

Мы играем в баскетбол

Цель:

- Сформировать основное представление об игре «баскетбол».
- Ознакомить с основными техническими элементами игры и жестами судейства.



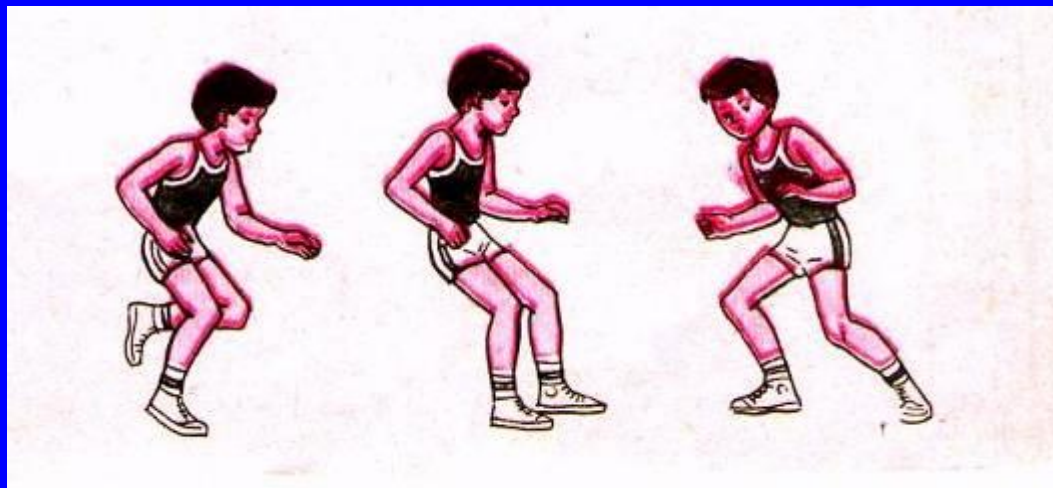
Содержание

- ☐ Ты должен правильно стоять, бегать, останавливаться.
- ☐ Ты – нападающий.
- ☐ Ты – защитник.
- ☐ Передача мяча.
- ☐ Лови мяч правильно.
- ☐ Как вести мяч.
- ☐ Ты бросаешь мяч в корзину.
- ☐ Не допускай грубых ошибок.
- ☐ Персональные ошибки.
- ☐ Судьи – ваши помощники в игре.
- ☐ Автор.





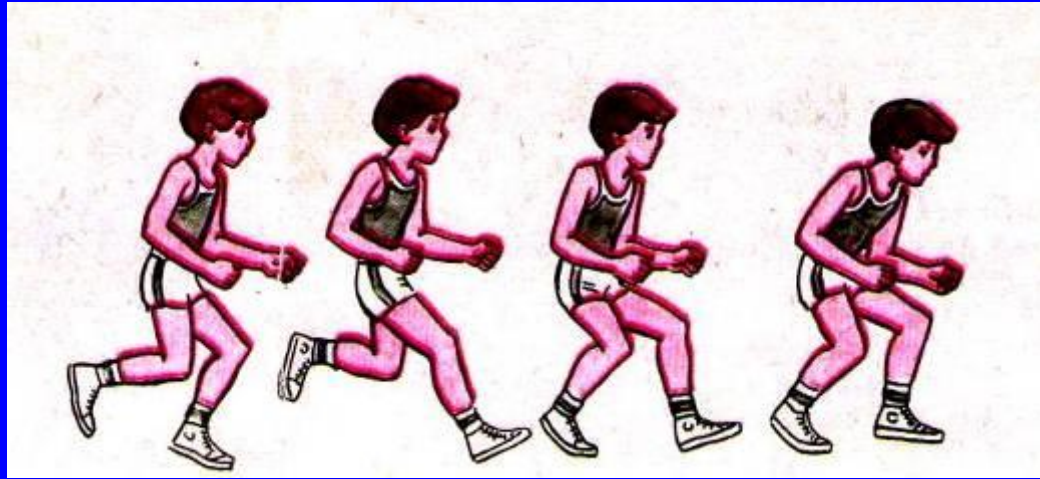
Ты должен правильно бегать,
останавливаться.



- ❖ На площадке ты будешь часто менять направление бега, бегать быстро и медленно, а также часто останавливаться и снова бежать. Если тебе надо остановиться молниеносно, останавливайся прыжком. Оттолкнувшись одной ногой опустишься на обе сразу. Если бежал очень быстро, прыгая, немного повернись в сторону.



Ты должен правильно бегать,
останавливаться.



