

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа №22 города Благовещенска»

# БАСКЕТБОЛ



2018 г.



# 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



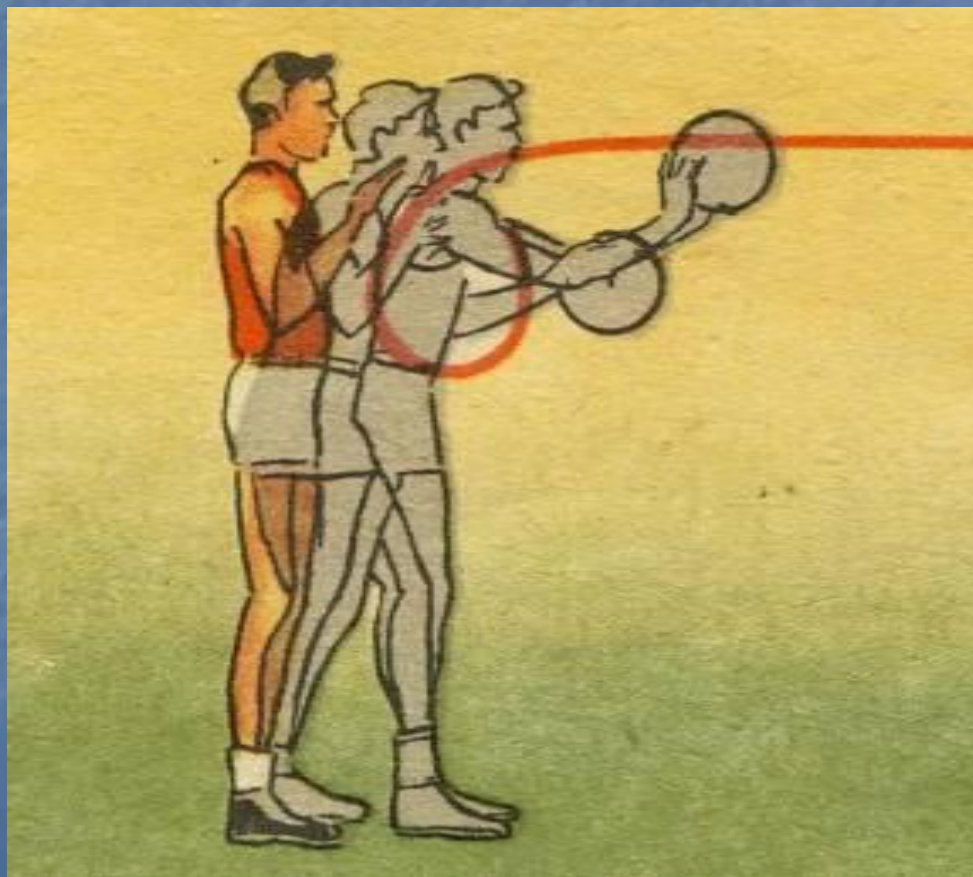


Второй раз баскетбол родился в 1891 году. Доктор Джеймс Нейсмит-преподаватель физической культуры в колледже США изобрел игру для своих студентов. Чтобы оживить урок. Студенты с азартом носились по площадке. Стараясь завладеть мячом и бросить его в одну из двух корзин. Игру называли « корзина- мяч», 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.



