

БАСКЕТБОЛ

Демчук Марина 11 «А»

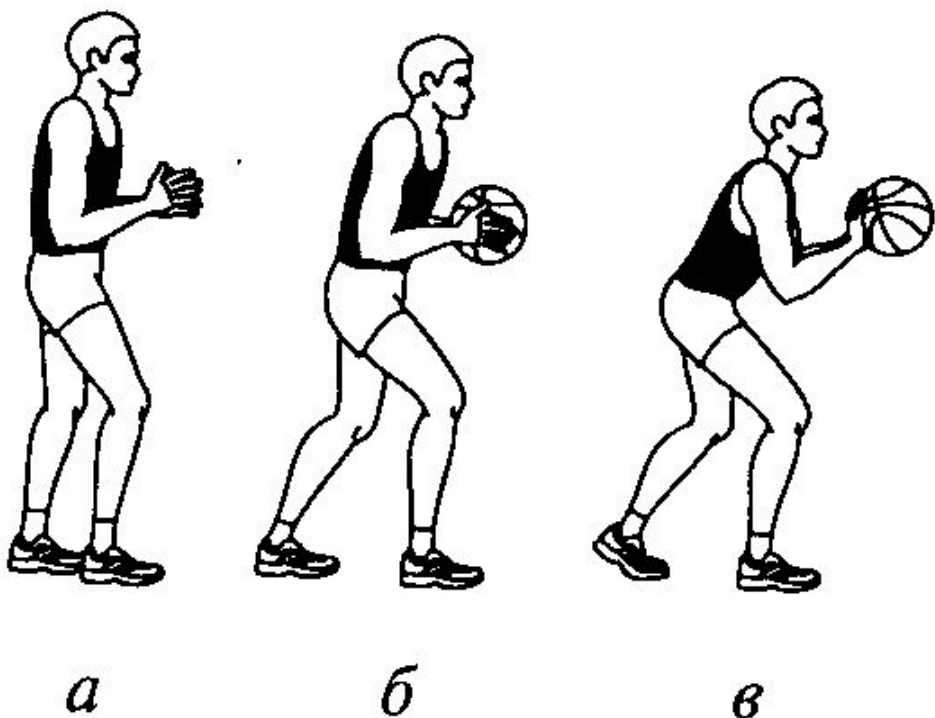
Учитель: Мункожапова Сэсэг Дабаевна

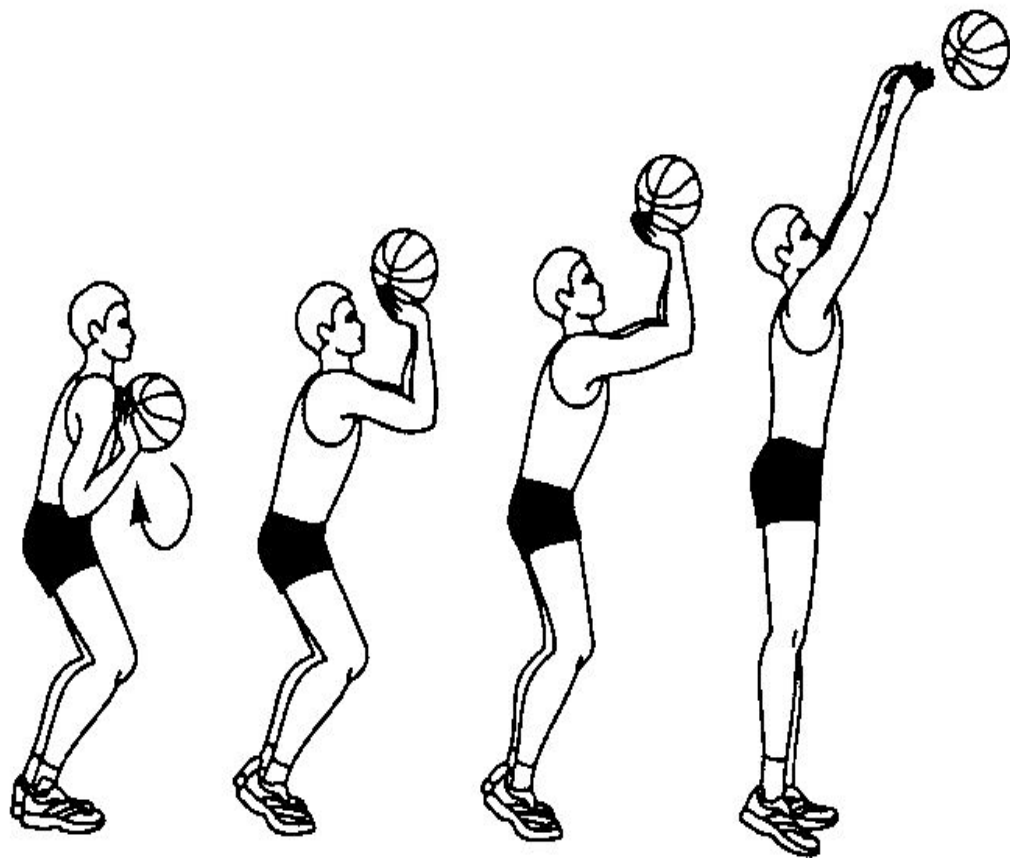


В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину

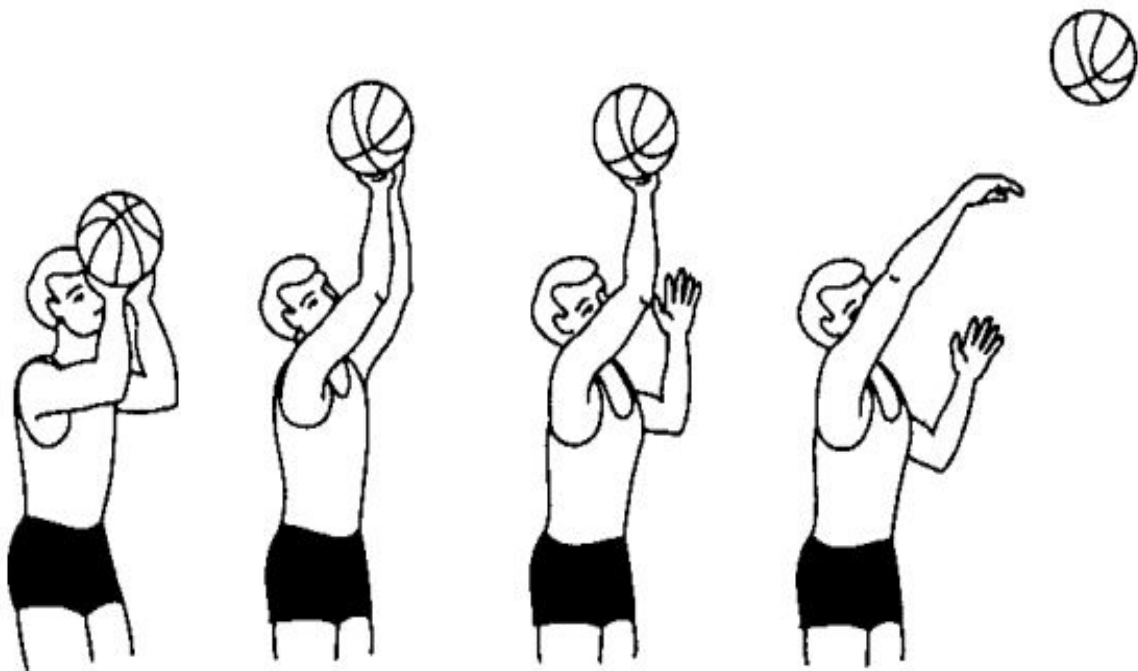


Стойка — это исходное положение игрока при выполнении всех технических приемов игры в баскетбол. **Ее варианты:** стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперед. В обоих случаях игрок находится в устойчивом положении, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке.