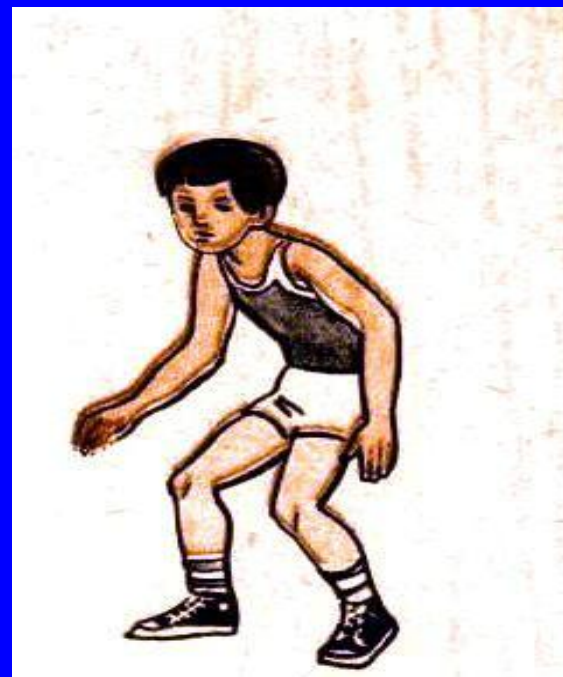
- ❖ Можешь так же остановиться шагом. Останавливаясь этим способом, делаешь два шага. Предпоследний шаг короткий, чуть повернувшись в сторону. Немного присесть на ногу, опустившуюся на пол (землю), сделать последний длинный шаг и остановиться





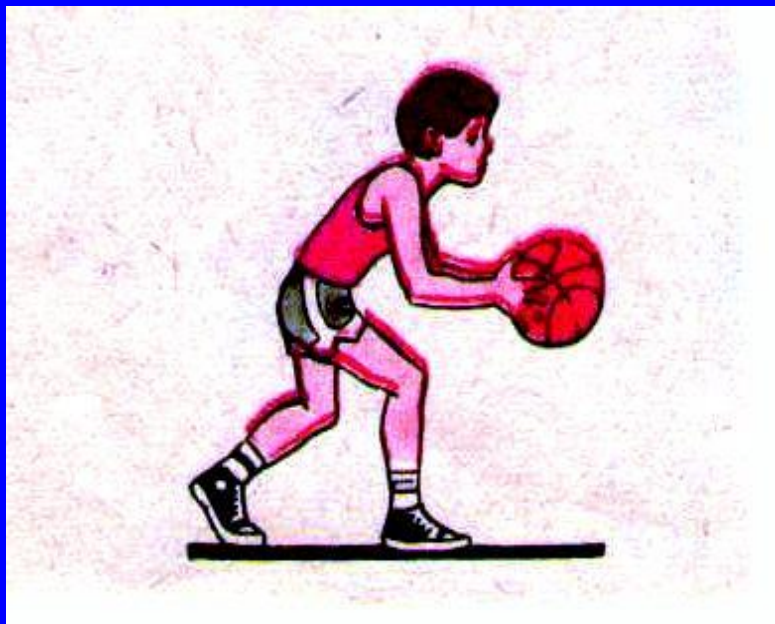
Ты должен правильно стоять.

- ❖ Ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна нога выдвинута на полшага, туловище немного наклонено вперед. Смотри прямо перед собой. Руки опущены вниз. Это основная стойка баскетболиста.





Ты - нападающий

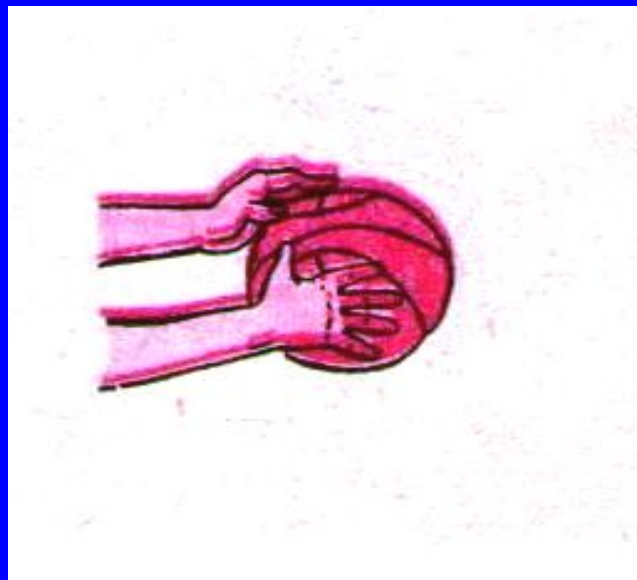


- ❖ Когда у тебя в руках мяч, ты можешь многое: вести его, передавать товарищу, забрасывать в корзину. Успех твоих действий с мячом зависит от того, правильная ли у тебя стойка. Она похожа на стойку без мяча. Ты должен видеть, что делается на площадке, чтобы правильно поступить, ведя мяч.