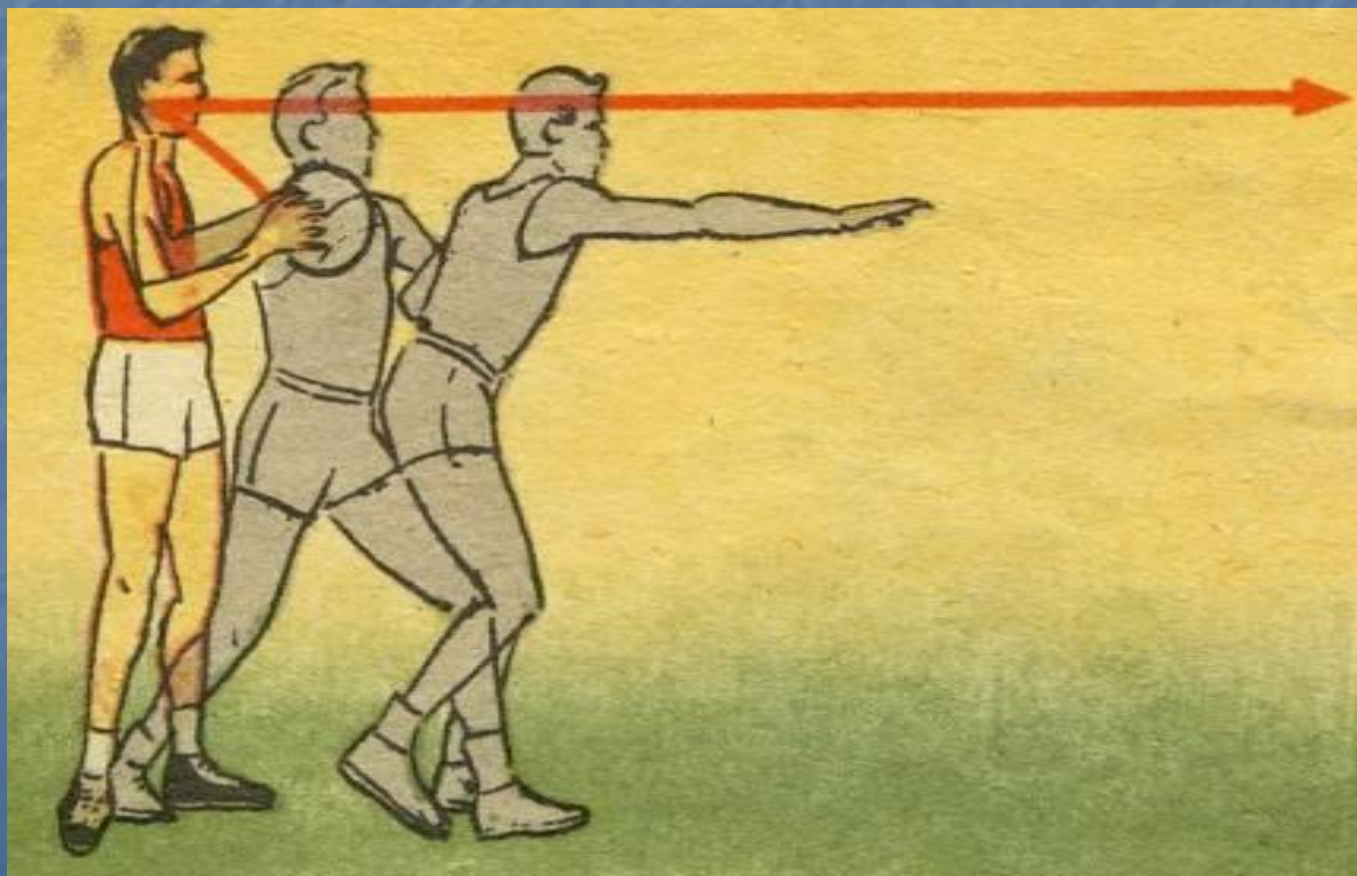
# Приемы техники Передачи мяча

двумя руками от груди

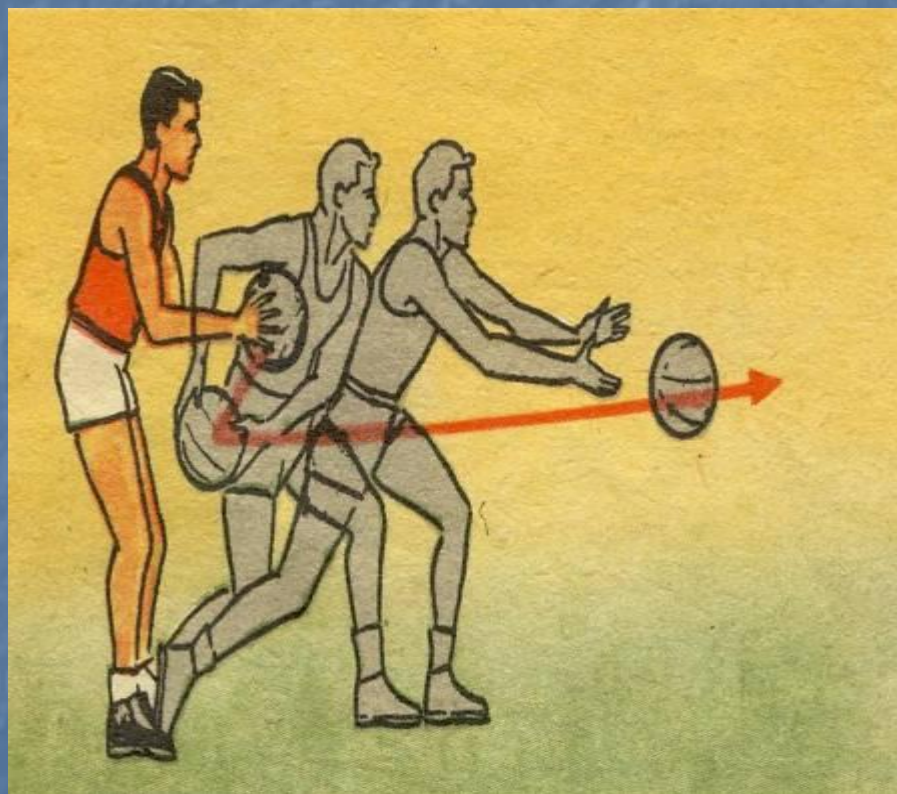




# Приемы техники Передачи мяча одной рукой от плеча



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

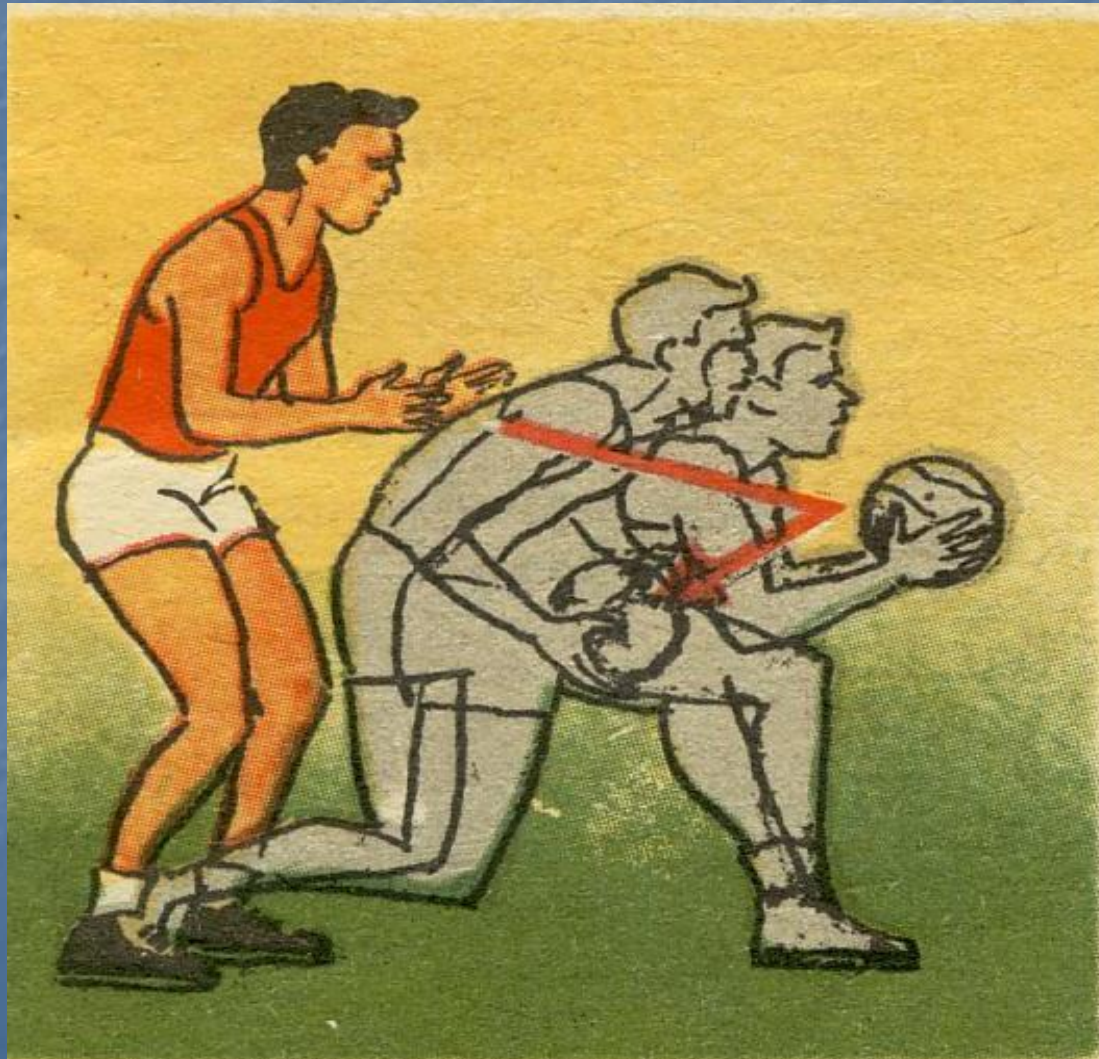
Ловля- прием с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия

## Ошибки при ловле:

- 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.

