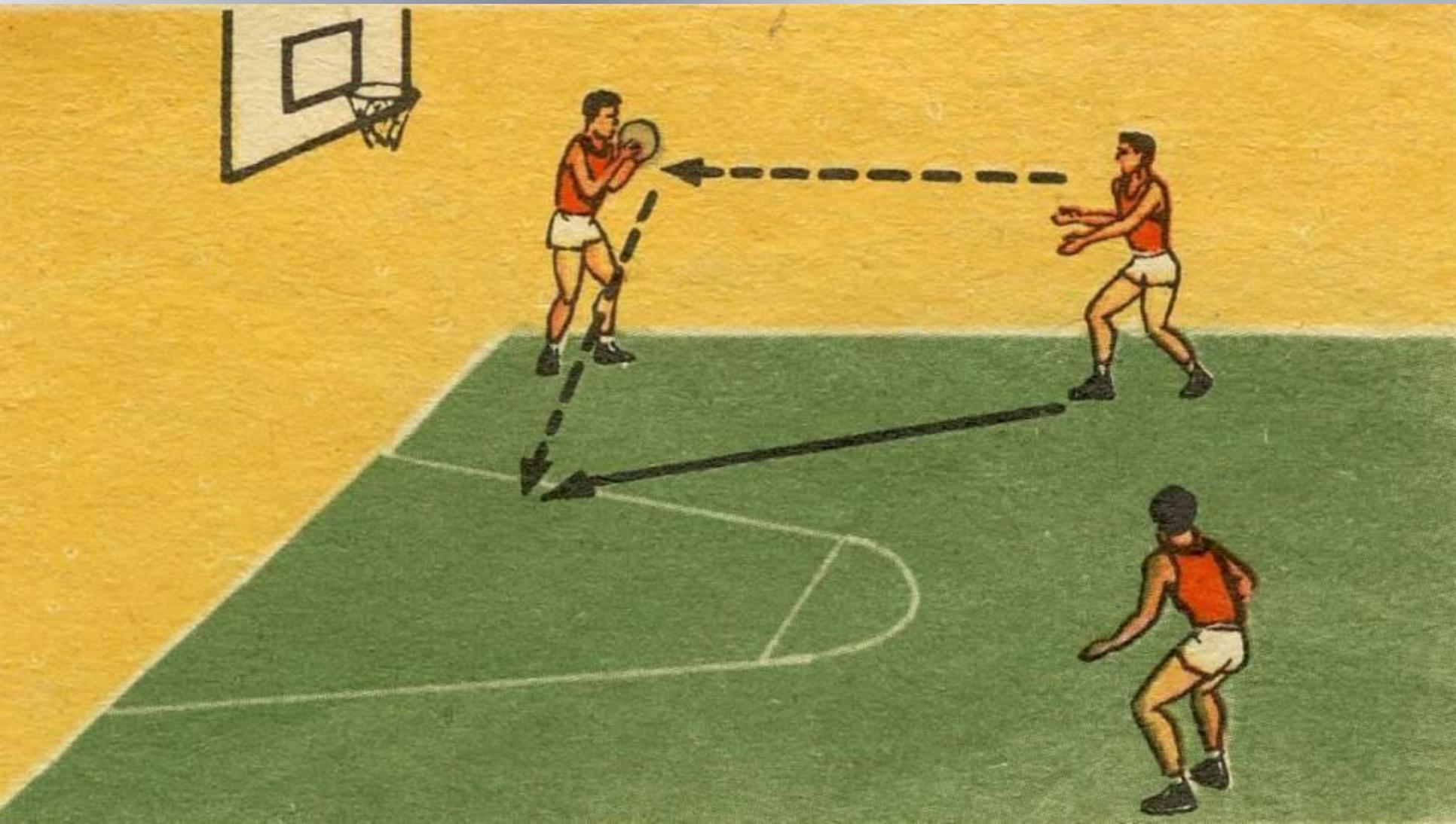


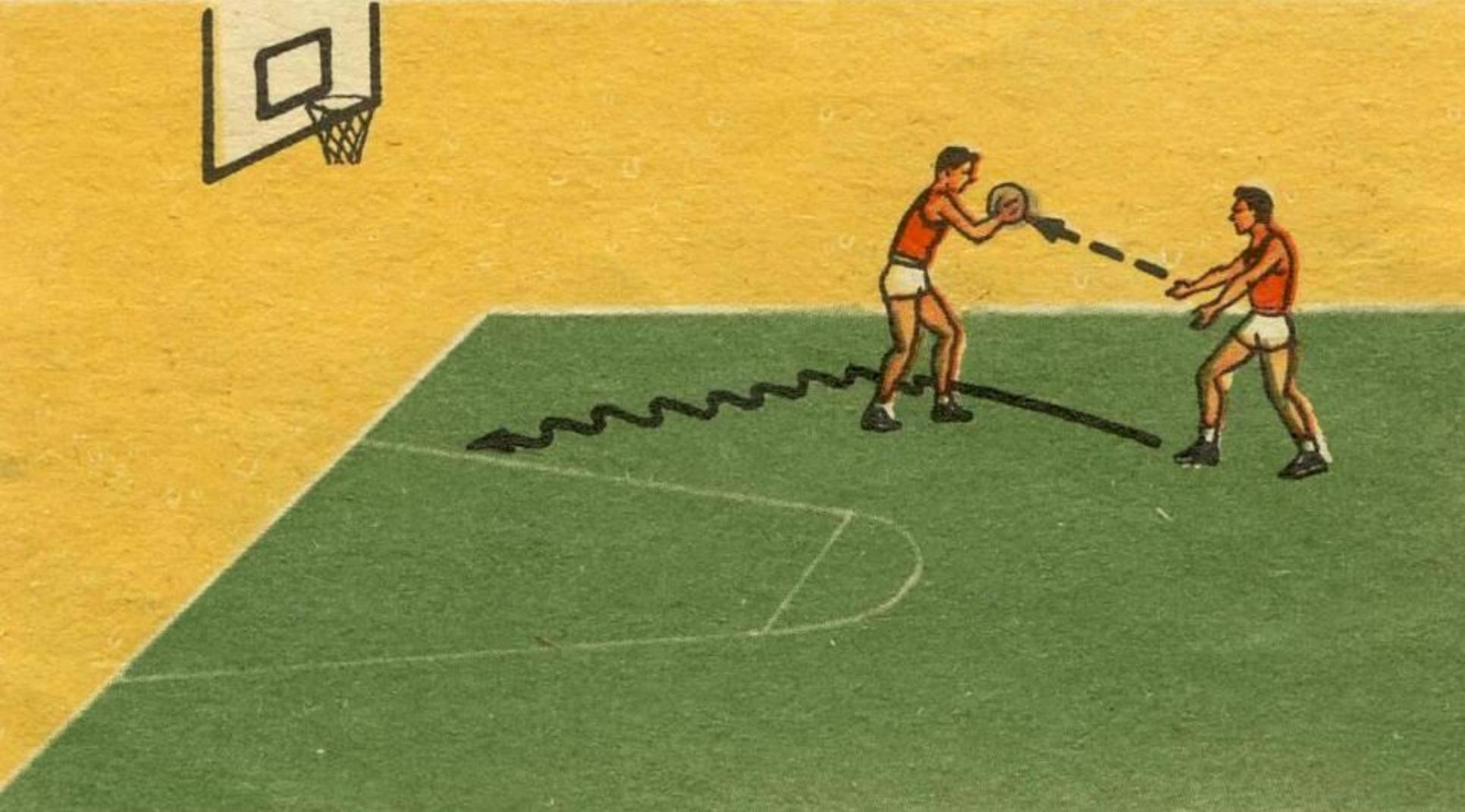
Развитие быстрого прорыва



