

19.01.2023 г.
Очная форма обучения
Группа ХКМ 4/1
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Основы техники игры в баскетбол
Цели занятия:	
- дидактическая	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
- воспитательная	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

1. Ведение мяча

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи.

Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.

Для чего вообще нужно ведение мяча? Его в большинстве случаев используют для того, чтобы перевести мяч на сторону противника. Дриблинг нужен тогда, когда передача мяча сотоварищу невозможна. Например, когда все соратники находятся на дальних дистанциях и во время передачи есть риск потери мяча. Ведение мяча на месте в баскетболе необходимо в том случае, когда нужно немного потянуть время, пока игроки займут удачные позиции для атаки и откроются для паса.

Вести мяч по полю вовсе не сложно, однако делать это качественно под силу далеко не всем. Причин тому, как минимум две. Во-первых, противник

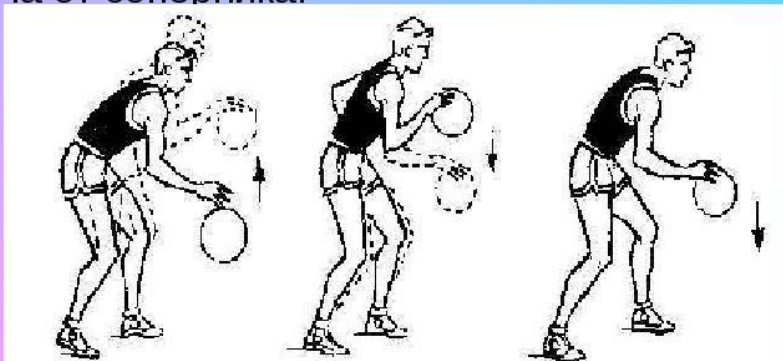
всегда будет стараться как можно скорее отобрать у вас мяч. Следовательно, вам нужно не только перемещаться, но и защищать мяч. Во-вторых, во время дриблинга нужно смотреть по сторонам, искать товарищей по команде и анализировать ситуацию на площадке. Поэтому руки должны самостоятельно чувствовать мяч без зрительного контакта. Техника ведения мяча в баскетболе с одной стороны совершенно проста, а с другой – имеет множество специфических факторов

Техника ведения мяча заключается в следующем: стойка игрока, выполняющего ведение мяча на месте, - нога разноименная ведущей руке, впереди. Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены. Ведение мяча осуществляется за счет разгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставе. При этом пальцы расставлены и напряжены и располагаются на мяче сверху. За счет активного разгибания руки происходит толчок мяча сверху вниз, рука полностью выпрямляется и движение заканчивается кистью. При отскоке мяча от пола, мяч встречается пальцами, происходит плавное разгибание (уступающее движение) в лучезапястном и сгибание в локтевом суставах.

В баскетболе чаще всего применяют ведение с обычным (средним) по высоте и низким отскоком мяча. При этих ведениях баскетболист передвигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед. Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продвижения и несколько сбоку от игрока. Нужно стремиться к тому, чтобы рука сопровождала мяч возможно дольше, а это способствует хорошему контролю мяча и лучшему управлению им.

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.



Для быстрого передвижения применяют ведение с высоким отскоком мяча. Ведение мяча с низким отскоком игрок осуществляет в более низкой стойке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения кисти почти выпрямленной руки. Применяют его, когда необходимо изменить ритм ведения, если защитник находится вблизи.

Техника выполнения ведения мяча в баскетболе в первую очередь предполагает соблюдение этих требований:

1) Мяч направляется кончиками пальцев, а не всей ладонью, - это одно из основных правил ведения мяча или дриблинга в баскетболе: очень важно контролировать отскоки мяча, не прикладывая слишком много усилий для поддержания подпрыгивающих движений снаряда. Потому не стоит хлопать по мячу ладонью - правильное ведение баскетбольного мяча предполагает работу с ним фалангами пальцев, которые следует растопырить по всей поверхности снаряда, чтобы наиболее сбалансировано захватить площадь мяча.