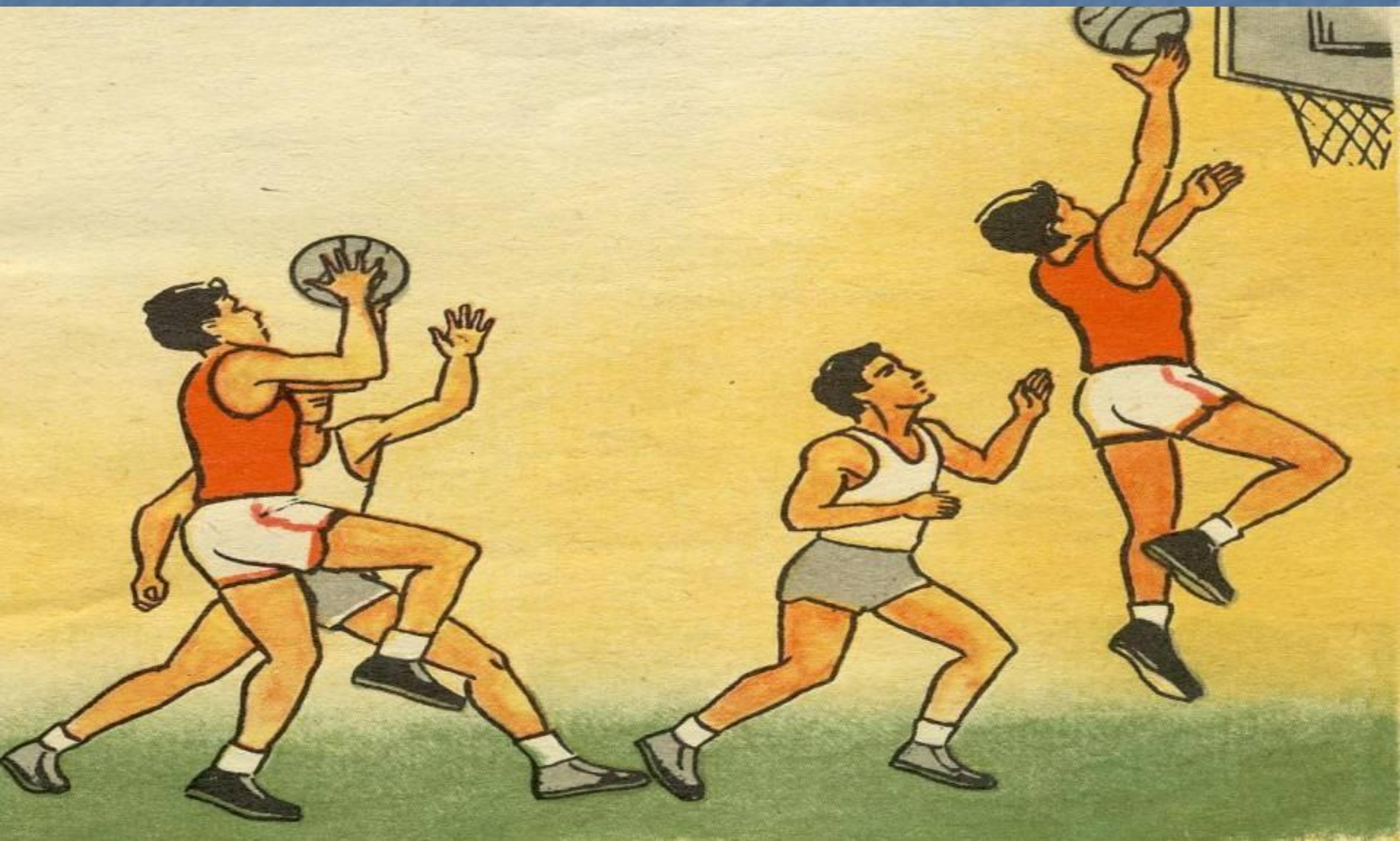


Перевод мяча  
перед  
собой с левой  
руки на  
правую при  
ведении





# Броски мяча в корзину одной рукой сверху





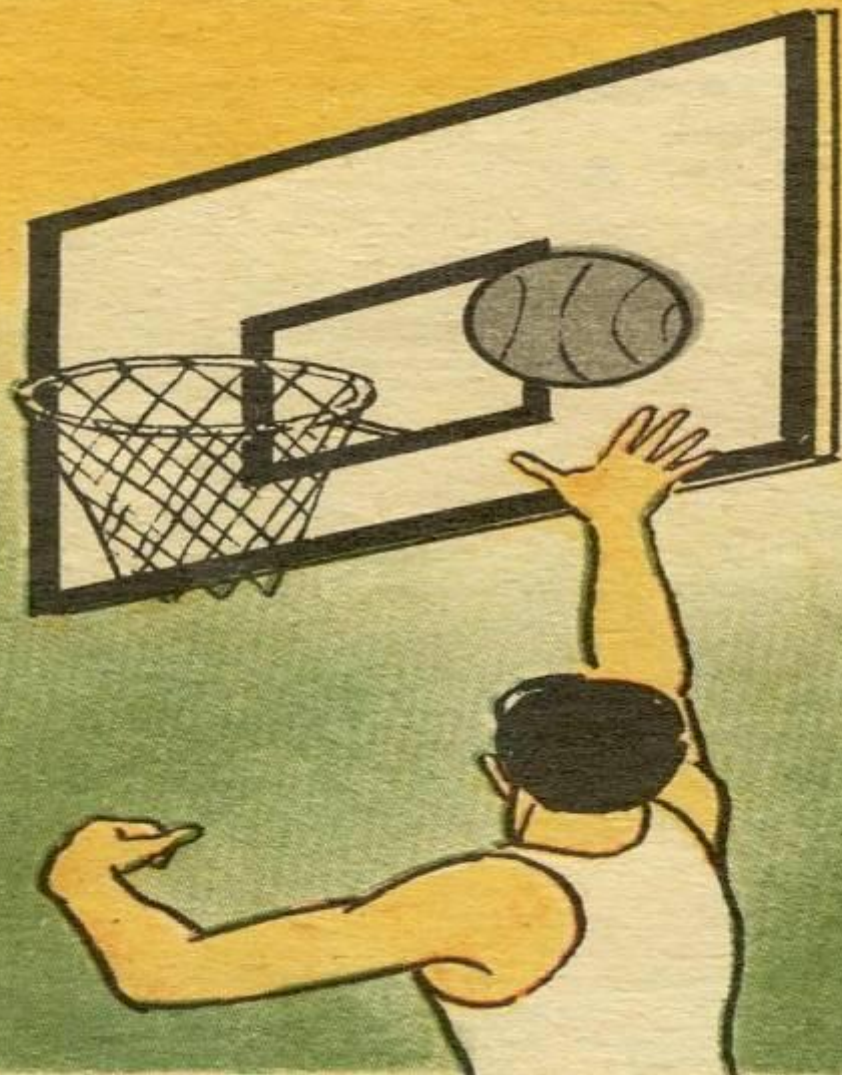
И.п. перед броском  
одной рукой с места



