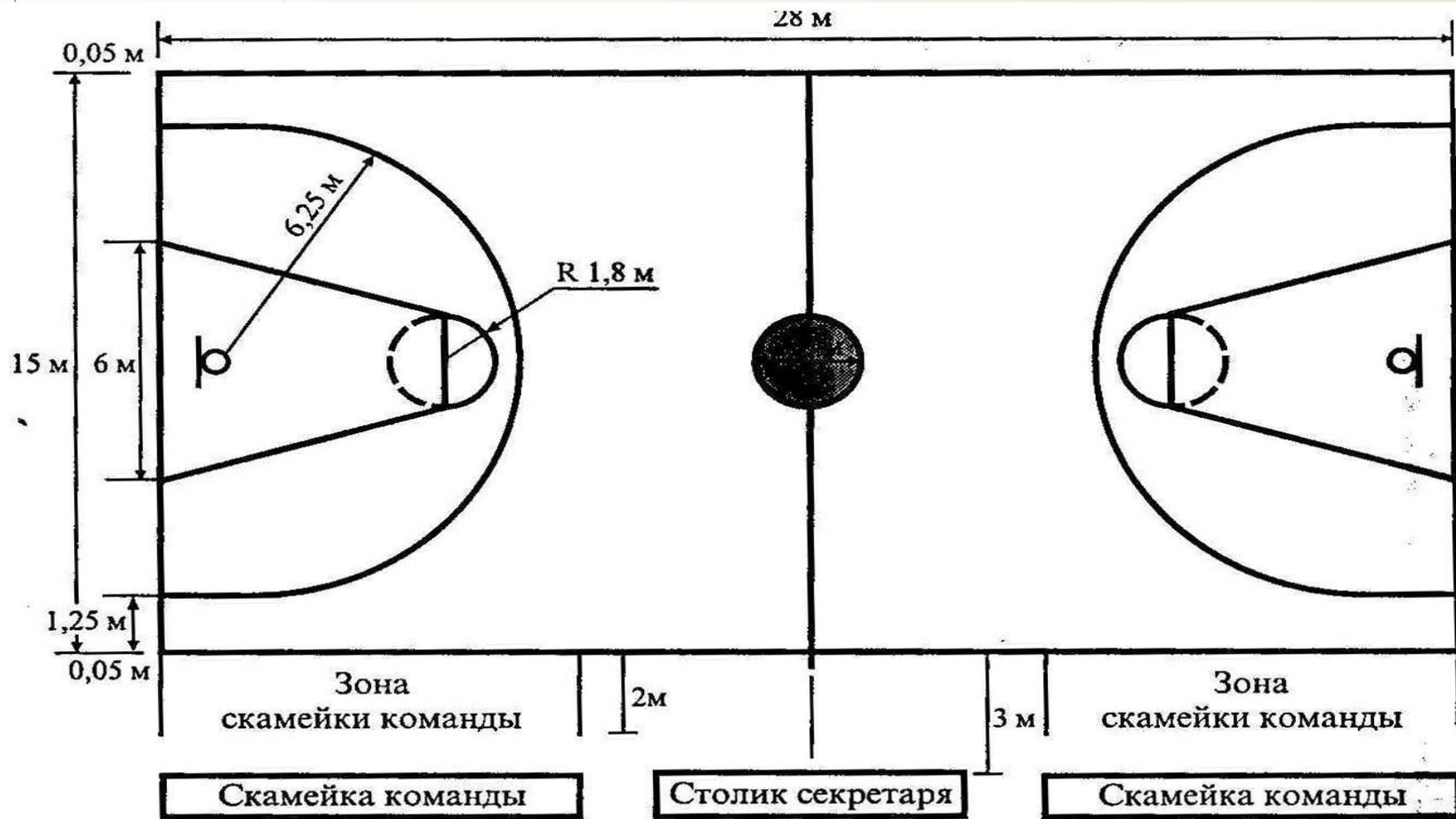


БАСКЕТБОЛ

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

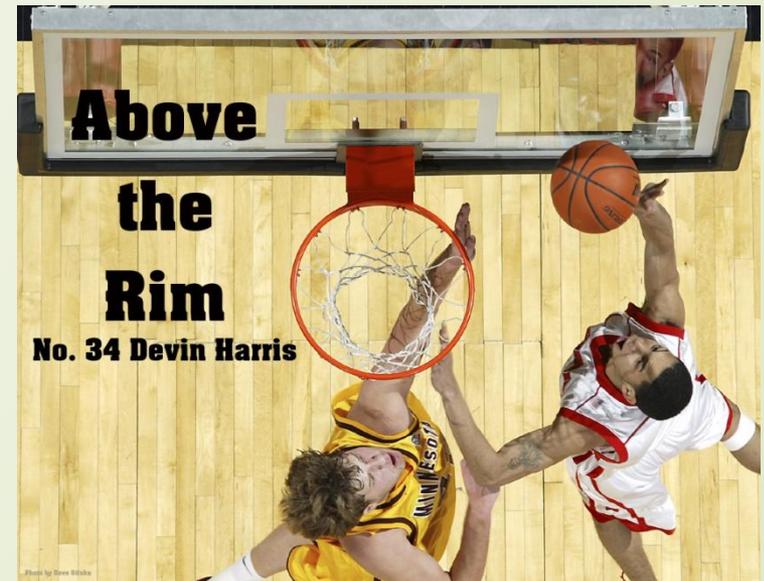
**Подготовила
ученица 83-13
Солнцева Лизавета**

