

Тема: «Техника передвижения с баскетбольным мячом»

Выполнил: студент группы № 26
Лунин Павел

Подводящие упражнения

- **Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча.**
 - 1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
 - 2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
 - 3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
 - 4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
 - 5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
 - 6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
 - 7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
 - 8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
 - 9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
 - 10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Подводящие упражнения

■ Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

- 1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
- 2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
- 3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
- 4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
- 5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
- 6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
- 7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
- 8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
- 9. Ведение мяча вокруг себя.
- 10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Подводящие упражнения

- **Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.**
- 1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
- 2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
- 3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
- 4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
- 5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Техника: работа с мячом

- Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.
- Важно правильно держать мяч руками. Бросковая рука должна располагаться, так, чтобы пальцы были перпендикулярны линиям шва мяча, а другая рука должна придерживать мяч и корректировать его. Пальцы бросковой руки должны быть расставлены широко.
- Как правило, баскетболисту приходится ловить и держать мяч в любом положении и действии, стоя на месте, в прыжке, в движении, на разной высоте. Предотвратить возможность перехвата противником мяча, игрок должен открыться - т.е. выбежать на открытое место или навстречу мячу.

■

Техника: передача мяча

- Передача двумя руками от груди.

Такая передача даёт возможность резко и безошибочно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч обеими руками перед грудью, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, остальные пальцы широко расставлены. Локти почти прижаты к телу, которое наклонено вперед. Бросок мяча производится взрывным движением кистей, пальцев и локтей, для придания ему вращения. Как правило с передачей игрок делает шаг вперед или сторону.

- Передача двумя руками сверху (над головой).

Эта передача используется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии очень часто прибегают именно к такой передаче, отдавая мяч центровому игроку. Используют ее и высокорослые игроки. Получив высокую передачу, тут же возвращают мяч либо отдаёт выходящему на скорости товарищу по команде. Кисти держат мяч сбоку, чуть-чуть сзади, пальцами вверх, а большие пальцы должны быть сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают вверх, не заводя назад, за голову, слегка согнув локти, быстро и резко бросают используя движения кистей рук, делая небольшой шаг вперед.

- Передача одной рукой от плеча.

Такой способ передачи мяча самый распространенный в баскетболе, чтобы передать его на любое расстояние, причем с хорошим контролем мяча и минимальным временем замаха. Рука с мячом отводится к плечу и резко выбрасывается в нужном направлении. При этом происходит захлестывающее движение кисти и поворот туловища. Игрок может дополнительно подправить траекторию полета мяча в последний момент движением кисти.

Техника: передача мяча

- Передача одной рукой сверху.

Используя такой метод передачи, баскетболист может послать мяч даже через высоко поднятые руки противника. Для выполнения такой передачи, спортсмен поворачивается боком по направлению передачи, отведя руку с мячом немного в сторону и заводя назад, резким маховым движением посылает по дуге вверх. В момент, когда мяч находится над головой отпускает его.

- Передача с отскоком от пола.

Если центральной игрок находится под плотной опекой такой способ передачи мяча является наиболее эффективным. При быстром прорыве и обыгрывании противника самое подходящее время для использования такой передачи. Эта передача напоминает пас обоими руками от груди. При этом мяч ударяется об пол на расстоянии $\frac{2}{3}$ от передающего баскетболиста до принимающего. При таком способе передачи мяч не должен высоко отскакивать. В идеале до уровня пояса, для удобства его приема. При передаче таким способом мяча на большие расстояния, как правило более 5 метров, ему придают вращение, которое повышает скорость полета мяча.

- Передача за спиной.

Такая передача выполняется мастерами игры в движении. Сложно и принять такую передачу, здесь можно легко потерять мяч. Эта передача весьма эффективна при игре против двух защитников противника

Техника: прием передачи

- Прием прямых передач.

Находясь в свободной зоне, баскетболист делает шаг вперед, в направлении передающего мяч игрока, при этом слегка вытянув руки, согнутые в локтях, с ладонями друг к другу широко расставив пальцы на уровне груди. При приеме мяча руки естественно сгибаются ближе к груди. Сам мяч хорошо ловится расставленными пальцами. Приняв прямую передачу важно отсечь защитника от мяча. При ловле мяча желательно использовать обе руки, хотя возможен прием прямой передачи и одной рукой.

- Прием передачи одной рукой.