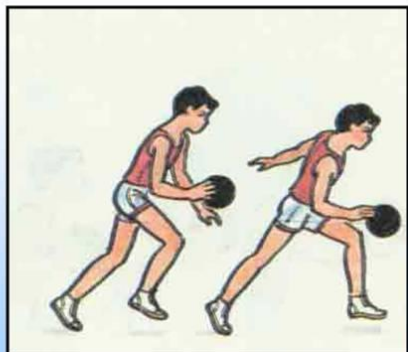
2) Различные методики обучения ведению мяча в баскетболе рекомендуют использовать низкую стойку, так как не совсем логично постоянно опускаться и подниматься во время выполнения дриблинга. При позиции тела, приближенной к вертикальной, мяч будет преодолевать более широкое пространство, что даёт больше шансов противнику перехватить его именно в процессе ведения мяча во время игры в баскетбол. Потому мануалы по техникам обучения ведению мяча в баскетболе рекомендуют занять оборонительную стойку с ногами на ширине плеч и коленями, согнутыми под углом, соответствующим выбранному приему ведения мяча в баскетболе. При этом верхняя часть туловища должна оставаться в вертикальном положении, а бедра - немного опущенными назад.

3) Самый важный момент - научиться балансировать с отскакивающим мячом. Именно для этого мяч мягко, но надёжно удерживается самыми кончиками пальцев - без приложения дополнительных усилий рук, которая приведёт только к потере контроля за его движением. Когда вы только начинаете обучение ведению мяча на месте в баскетболе с изменением скорости и направления, взгляд на снаряде задерживать разрешается. Однако со временем вам следует отказаться от этой привычки, работая с мячом не глядя.

Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

1. Ведение на месте.
2. Ведение шагом, бегом по прямой
3. Ведение по кругу
4. Ведение с изменением направления.
5. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости
6. Ведение мяча при сближении с соперником

Ведение мяча с изменением направления



Базовым элементом является одновременность поворота туловища и уход по новому направлению. Кисть накладывается сбоку для изменения направления.

1)Разминочный бег с мячом. В начале тренировки, когда организм еще не разогрет, можно убить сразу двух зайцев: пробежаться и поработать над владением мячом.

2)Ведение с двумя мячами. Важно, чтобы баскетболист одинаково хорошо чувствовал мяч обеими руками. Данное упражнение позволяет развить координацию и поработать над техникой как правой, так и левой руки. Чтобы достичь максимального эффекта, попробуйте такую комбинацию: сначала одновременный отскок обеих мячей, а затем переменный. Это довольно сложно, но очень полезно.

3)Ведение мяча с изменением направления. В баскетболе ситуация быстро меняется, часто приходится двигаться задом или боком. Попробуйте вести мяч приставными шагами и выполнить с ним челночный бег.

4)Не расставайтесь с мячом. Даже за пределами баскетбольной площадки старайтесь передвигаться с мячом. Нужно сходить в магазин – берите мяч. Идете на тренировку – вместо поездки на транспорте, прогуляйтесь с мячом. Дриблинг на неровных поверхностях очень полезен для развития координации.

Правила ведения мяча в баскетболе

1)Бить мяч о пол можно только одной рукой. Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции.

2) 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.

3) Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено.

4) Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча.

5)- 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.

И в заключение хотелось бы сказать, что на первый взгляд, кажется, что научиться вести мяч несложно, но в действительности у многих начинающих спортсменов это вызывает проблемы. Постоянная практика и системный подход к тренировкам помогут вам быстрее научиться мастерству дриблинга и получить весомые бонусы на баскетбольной площадке.

2. Техника выполнения различных видов передач мяча в баскетболе

В баскетболе существует множество различных способов передачи мяча.