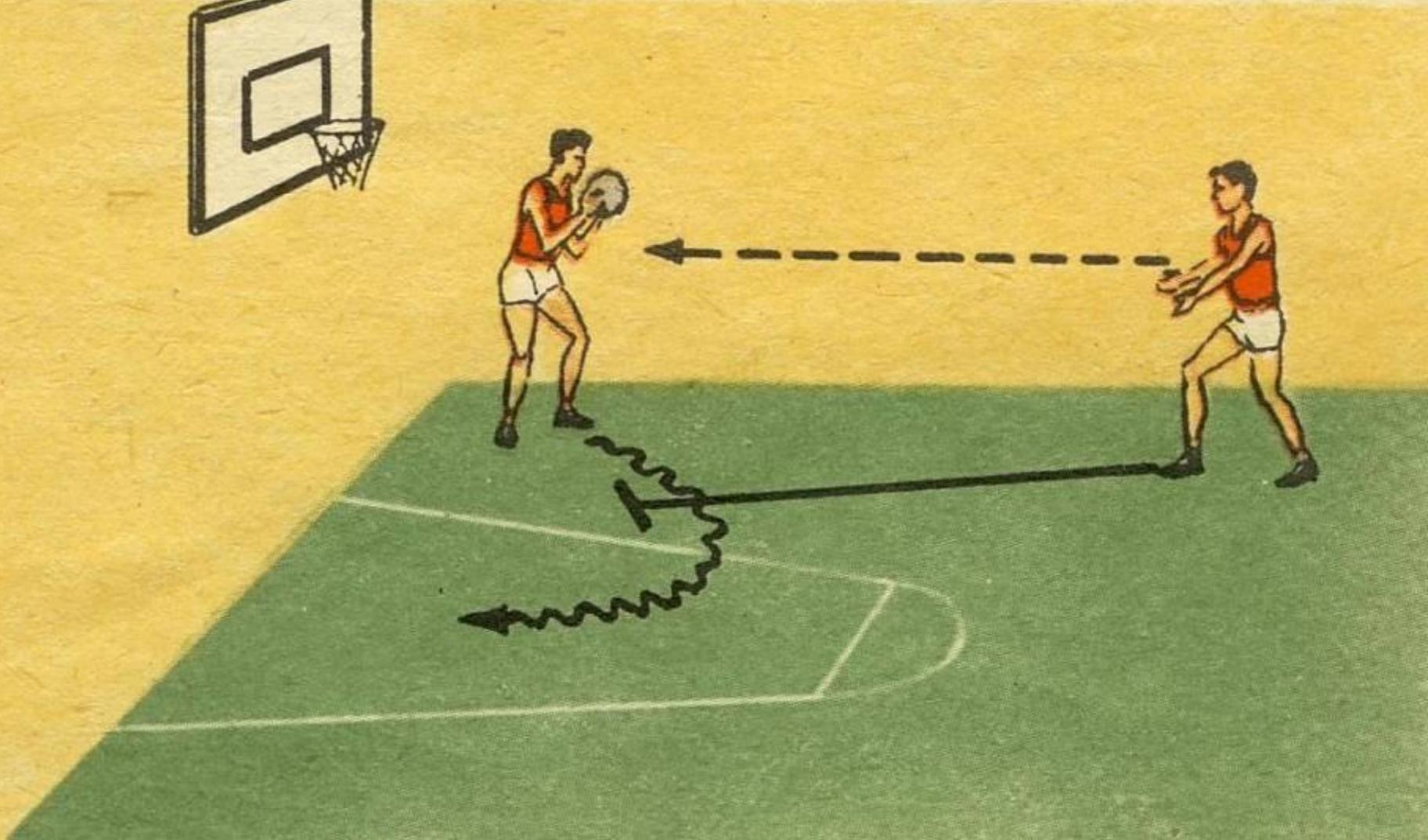
Завершение быстрого прорыва

Игрок, передавший мяч, может рвануться к корзине и освободившись от защитника, получить обратную передачу для броска