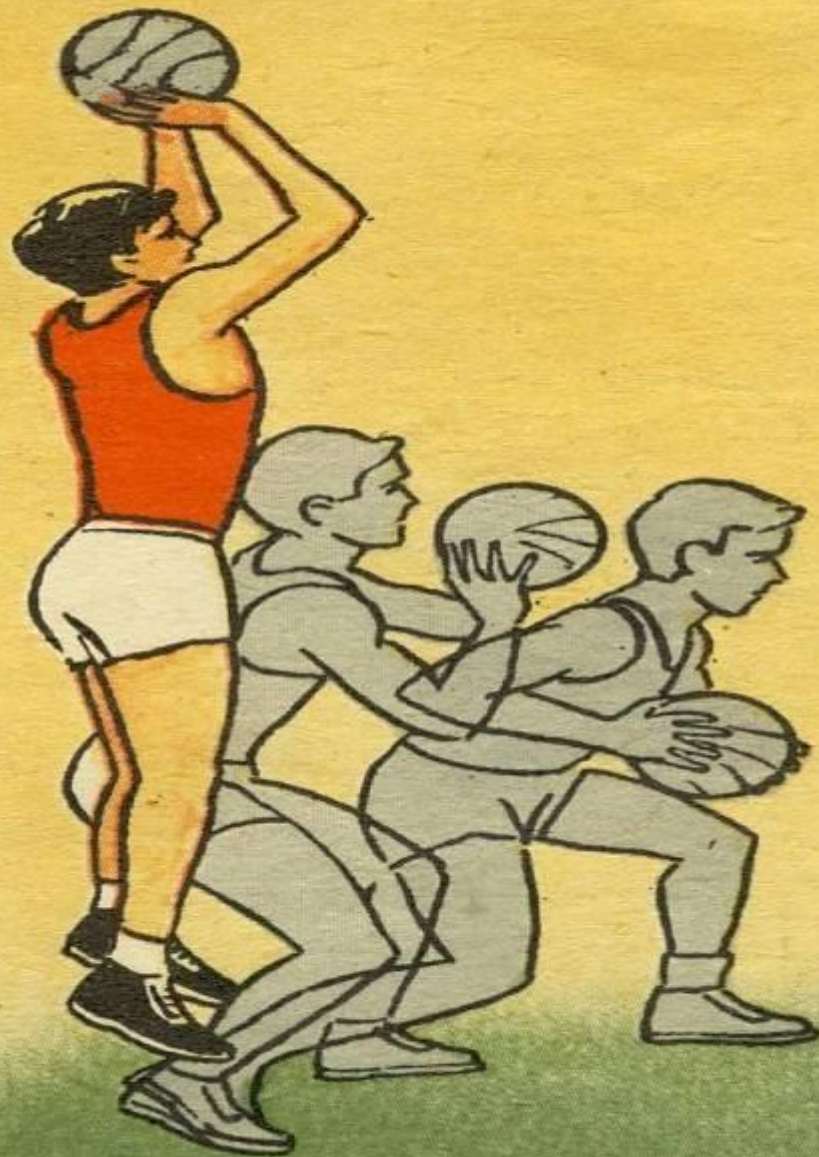
бросок одной рукой  
с места







направление мяча при  
броске в ближний  
верхний угол



бросок в прыжке

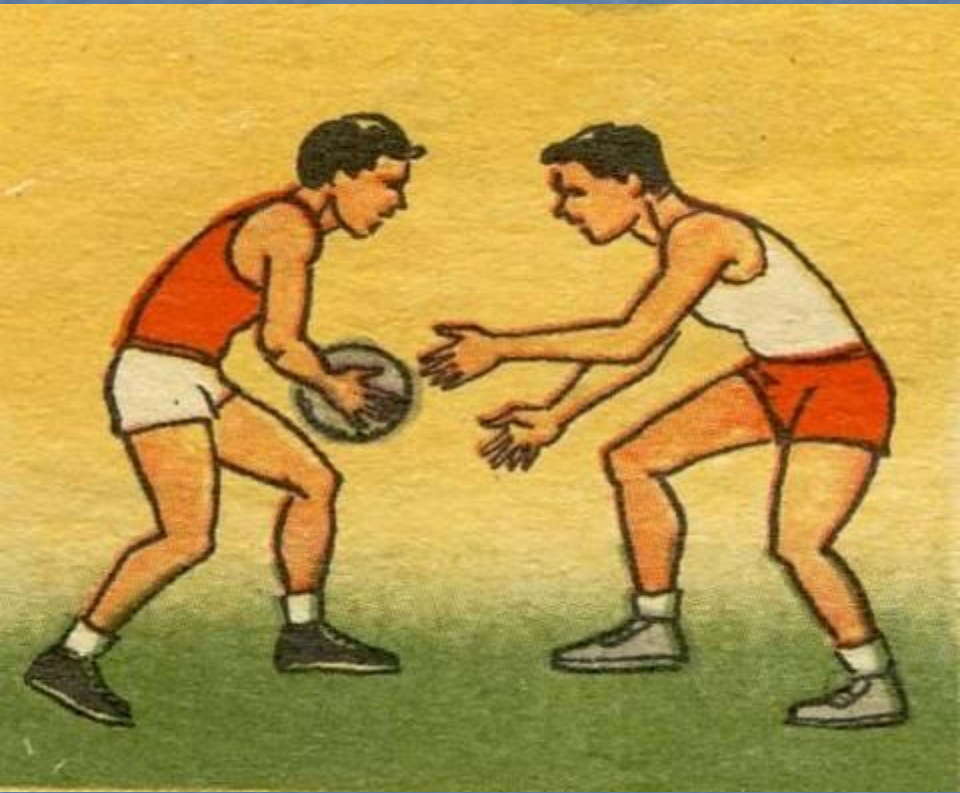


# Штрафной бросок

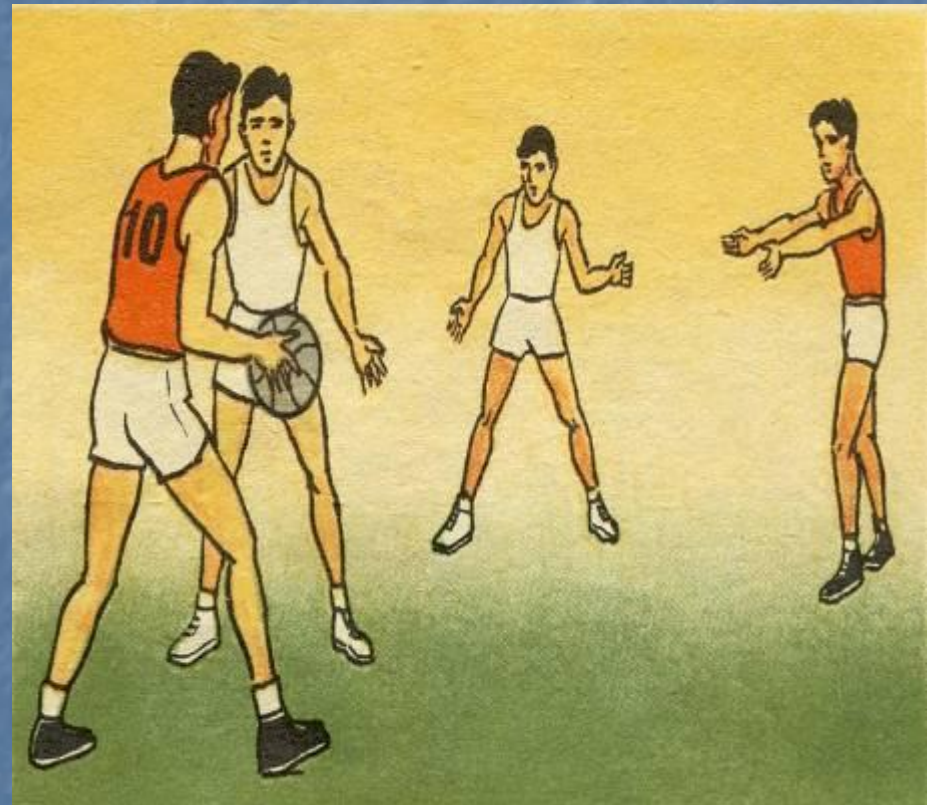




# Индивидуальные действия в защите



стойка защитника при  
держании игрока с  