Держи мяч правильно

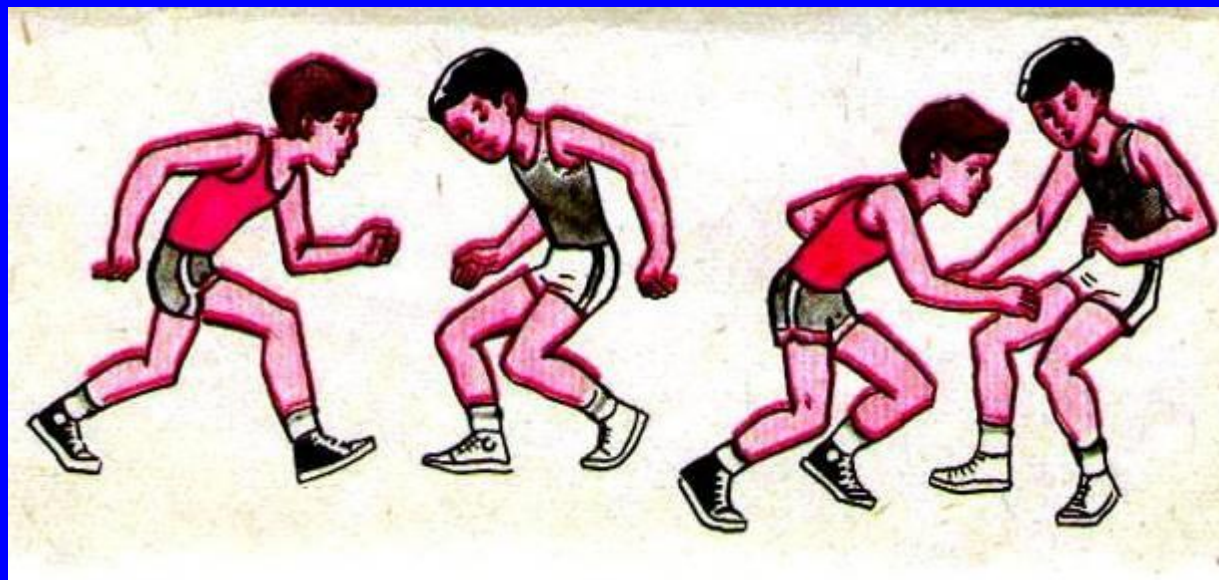


- ❖ Руки согнуты в локтях. Мяч удерживай расставленными пальцами обеих рук.





Без мяча



- ❖ Ты нападающий, но без мяча. И хочешь, чтобы твой товарищ по команде передал его тебе. Он сможет сделать это только тогда, когда ты будешь в выгодном положении, уйдешь от своего защитника, который мешает завладеть тебе мячом.





Без мяча

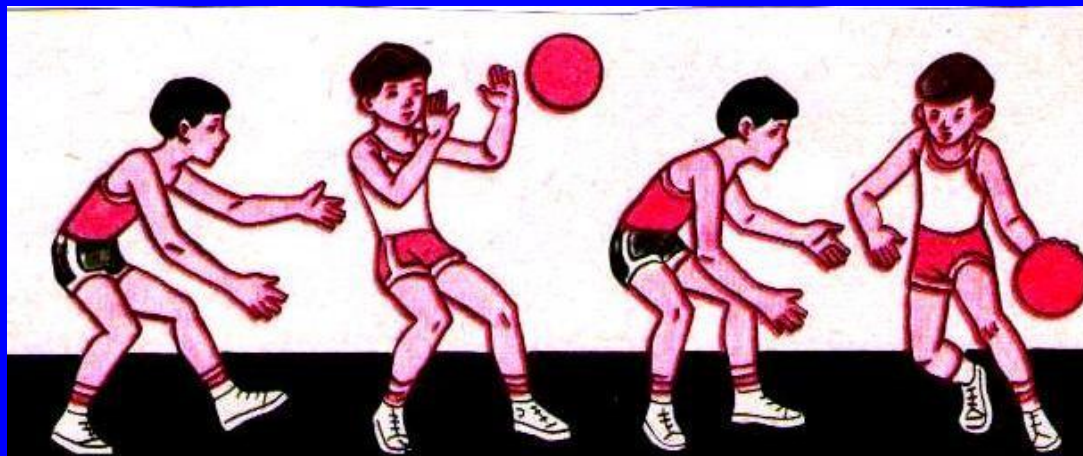


- ❖ Защитник мешает тебе завладеть мячом в удобном месте площадки, не далеко от корзины.