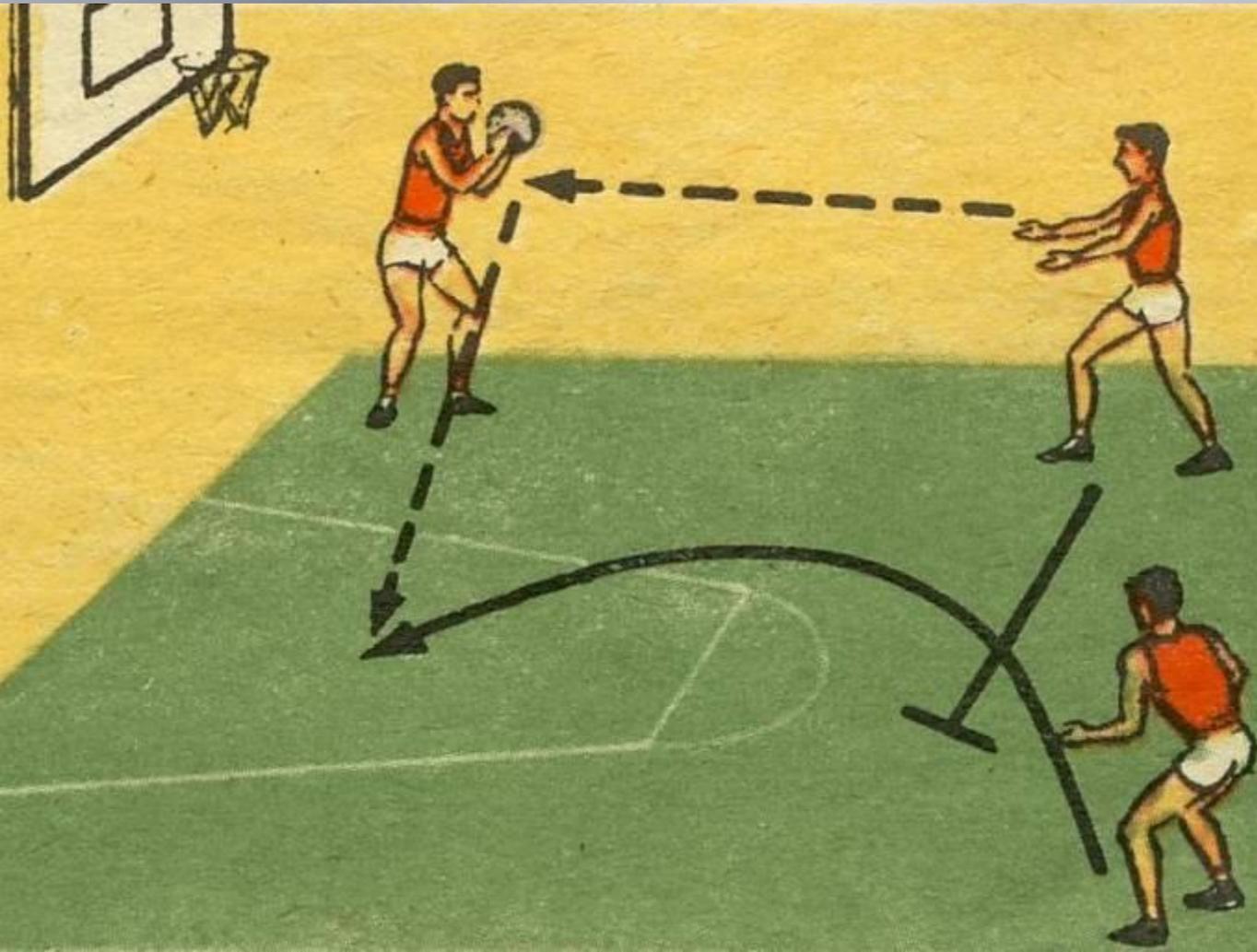


Игрок, передавший мяч, может пройти мимо партнера с мячом. Наводя на него своего защитника, получить обратно передачу и пройти с ведением к корзине