Размеры и линии площадки

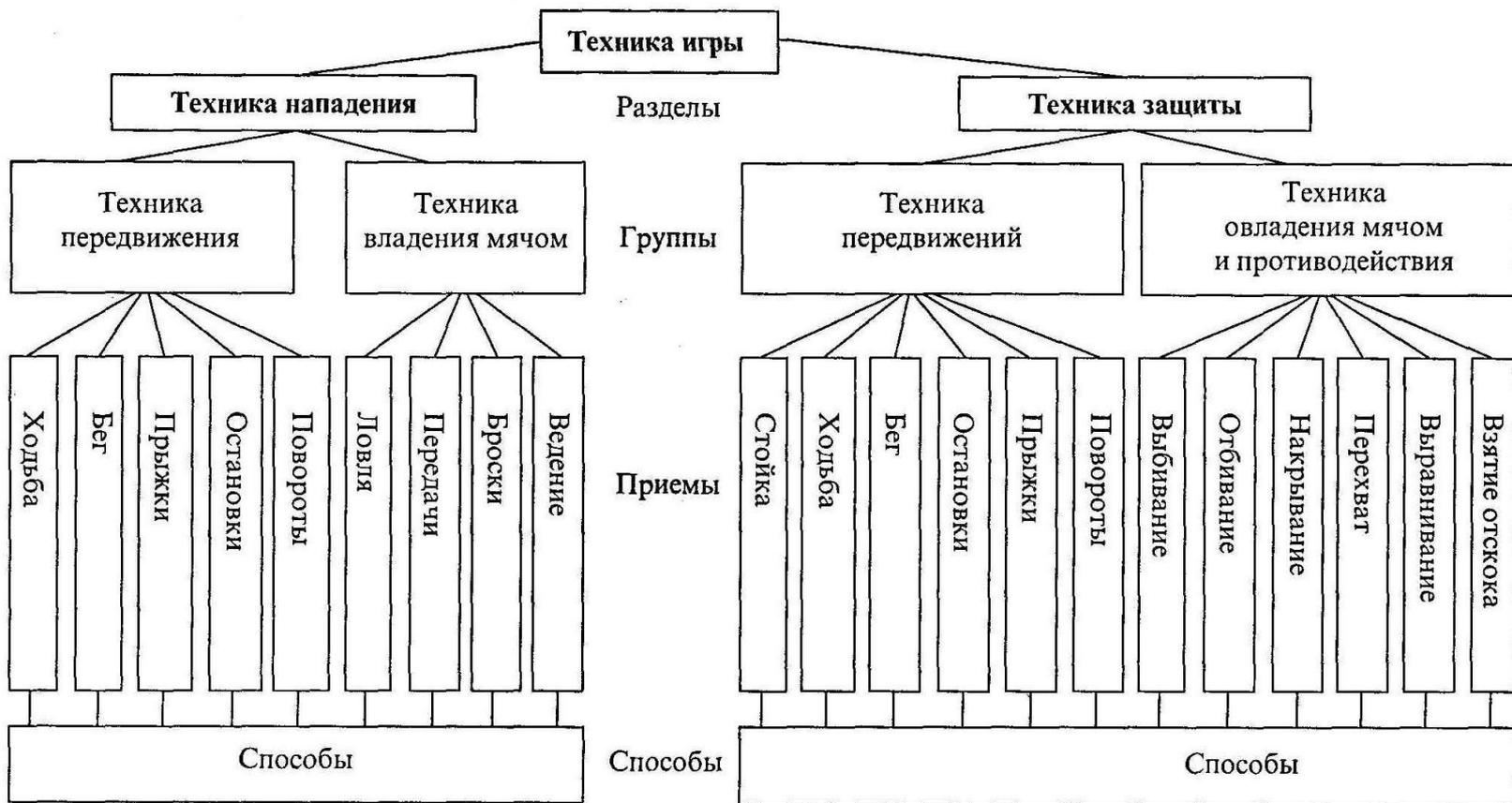


Правила игры

- В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 8 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м (рис. 55). Продолжительность игры 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.
- Возможна продолжительность игры 40 мин, 2x20 мин с перерывом 10 мин. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.



Классификация техники игры



Техника передвижений

- Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Используется главным образом для смены позиции в коротких паузах, если при сопряжении интенсивности игровых действий, а так же для смены темпа в сочетании с бегом.
- Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений в любой направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.
- Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком.
-



Техника передвижений

- **Рывок** – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место.
- Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делаются короткими и очень резкими, ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря увеличению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча. Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выполняемой ногой в сторону, противоположную направлению движения, туловище наклоняет в



Изменение направления бега (рывок)



Техника владения мячом

- Техника владения мячом включает в себя приёмы передачи мяча, ведения мяча и броски мяча.

- Ловля – приём мяча уверенно с дальнейшими действиями.

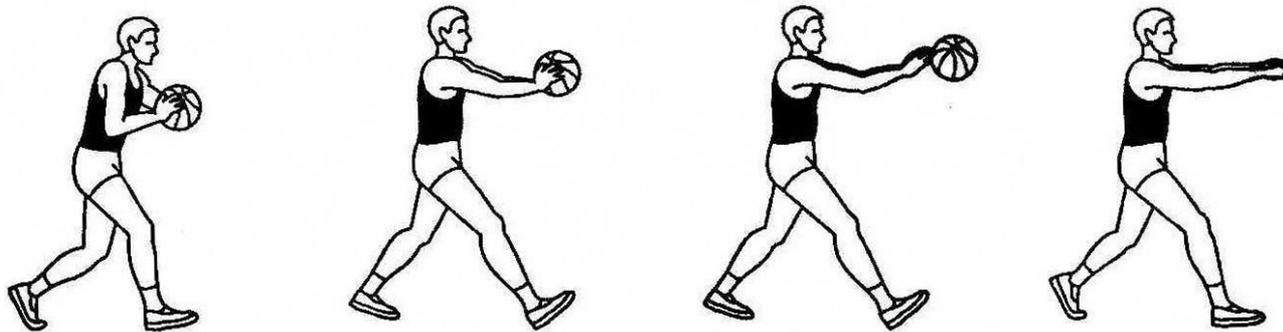
- Ловля мяча

последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать чёткое и удобное выполнение последующих приёмов. Следует взять за правило: мяча не нужно ожидать, стоя на месте, а обязательно выходить ему на встречу.



Техника владения мячом

- Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.
- Умение правильно и точно передавать мяч – основа четкого целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и