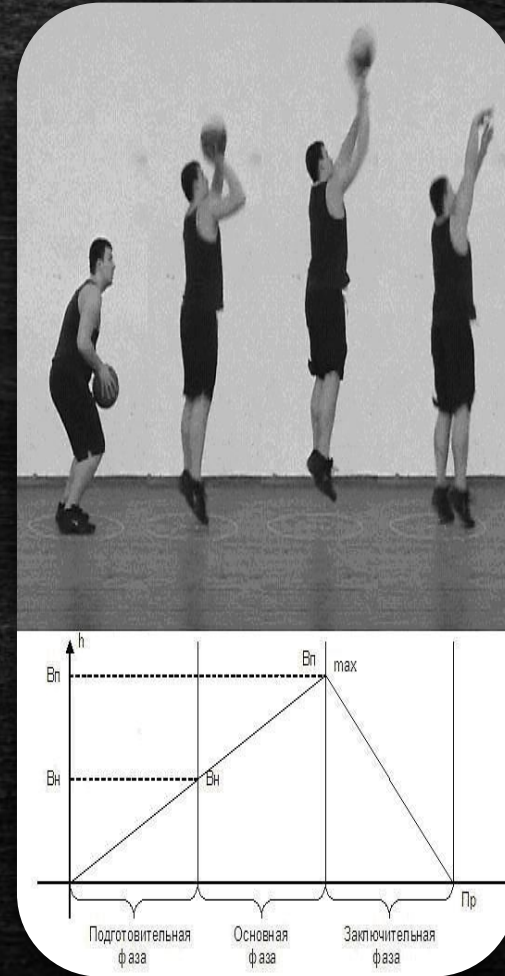
Обычно прием передачи одной рукой происходит на полном ходу в момент преследования игрока защитниками противника. Такой прием и передача требуют большой согласованности. Необходимо не сбиться с шага во время приема мяча и сразу же выполнить бросок, не касаясь мячом пола. В противном случае мячом сможет завладеть защитник противника. Пальцы принимающей руки слегка согнуты и широко расставлены, при этом принимающая рука слегка согнута в локте. Приняв мяч, она слегка сгибается, компенсируя силу передачи. При приеме мяча туловище несколько поворачивается в сторону приема ловящей рукой, а вторая рука резко выносится вверх, для контроля и удержания мяча пальцами обеих рук.

- Прием передачи из рук в руки.

При движении на полной скорости важно уметь принимать мяч из рук в руки. Как правило такая передача предшествует выполнению финта, преодолевающего защиту соперника. Такая передача, как правило осуществляется без дополнительного вращения и принимается на уровне пояса обеими руками. После приема такой передачи, принявший ее игрок сразу осуществляет бросок либо ведение мяча.

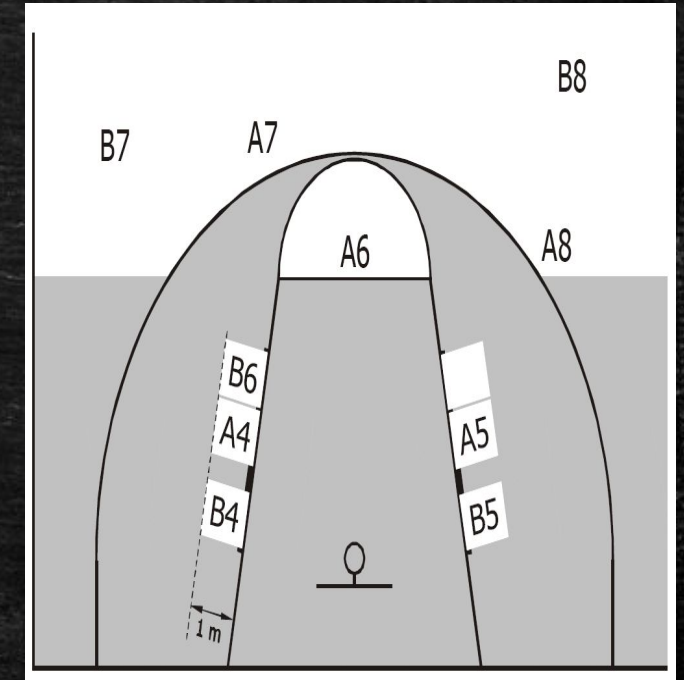
Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная
- основная
- завершающая



Штрафной бросок в баскетболе

- Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.



Техника выполнения штрафного броска

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет зачитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.



Техника: ведение мяча

- Бить мяч о пол можно только одной рукой.
- Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции.
- Взяв мяч в руки после ведения, можно сделать только два действия: отдать пас товарищу или бросить мяч в кольцо. Перед этим разрешается двигаться вокруг своей оси, не отрывая одну ногу (опорная нога) с целью поиска товарища, занявшего выгодное положение. Также разрешается сделать с мячом два шага, после которых обязательно должен проследовать бросок в корзину или пас. В противном случае игрок получает штраф за пробежку.
- Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено.
- Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча.
- Взяв мяч в руки после паса или отобрав его у противника, можно начать ведение или сделать бросок. Вращаться на опорной ноге после получения мяча разрешается в обоих случаях, а сделать два шага с мячом только во втором.

Техника: броски в корзину

- Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.
- Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.
- Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.