Без мяча

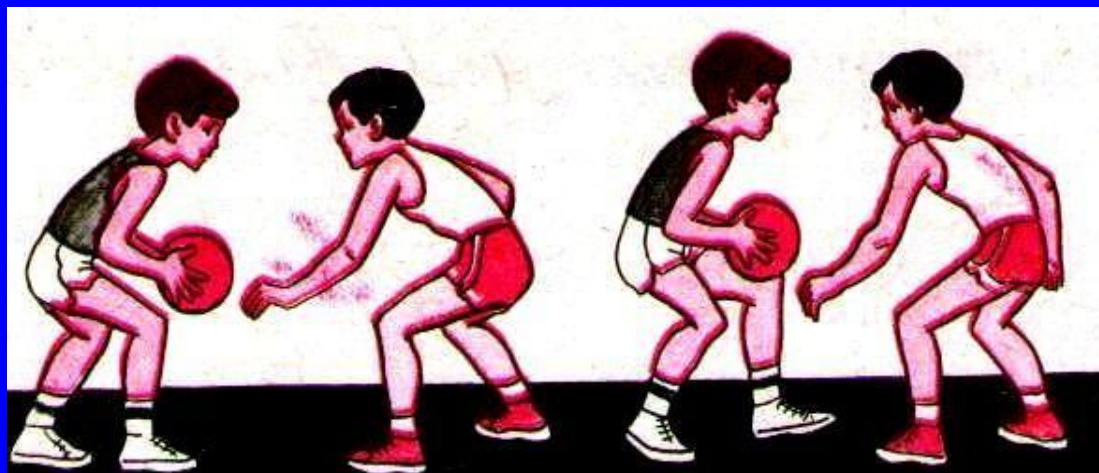
- ❖ Не спеша подбеги к защитнику как можно ближе и внезапно отпрыгни на шаг вперед в сторону, по направлению к мячу. Завладев мячом, делай бросок или прорывайся





С мячом

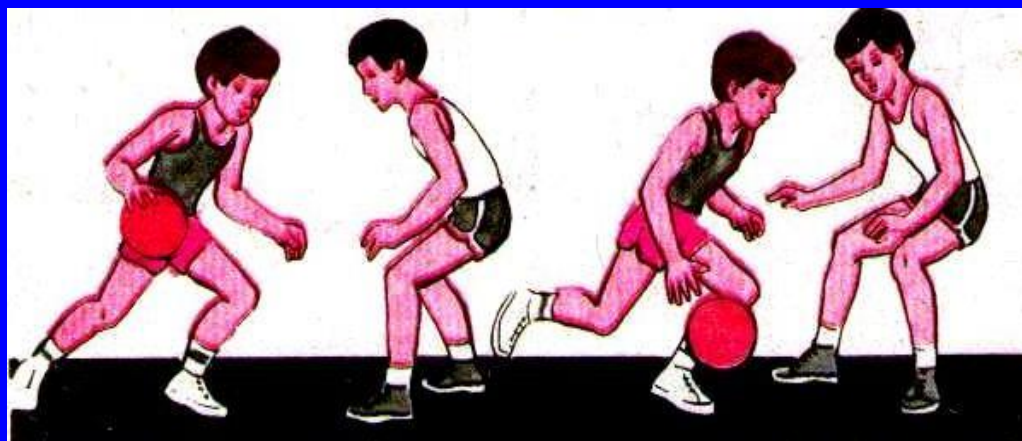
- ❖ Если хочешь обойти защитника слева (когда ведешь мяч правой рукой), сделай движение туловища или короткий шаг левой ногой в противоположную сторону, в право от защитника, словно хочешь обойти его с этой стороны.





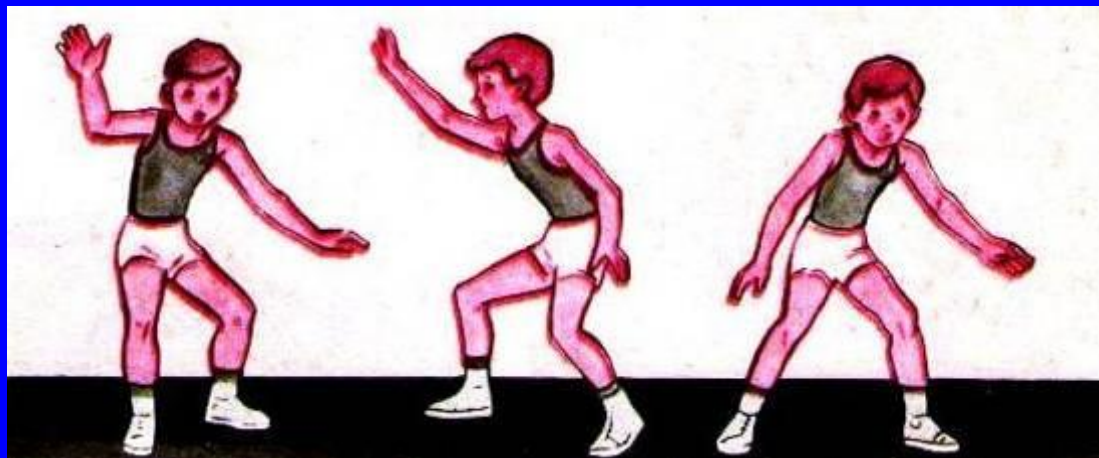
С мячом

- ❖ Как только защитник преградит тебе путь, быстро сделай шаг той же левой ногой в ту сторону, куда на самом деле хочешь вести мяч и, ведя его правой рукой, прорывайся.