ИЛИ
ТОЙ

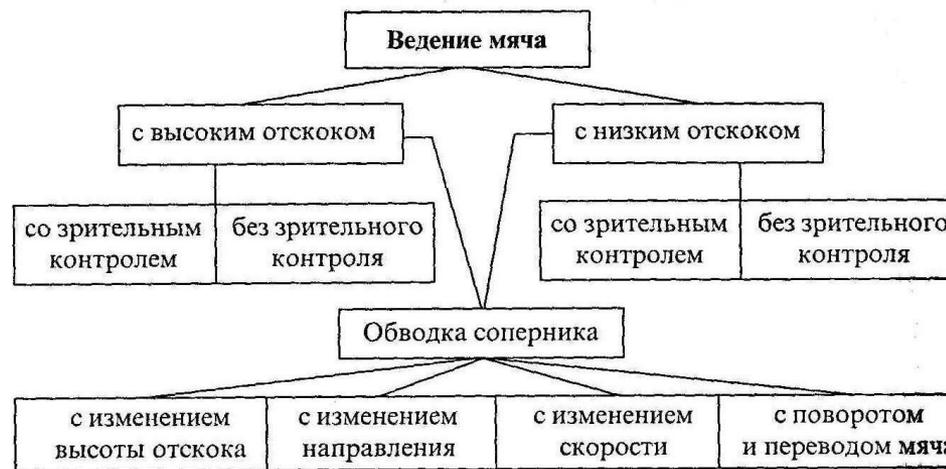


Техника владения мячом

- Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей в любом направлении.
- Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру.



Техника владения мячом



Классификация владения мяча

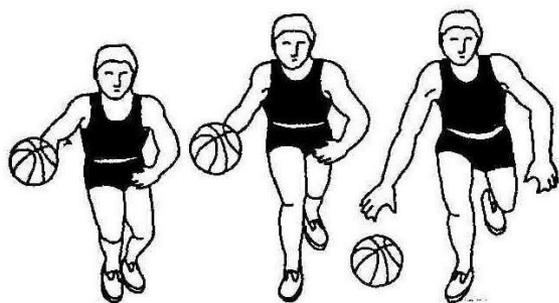


Техника владения мячом

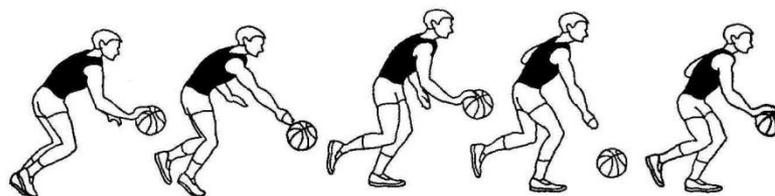
- Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (не отталкивать его).
- Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, не контактирующей с мячом.
- Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (не отталкивать его).
- Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, не контактирующей с мячом.
- Скорость ведения зависит от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.



Техника владения мячом



Положение игрока
при ведении мяча



Ведение мяча



Техника владения мячом

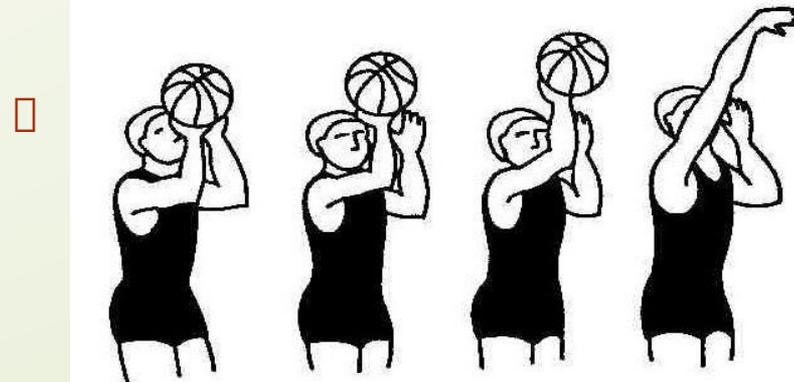
□ Броски в корзину.

- Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – его главная цель.
- Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью или, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, оптимальной траекторией полета и вращением мяча. Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие элементы.
- В броске лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча.
- Траекторию полета мяча выбирают в зависимости и от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника.



Техника владения мячом

- Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. .
- Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть стопорящим, укороченным – игрок должен