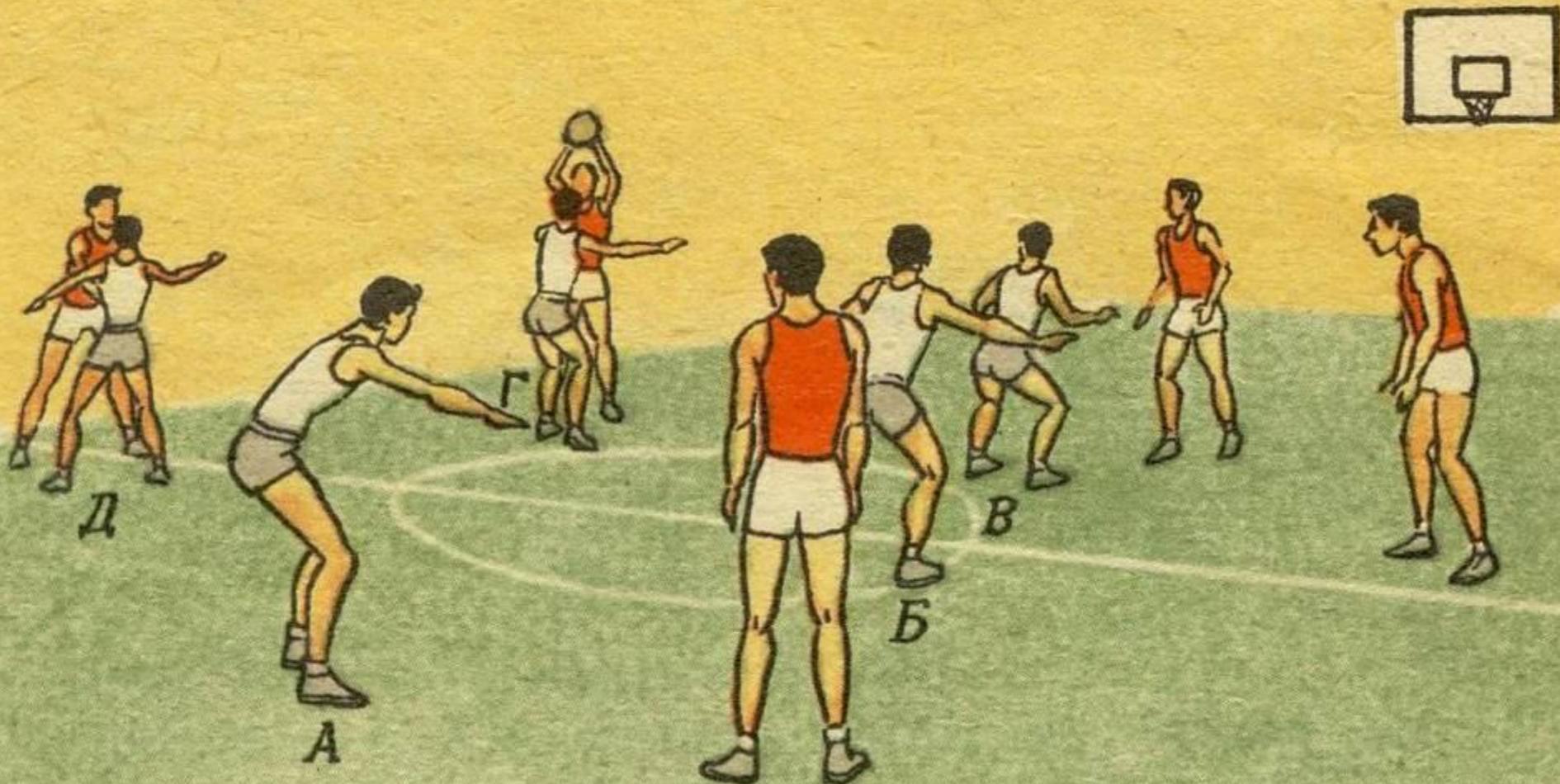


Игрок, передавший мяч, может помочь партнеру с мячом выйти (с ведением) к корзине, освобождая его от защитника с помощью заслона

Игрок, передавший мяч, может помочь партнеру на дальней от мяча стороне площадки выйти к корзине для получения мяча, освобождая его от защитника с помощью заслона.