Ты - защитник



- ❖ Когда будешь «держат» игрока с мячом, обязательно находишься в правильной стойке: ноги полусогнуты, на одной линии. Вес тела распредели равномерно на обе ноги. Туловище немного наклонено вперед. Опирайся в основном на переднюю часть стопы. Руки слегка согнуты и разведены. Когда нападающий готовится бросить мяч, сделай к нему шаг и выпад одной рукой вперед-вверх и не давай целиться, забросить мяч, работай пальцами и ладонью вытянутой руки.





Ты - защитник



- Когда будешь «держат» игрока, нападающего с мячом, будь особенно внимательным. Если он делает шаг к тебе – сразу же делай шаг назад и в сторону. Если нападающий опять сделает шаг назад, то ты приставным шагом делай шаг вперед.





Два важных правила



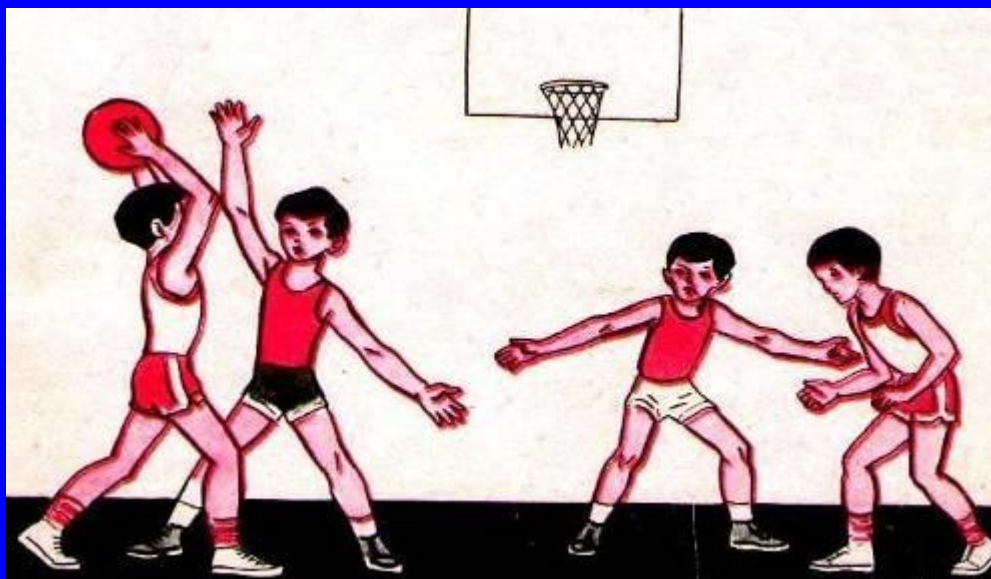
- ❖ Защитник должен быть всегда около своего нападающего, находиться между ним и корзиной. Задача нелегкая, но необходимая. Не старайся отобрать мяч у своего нападающего, если он у него в руках, этим ты только帮助他 прорваться.