мячом



стойка защитника при  
держании игрока без  
мяча

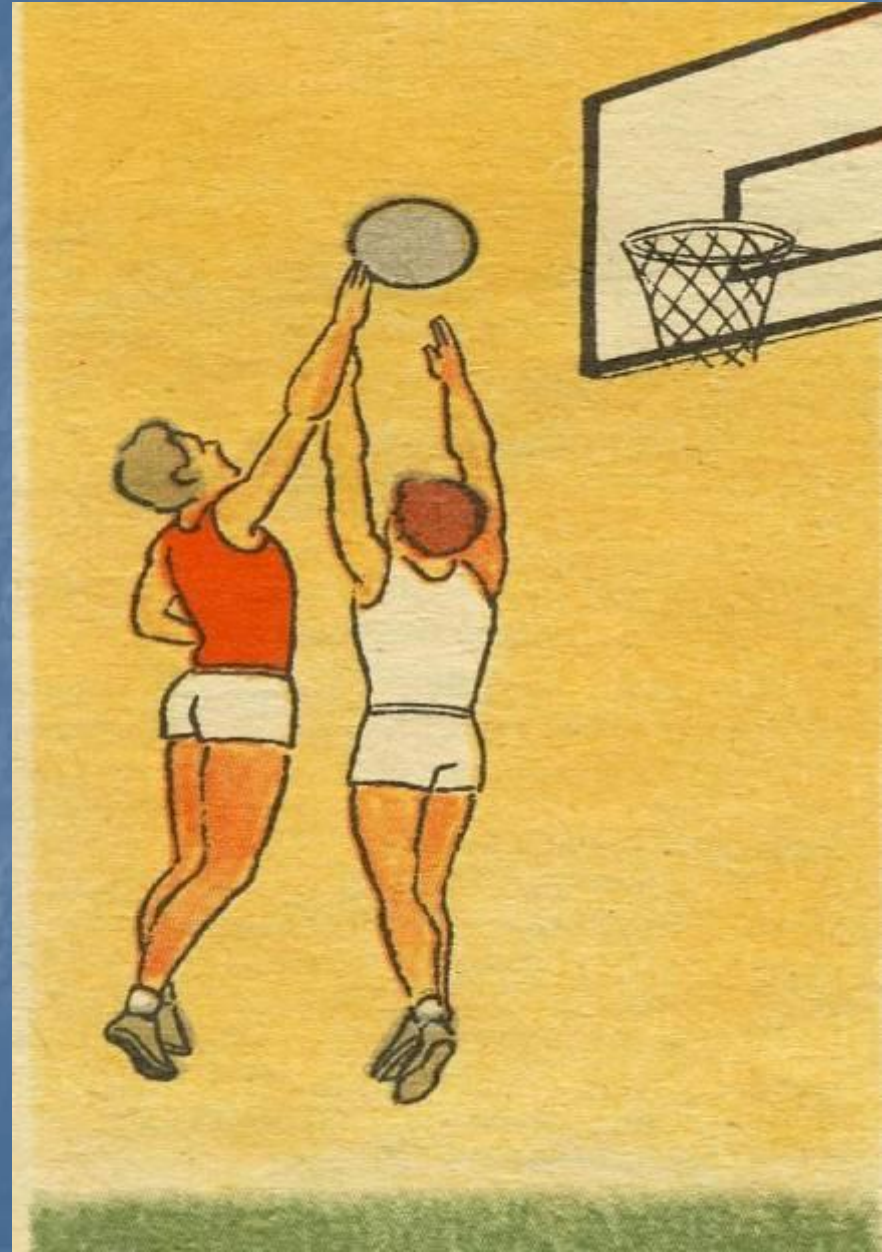
# Добивание мяча

- Чтобы научиться добивать мяч выполняй следующие указания:

- Выходи на добивание при каждом броске.

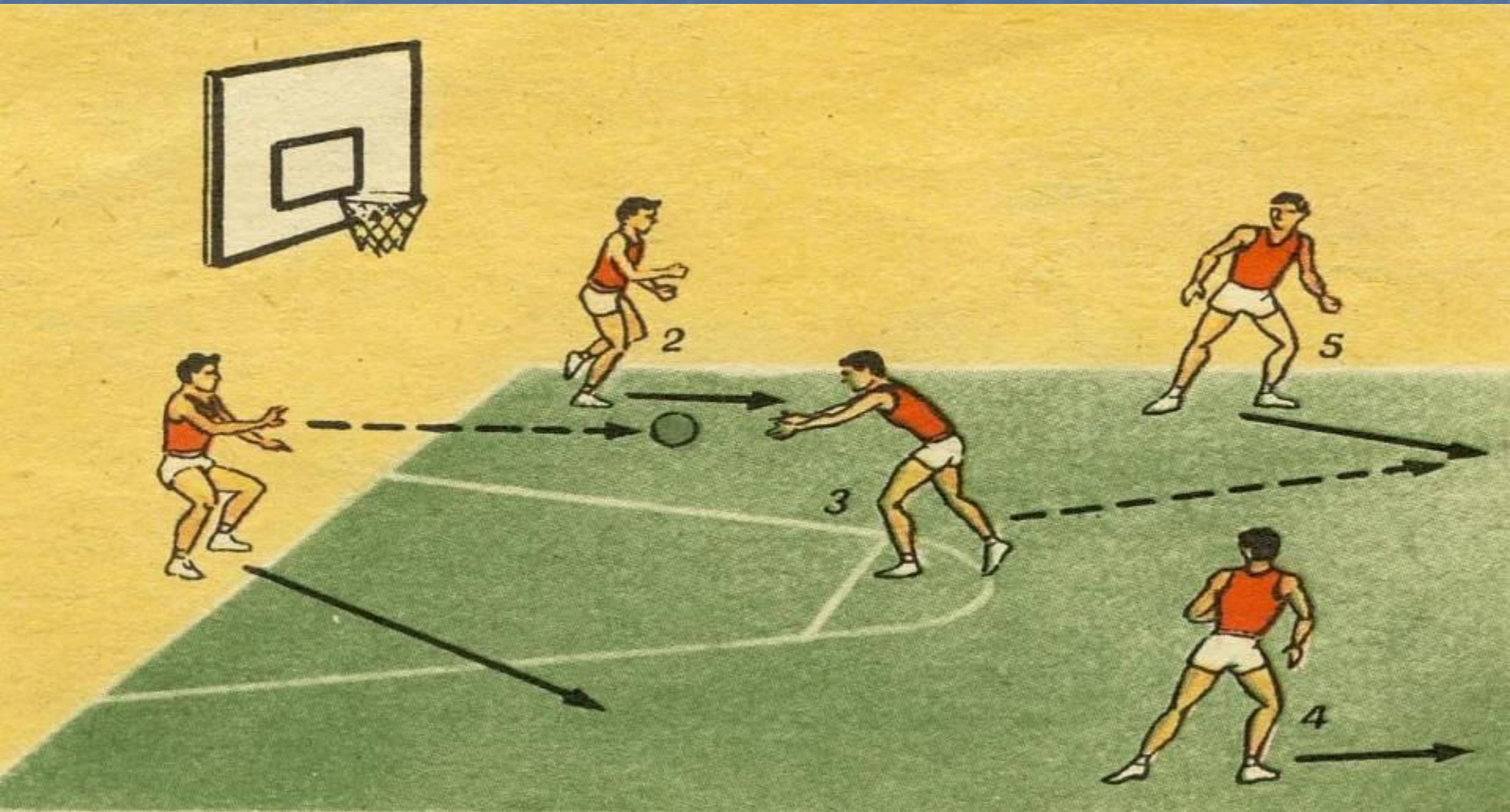
- Добивай мяч кончиками пальцев вытянутой вверх руки, в максимально высоком прыжке.