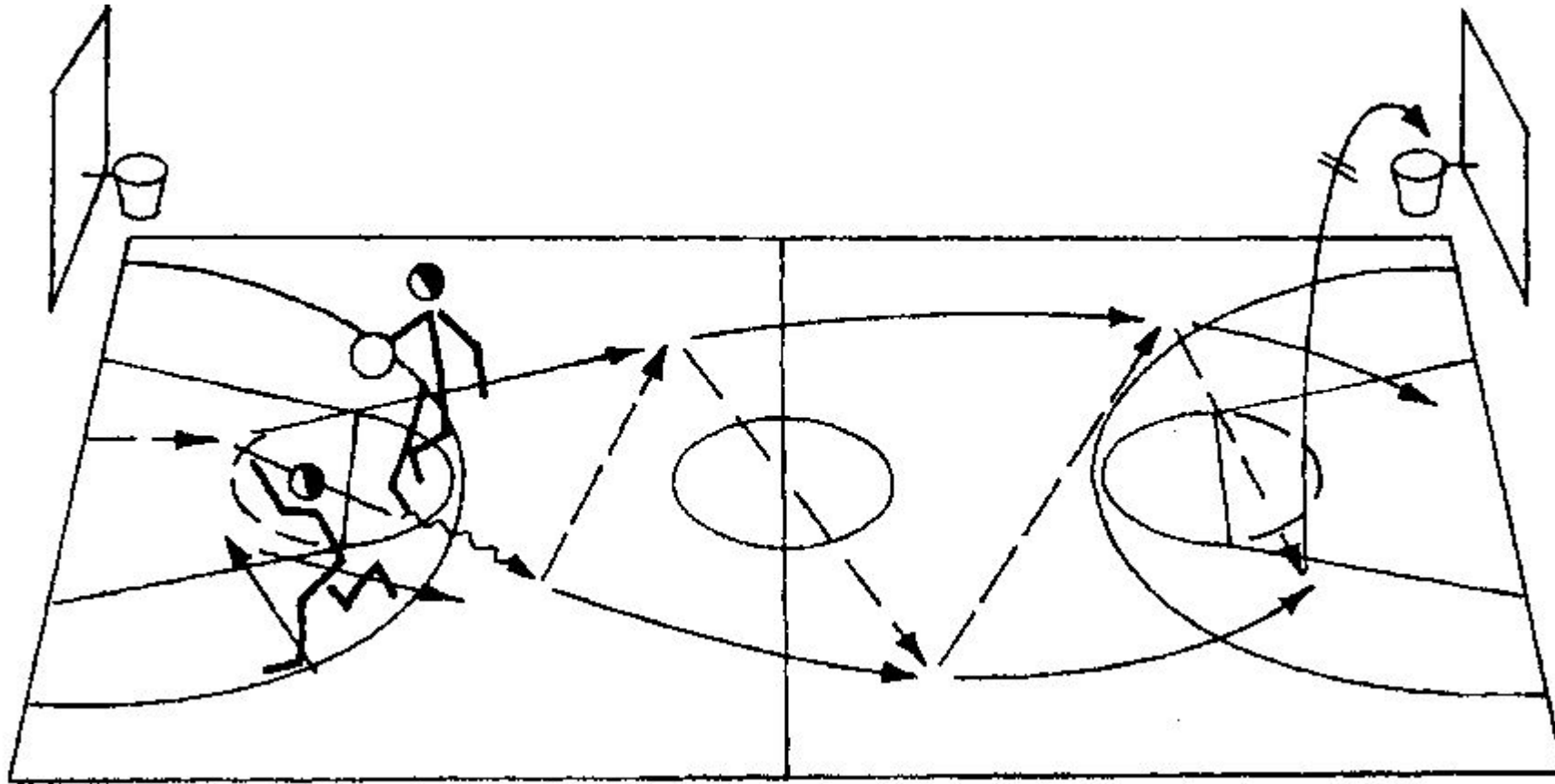


Бросок. Техника броска: мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.