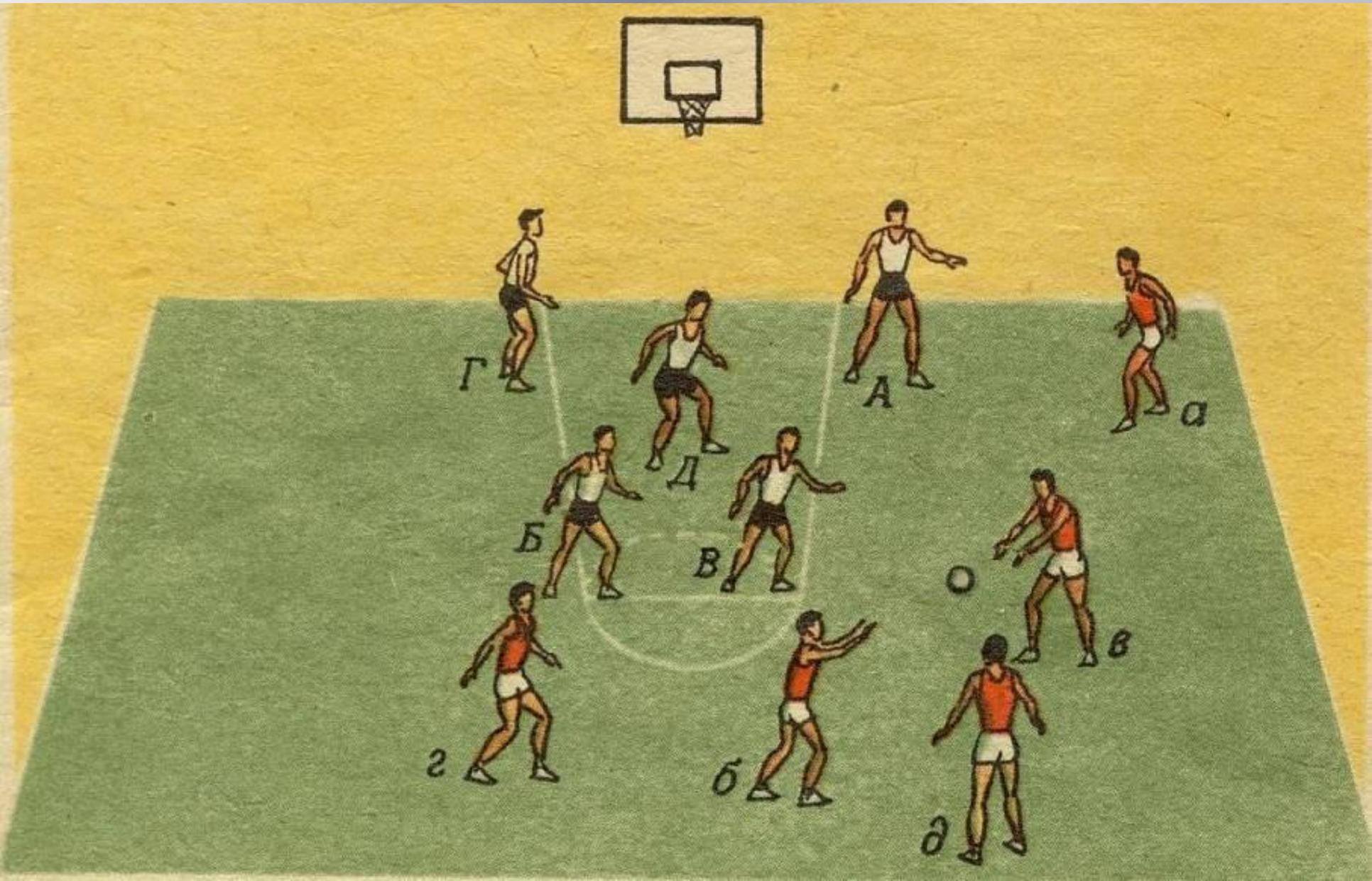


Тактика защиты

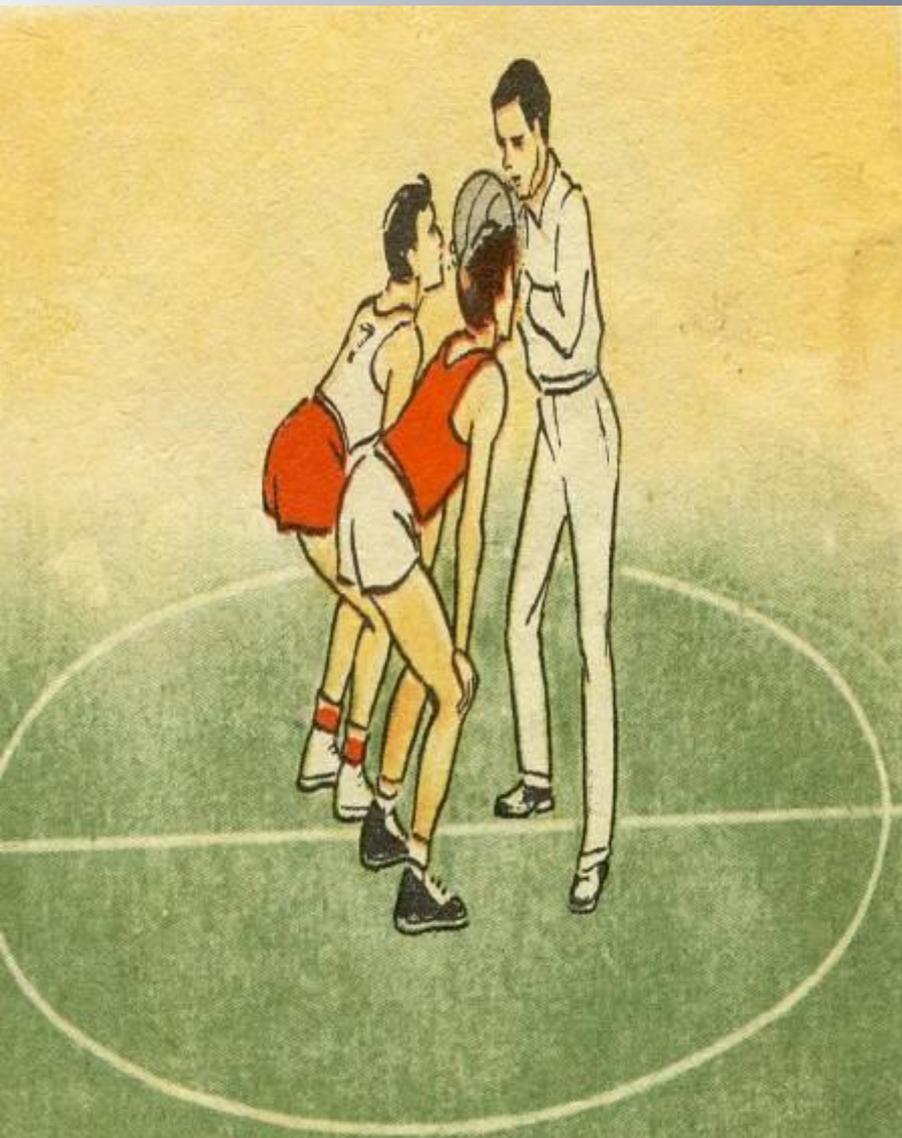