- При добивании мяча старайся использовать щит, так же как в броске из под корзины.



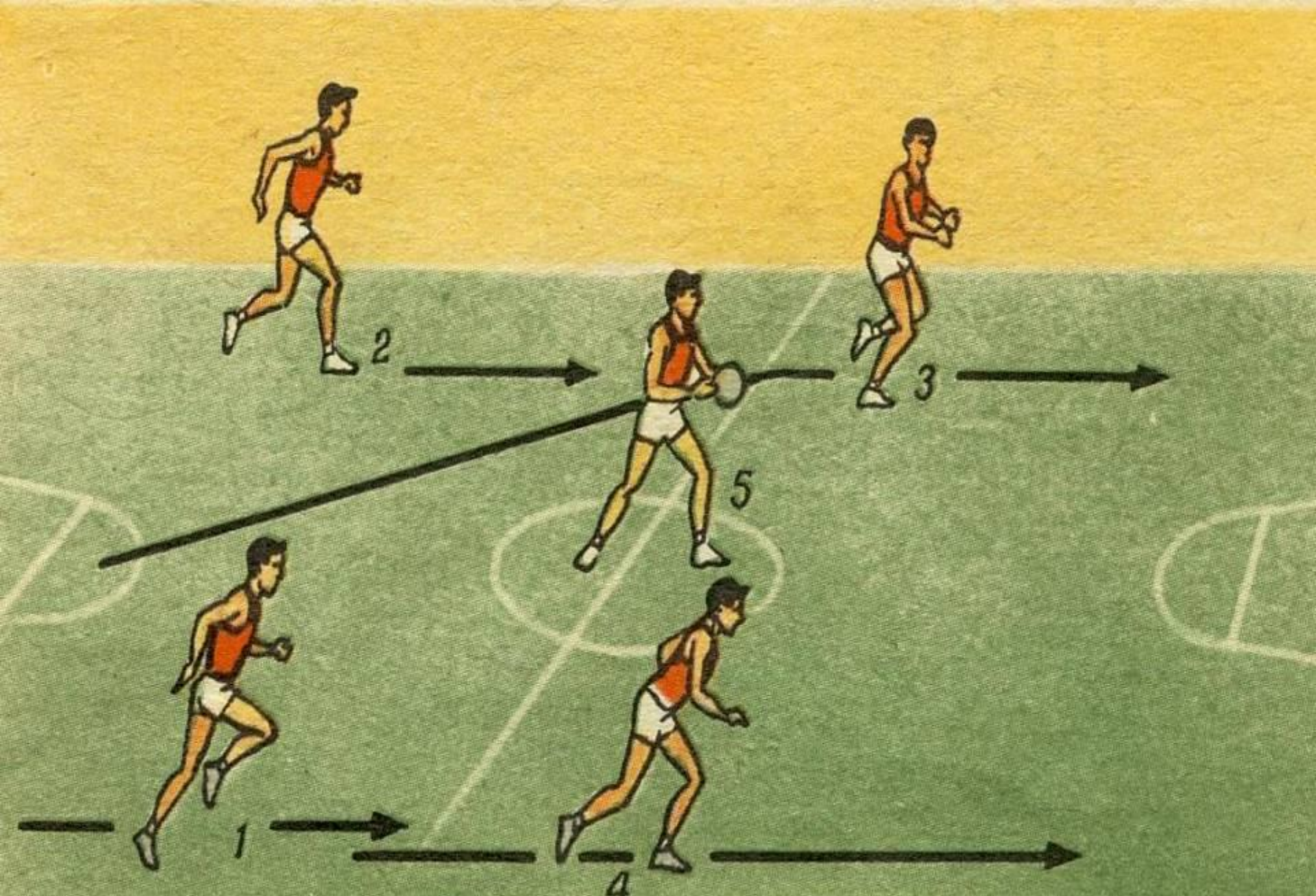


# Тактика нападения



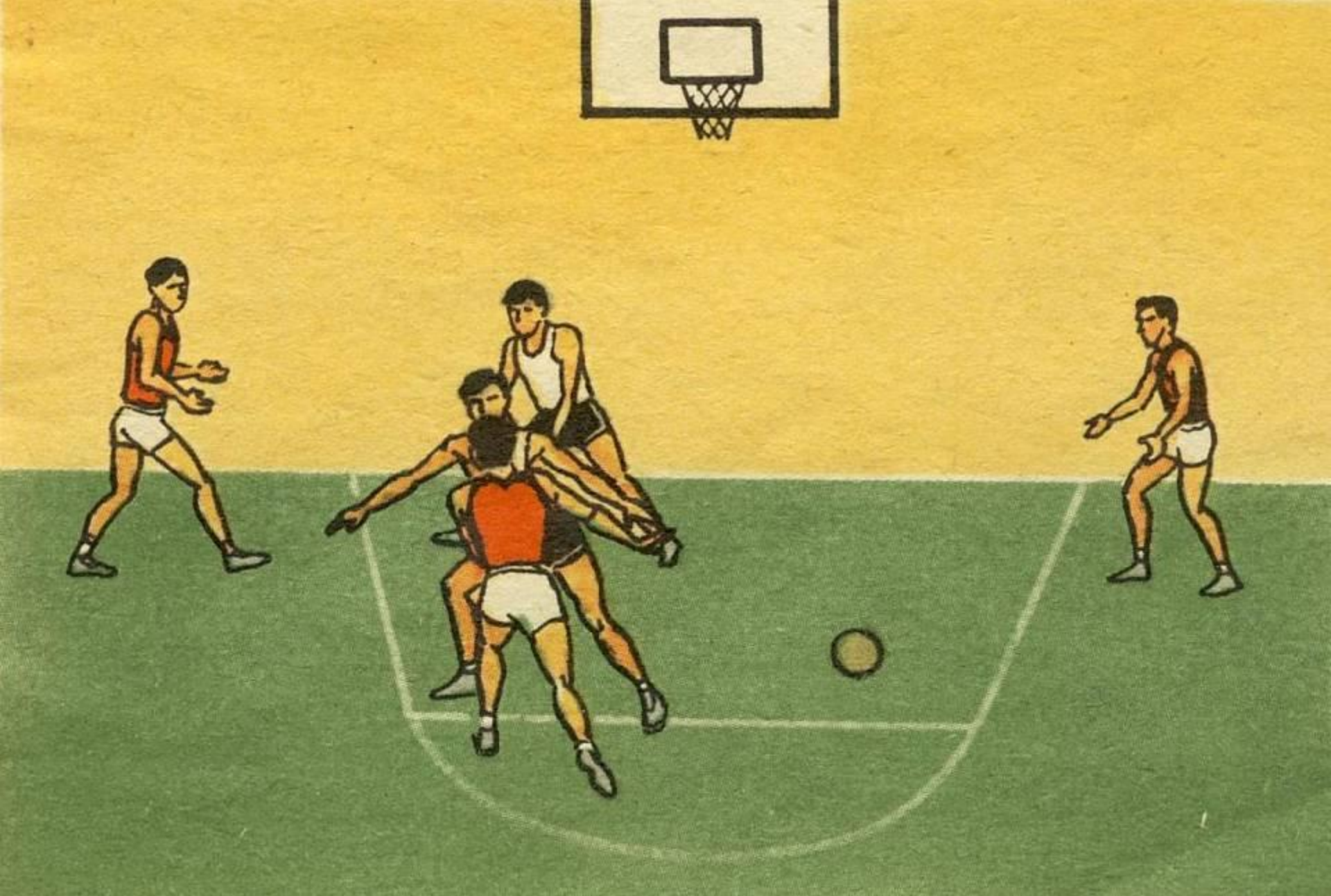
Организация быстрого прорыва





Развитие быстрого прорыва

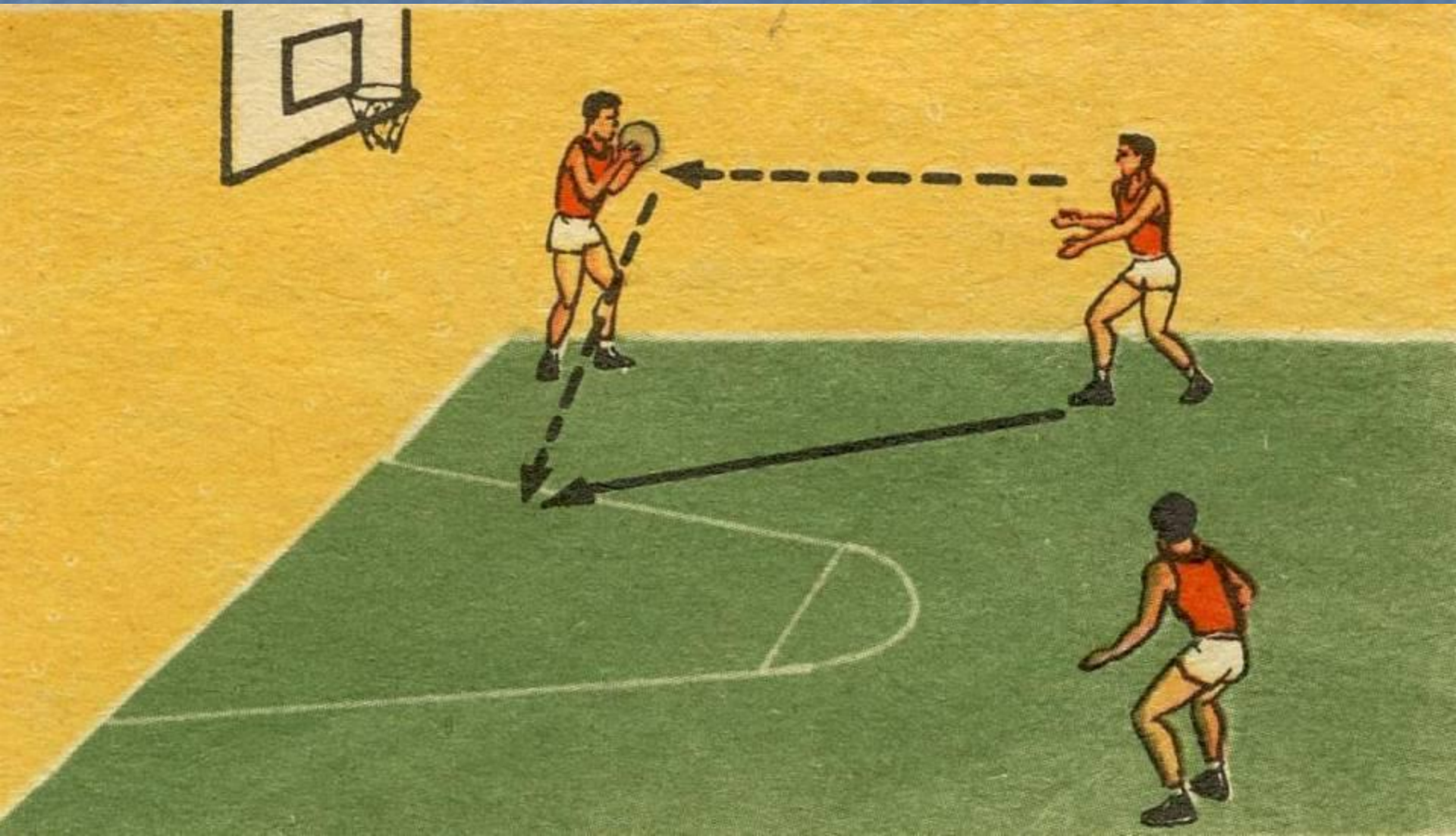




Завершение быстрого прорыва



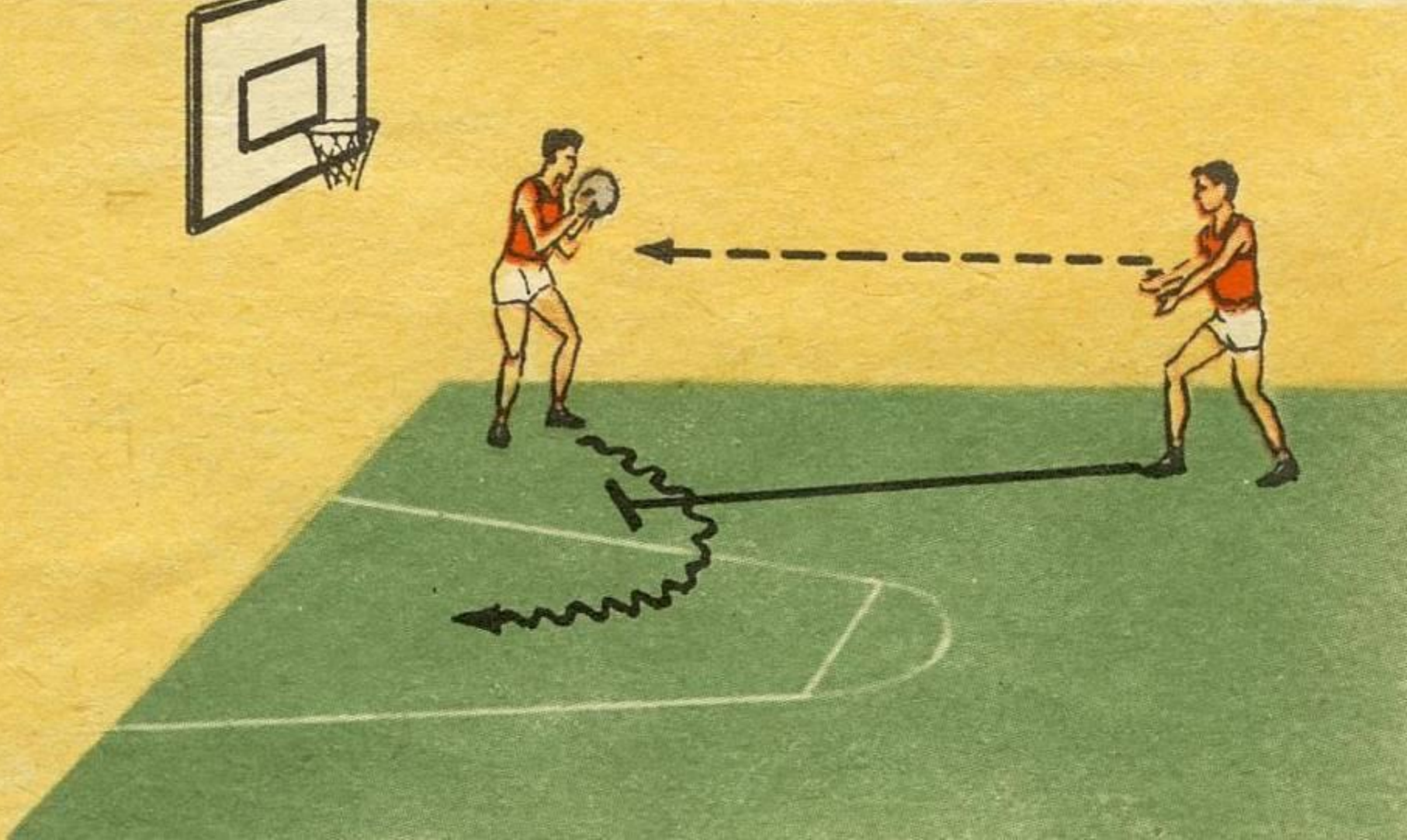
Игрок, передавший мяч, может рвануться к корзине и освободившись от защитника, получить обратную передачу для броска