Передачи. Наиболее распространённый пас в баскетболе совершается от плеча. В исходном положении снаряд свободно лежит на ладони, тело повёрнуто вполборота по направлению к тому баскетболисту, игроку которому будет передан пас. Ноги слегка расставлены, ступни плотно прижаты к полу. Производится замах путём отведения снаряда назад к плечу. Вес полностью переносится на правую опорную ногу, а левая выставляется вперёд. Вовремя броска баскетболист полностью разворачивается по направлению к партнёру. Рука выпрямляется и резким движением выполняется пас.

Восьмерка. "Восьмерка" - это строго спланированная, негибкая схема перемещений игроков. Каждый игрок должен твердо знать, что он должен делать, в каком направлении двигаться и где находятся его партнеры. При строгой "восьмерке" без вариантов, если первая передача мяча идет вправо, игроки начинают смещаться по часовой стрелке, а если мяч отдается влево — то против часовой стрелки. Проводя "восьмерку", команда без остановки может изменить и направление передач и направление движения игроков, можно располагать трех игроков во втором эшелоне атаки (ближе к средней линии) и двух впереди. Можно их располагать в обратном порядке и даже проводить малую "восьмёрку" у боковых линий с участием трех и более игроков

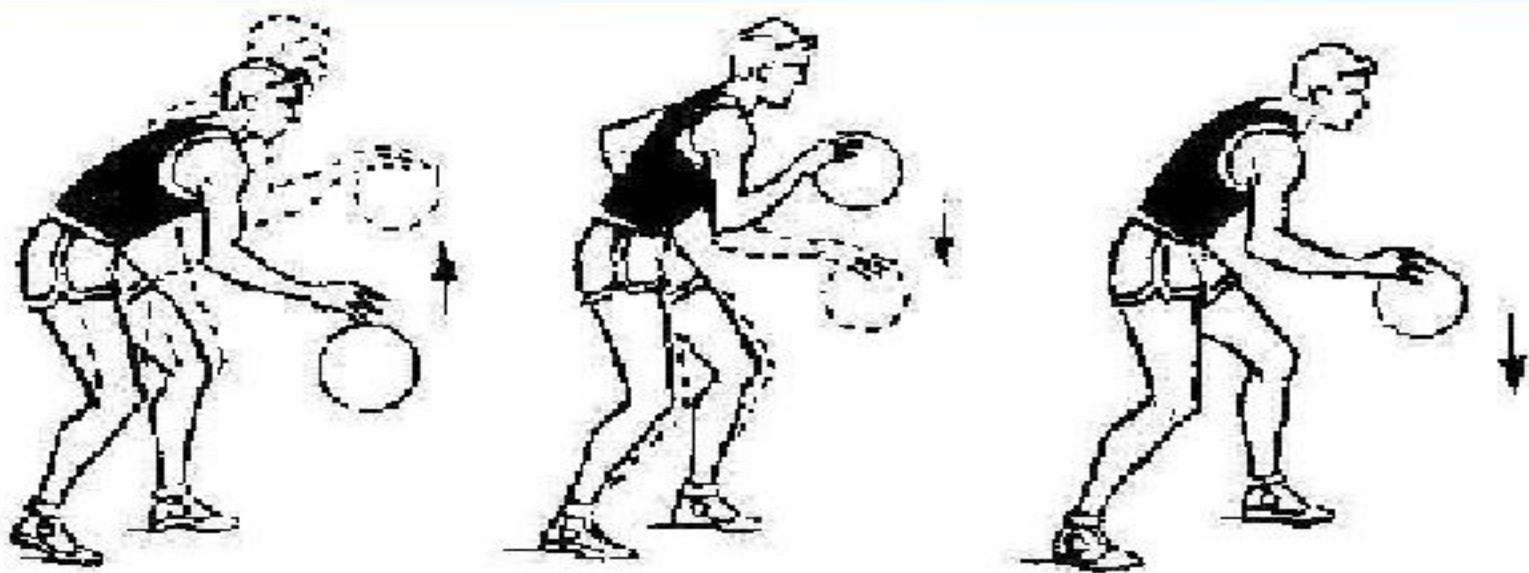


Ведение. В баскетболе дриблингом называют перемещение игрока с мячом по игровому полю, во время которого при помощи одной (ни в коем случае не двух) руки игрок ударяет мяч об пол. Проще говоря, игрок стучит мячом об пол, а мяч отскакивает в руку. Вести мяч по полю вовсе не сложно, однако делать это качественно под силу далеко не всем.



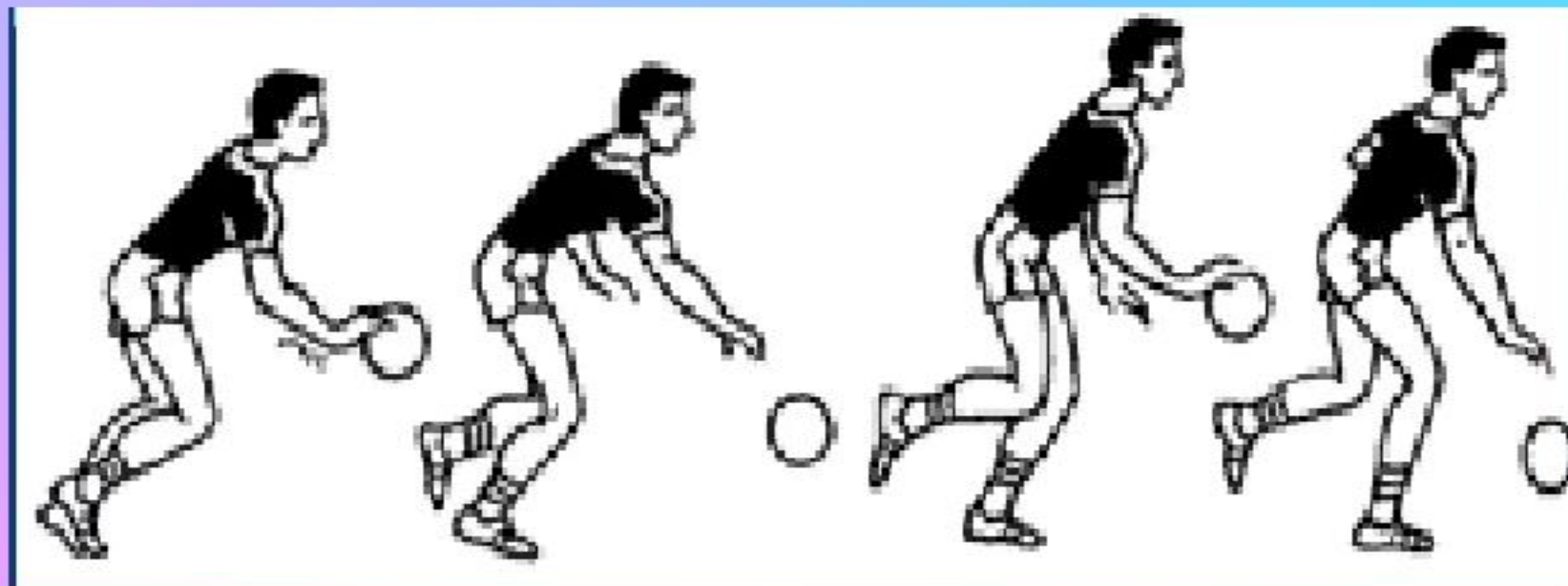
Ведение с высоким отскоком мяча

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение, см. рис. ниже) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т.е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.



Ведение с низким отскоком мяча

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение, см. рис. ниже), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.



Спасибо за внимание!