Бросок
одной рукой от плеча

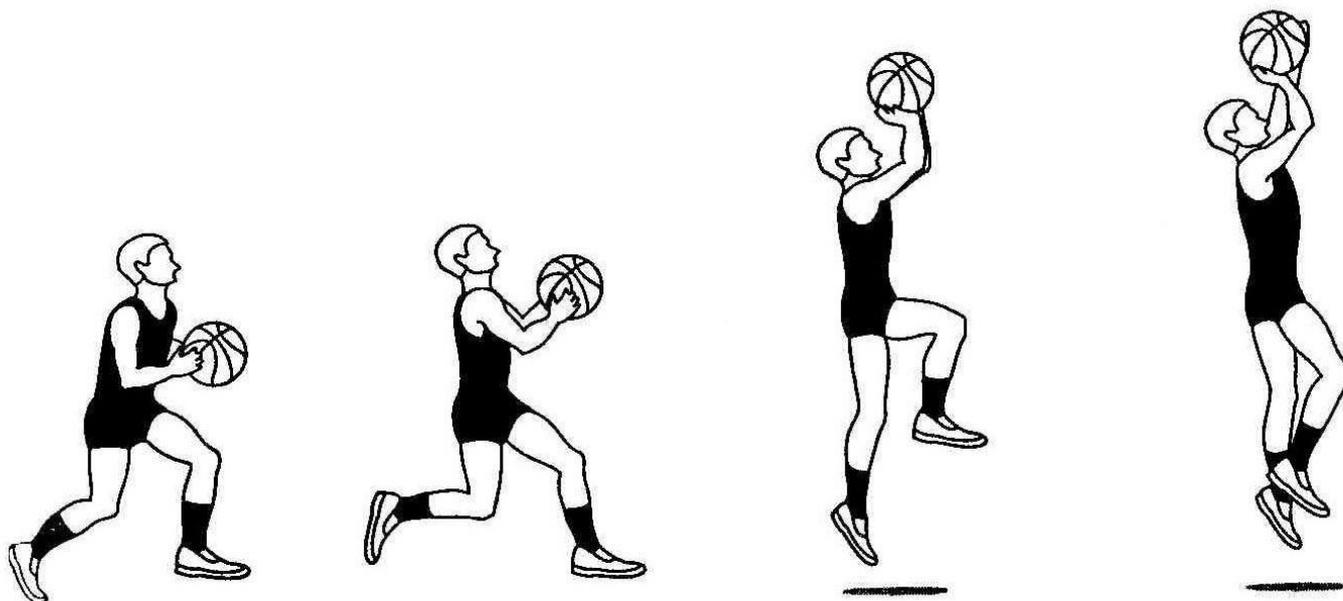
почти вертикально

прыжка рука
при приближения к
движением кисти
е движение.



Техника владения мячом

П Бросок одной рукой сверху используют для атаки



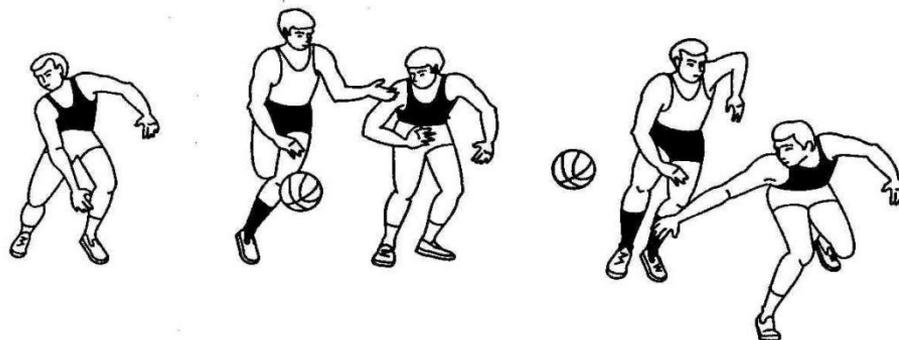
Бросок одной рукой сверху



Техника овладения мячом

- **Выбивание мяча при ведении.**
- В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает или слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой

ли
ск
ве
ру
па

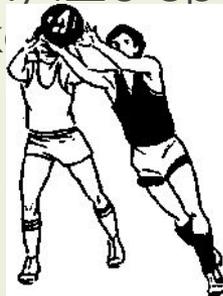
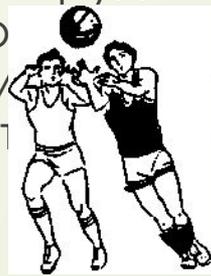


Выбивание мяча у соперника при ведении



Техника овладения мячом

- **Перехват мяча при передаче.** Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками сразу после прыжка после рывка. После овладения мячом лучше сразу же перейти на ведение, чем на броски.



Техника овладения мячом

- **Накрывание мяча при броске** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия защитника должна оказаться согнутая кисть на мяче со стороны сверху, и бросок