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

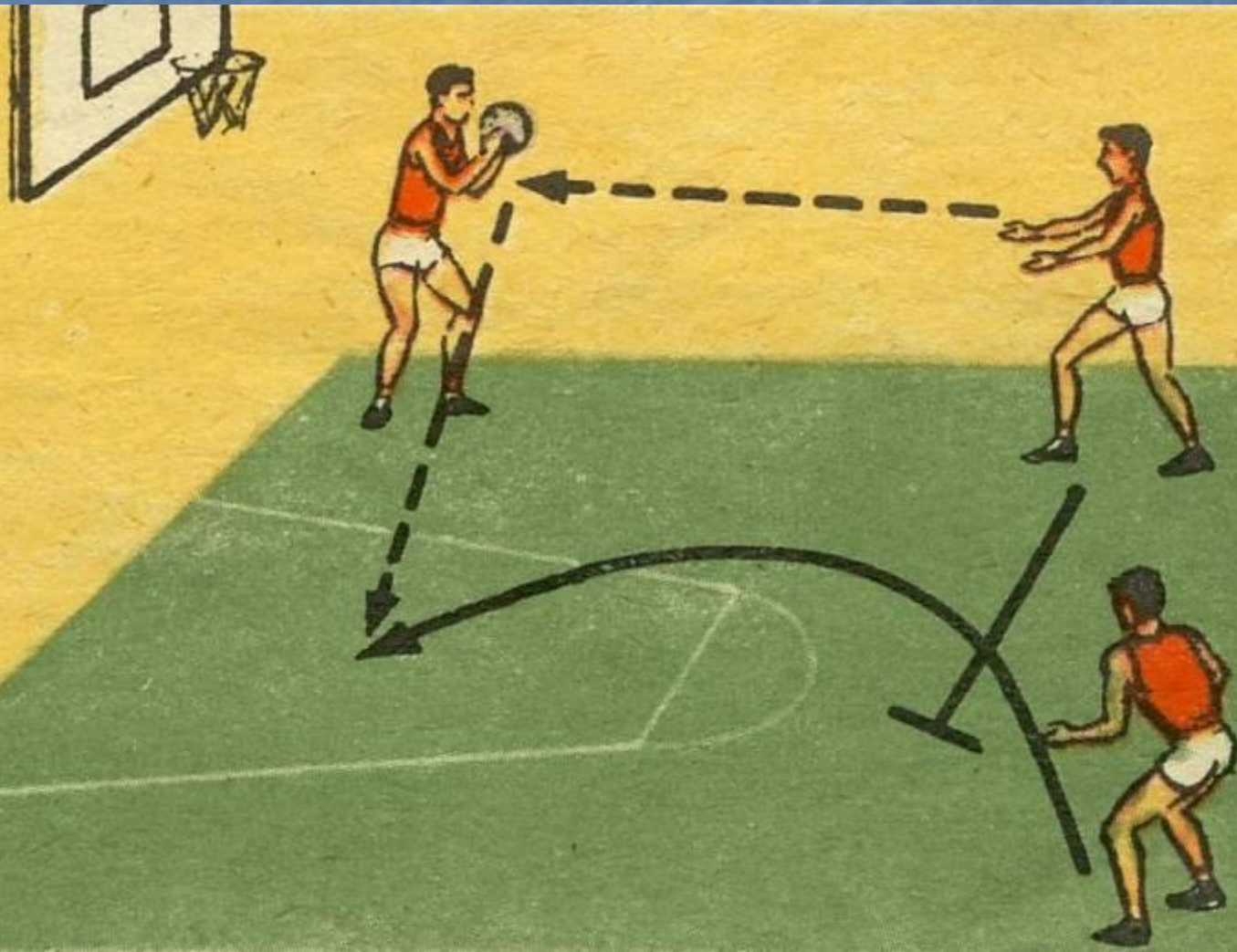




Игрок, передавший мяч, может помочь партнеру с мячом выйти ( с ведением) к корзине, освобождая его от защитника с помощью заслона

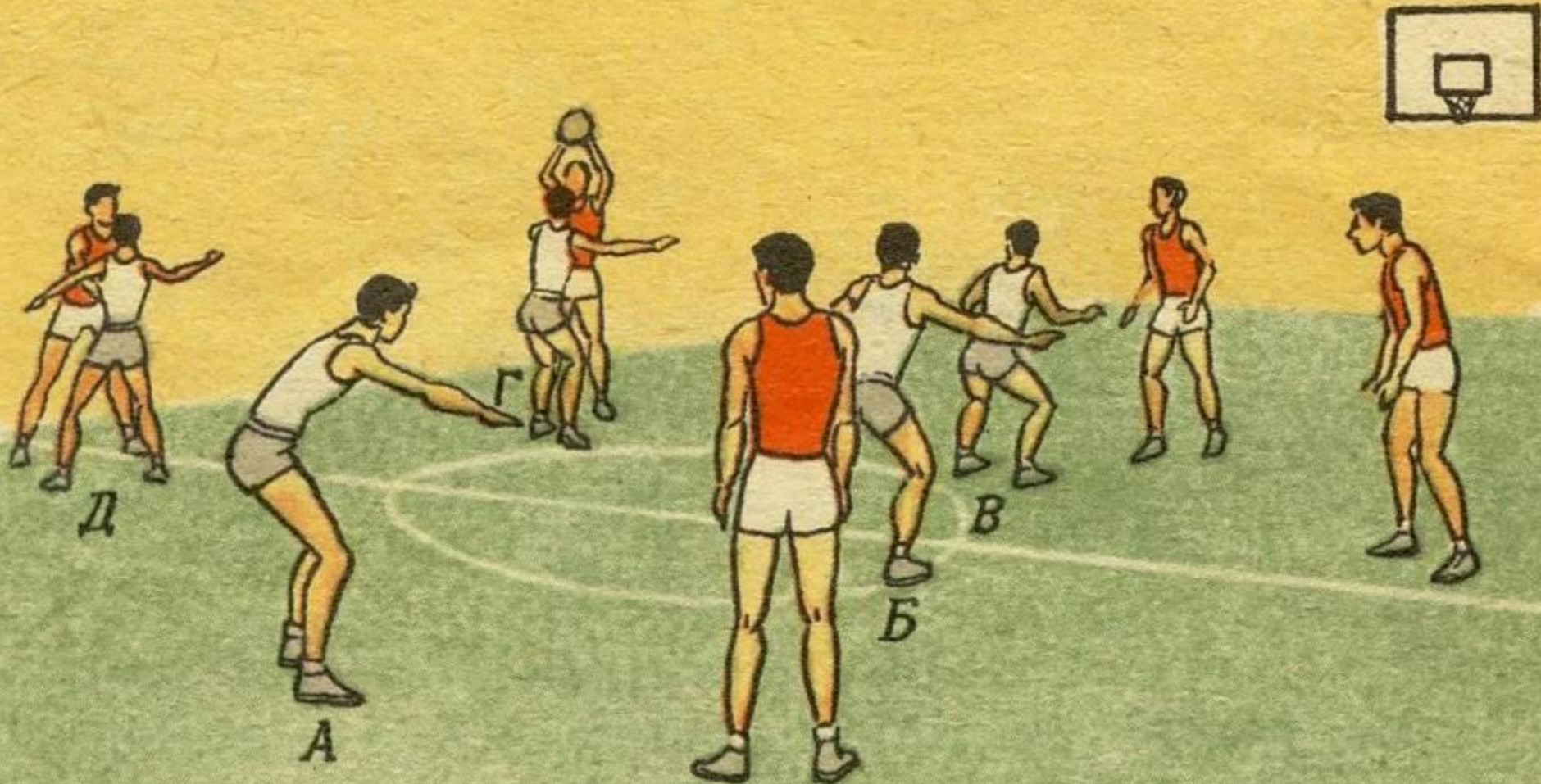


Игрок, передавший мяч, может помочь партнеру на дальней от мяча стороне площадки выйти к корзине для получения мяча, освобождая его от защитника с помощью заслона.