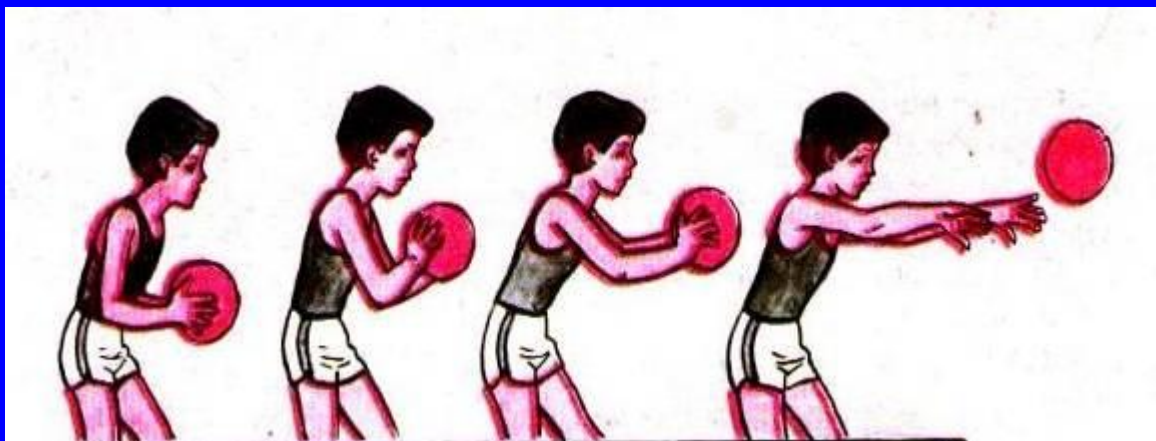
Правило второе

- ❖ Старайся одновременно иметь в поле зрения своего нападающего и мяч, в каком бы месте площадки они ни находились. Если у нападающего нет мяча, отойди от него. Так ты будешь видеть всю площадку, не упустишь из виду и мяч, и своего нападающего.





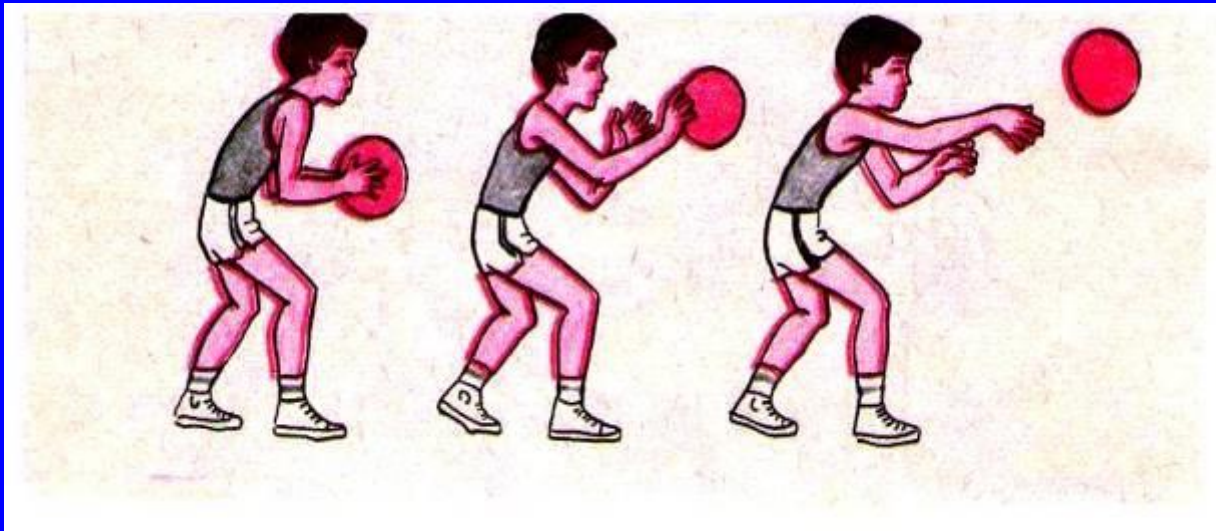
Передача мяча



❖ Двамя руками от груди



Передача мяча



❖ Одной рукой от плеча





Лови мяч правильно

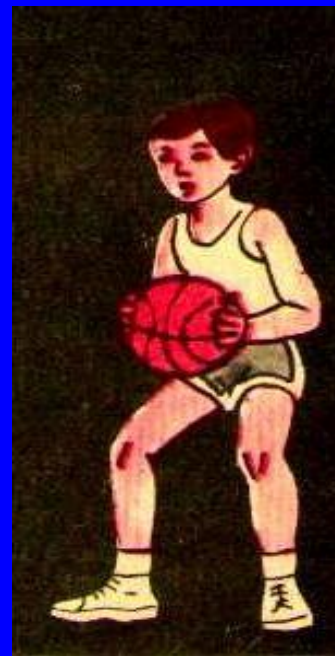


- ❖ Когда товарищ передает тебе мяч, обе руки свободно (без напряжения) вытяни вперед. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Из пальцев обеих рук сделай как бы большую воронку. Следи за летящим мячом.