расположение защитников при личной защите

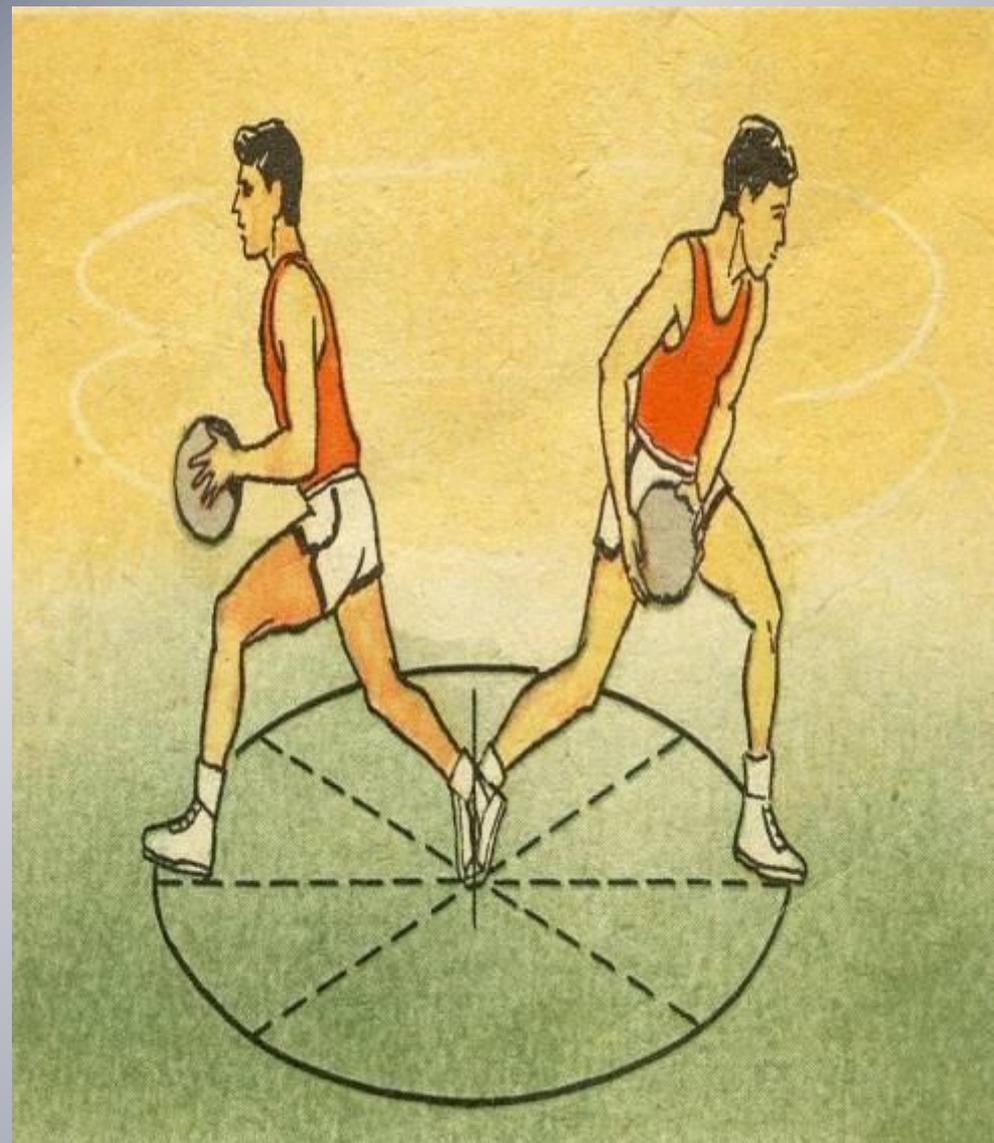
Расположение защитников при зонной защите в расстановке 2-1-2



Правила проведения игры



вбрасывание мяча



повороты с мячом