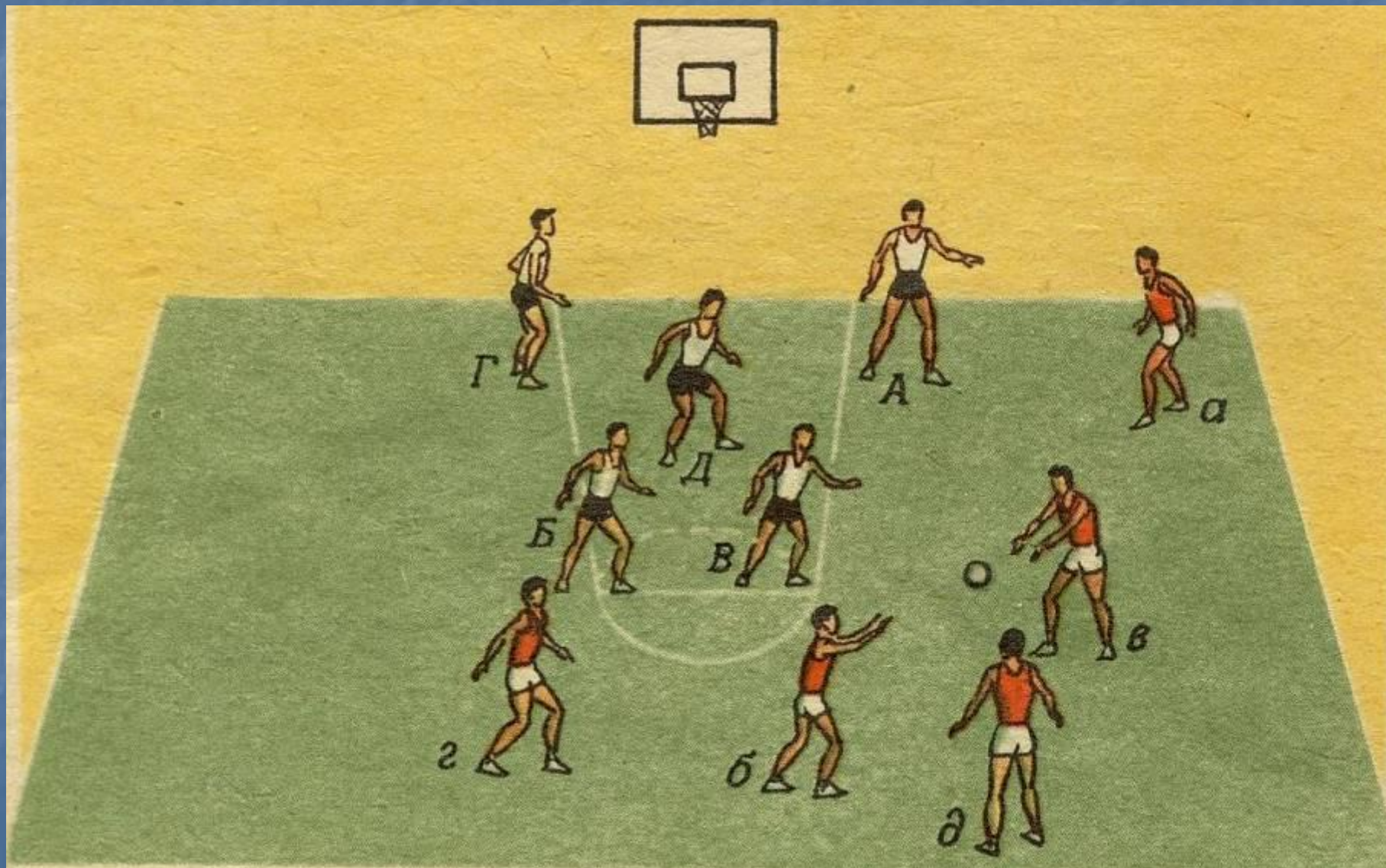
# Тактика защиты



расположение защитников при личной защите

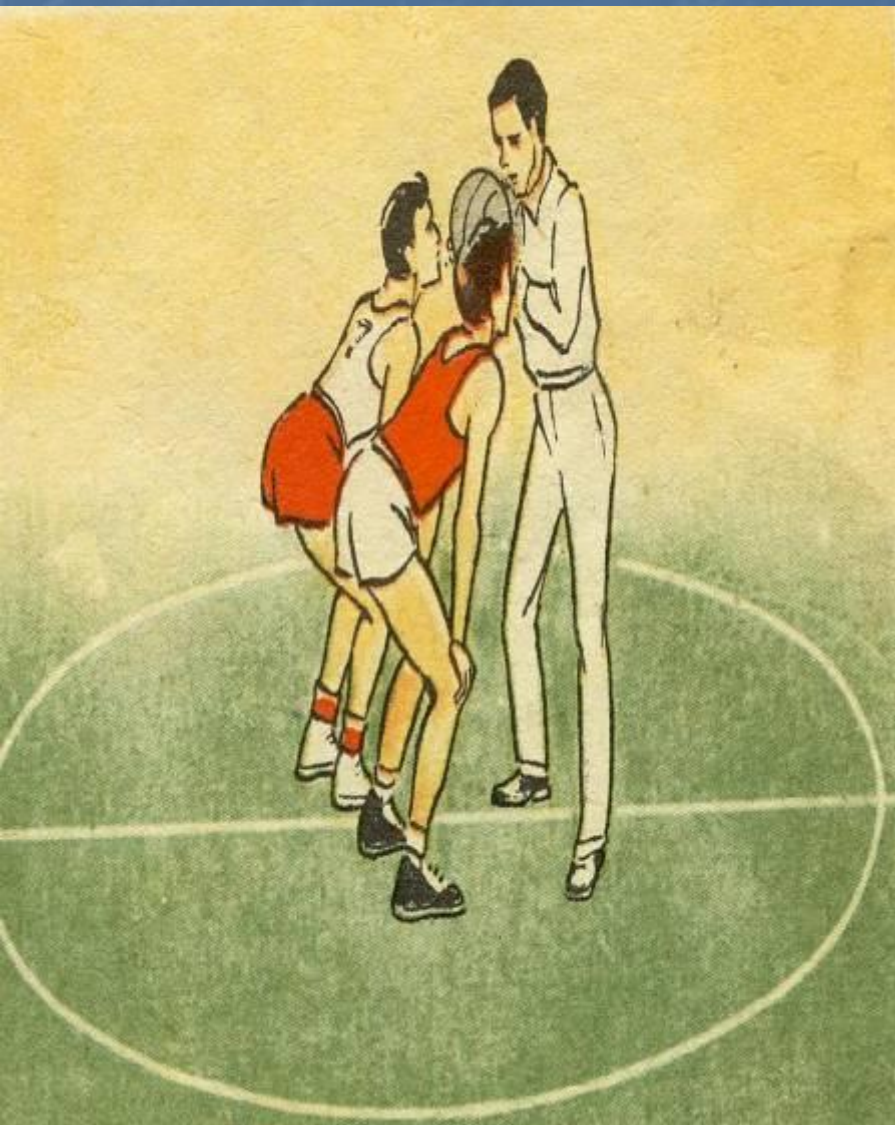


# Расположение защитников при зонной защите в расстановке 2-1-2

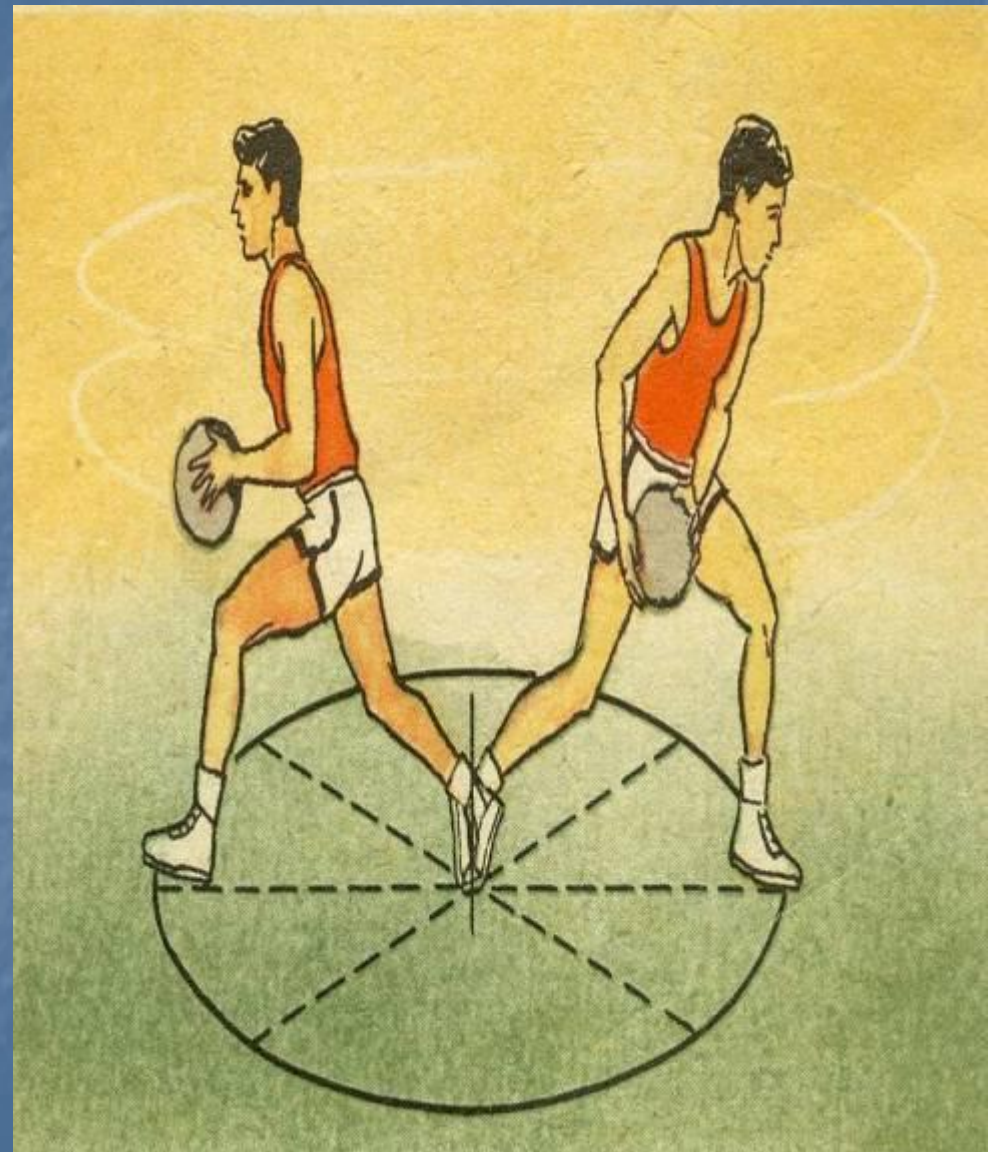




# Правила проведения игры



вбрасывание мяча



повороты с мячом



**Спасибо**

**за внимание !**