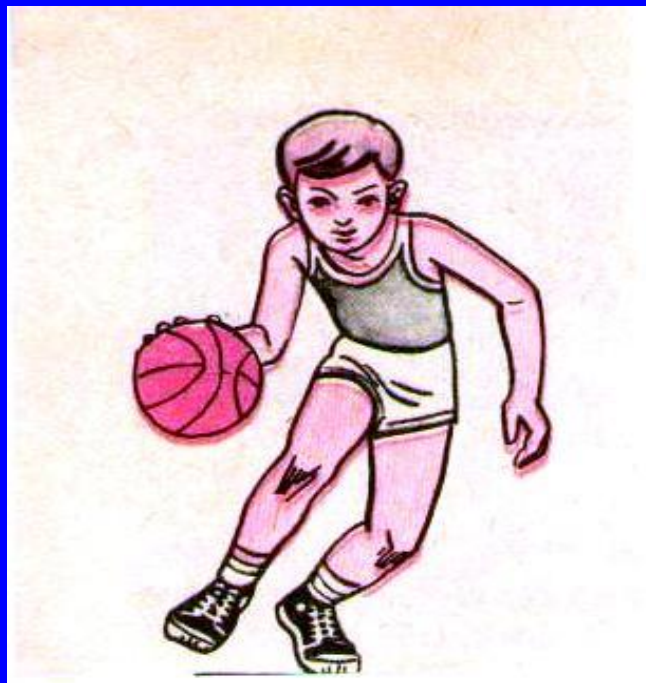
Лови мяч правильно

- ❖ Чтобы поймать отскочивший от пола мяч, сложенные воронкой пальцы поставь так, чтобы он попал прямо в них.





Как вести мяч



- ❖ Когда ведешь мяч толкай (но не ударяй) его движением кисти и пальцев одной руки вперед - вниз с такой силой, чтобы мяч, отскочив от пола, был на уровне руки.





Как вести мяч

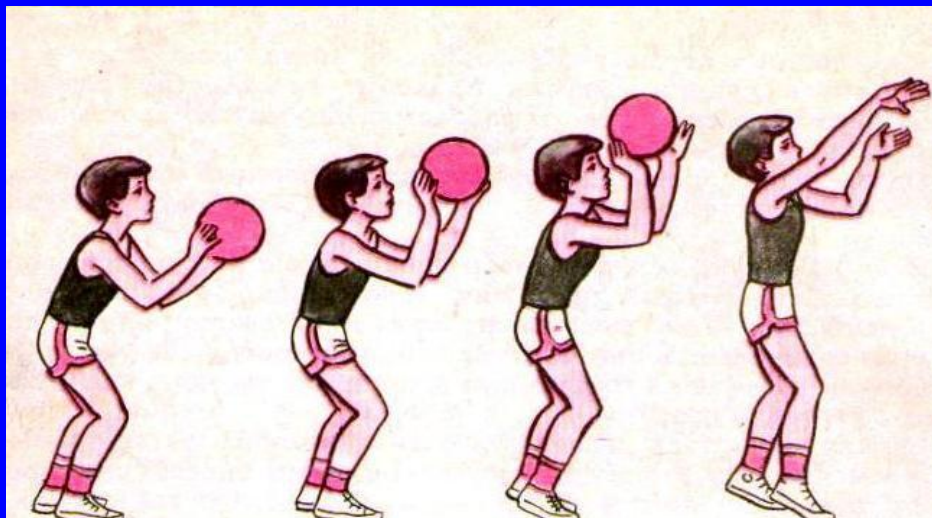
- ❖ Нужно уметь вести мяч не только по прямой. Учись вести мяч, меняя направление, то правой, то левой рукой.







Ты бросаешь мяч в корзину

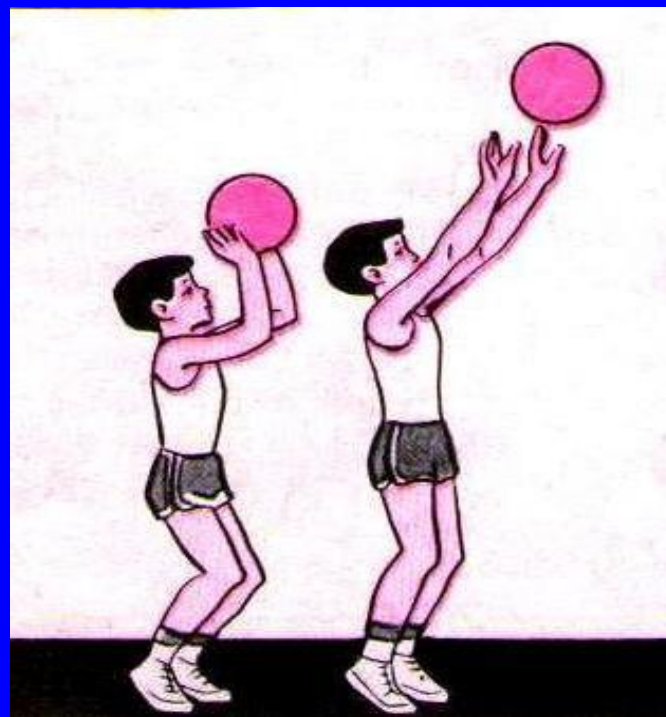


❖ Одной рукой с места





Ты бросаешь мяч в корзину

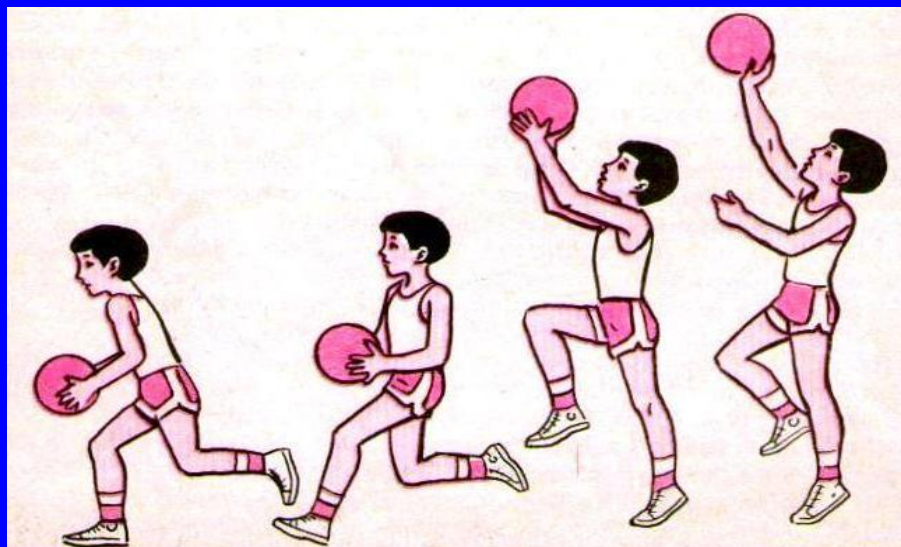


❖ Двумя руками с места





Ты бросаешь мяч в корзину

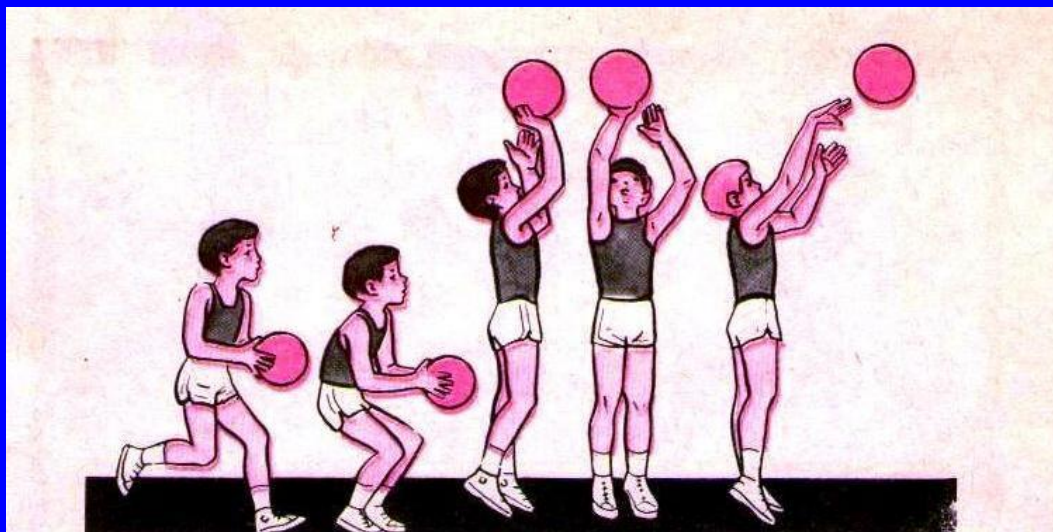


❖ В движении





Ты бросаешь мяч в корзину



❖ После остановки в прыжке





Не допускай грубых ошибок





Персональные ошибки





Судьи — ваши помощники в игре



❖ Время включено



❖ Остановка времени



❖ Минутный перерыв



Судьи – ваши помощники в игре



❖ Замена игрока



❖ Спорный бросок

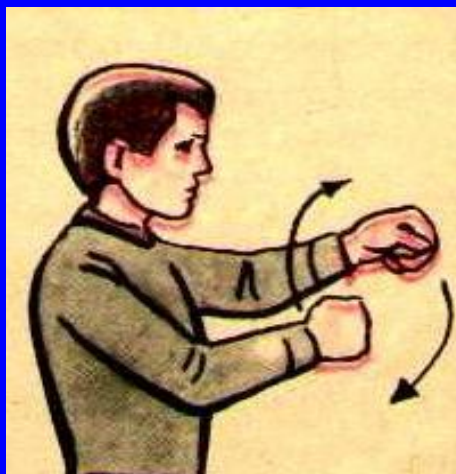




Судьи – ваши помощники в игре



❖ Вбрасывание мяча



❖ Пробежка



❖ Двойное ведение