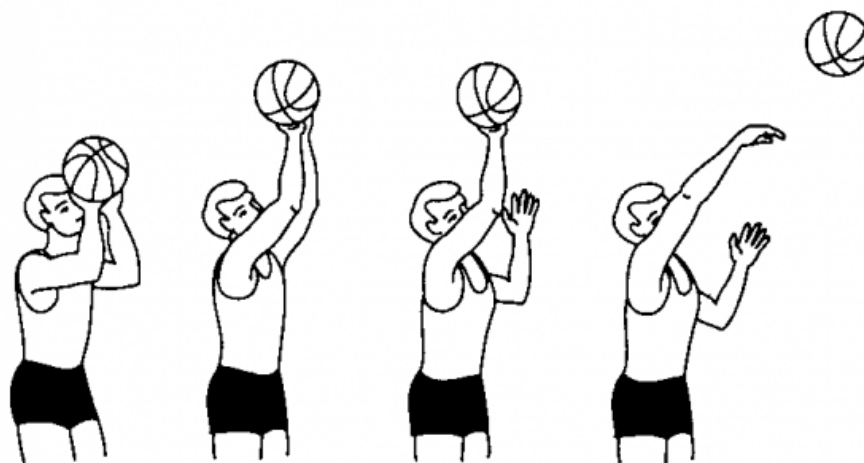
Одной рукой В передаче мяча одной рукой также различают несколько способов выполнения элемента.

От плеча

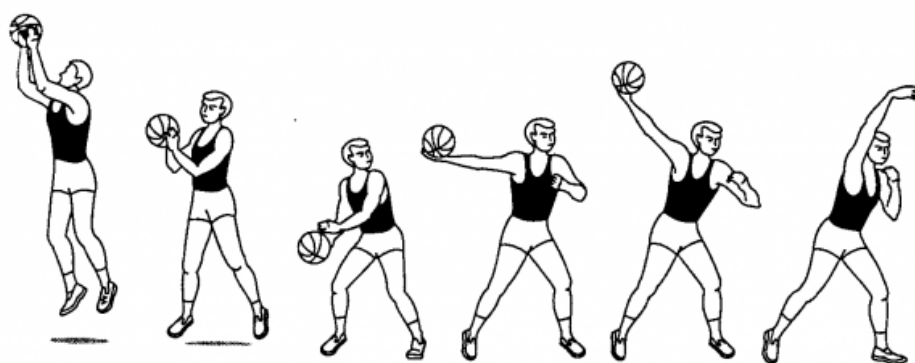
Существует множество различных техник. Некоторые спортсмены проявляют огромный профессионализм в выполнении того или иного вида передачи, который становится их «визитной карточкой», другие любят перебирать разные способы во время матча или тренировки. В зависимости от обстоятельств, пасы выполняются либо с применением одной руки, либо обеими сразу. Правильно выполненный бросок не только принесёт команде победу, но и сделает матч ярким и зрелищным.

Наиболее распространённый пас в баскетболе совершается от плеча. В исходном положении снаряд свободно лежит на ладони, тело повернуто 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.



Техника передачи мяча с использованием одной руки. Снаряд помещается в ладонь, а затем выбрасывается резким движением. Над головой
Исходное положение, следующее: мячик находится в опущенной руке, и крепко прижат к предплечью. Спортсмен встаёт левым боком по направлению к партнёру. Ноги слегка расставлены: правая — опорная, левая — поставлена на носок. Рука со снарядом поднимается до вертикального положения, слегка отводится назад, сгибается в локте, затем резко разгибается. Производится стремительный бросок, во время которого кисть должна находиться точно над головой баскетболиста.



Техника передачи мяча одной рукой над головой. Сначала снаряд держится внизу, затем выбрасывается вверх.

Снизу Снаряд располагается возле бедра на ладони. Пальцы расслаблены и обращены вперёд. Почти полностью выпрямленная рука отводится назад, за бедро. Баскетболист разворачивается к выбранному игроку, переключая вес тела на левую опорную ногу. Производится замах, во время которого снаряд стремительно подаётся вперёд. Бросок совершается кистью.

Спортсмен занимает исходное положение, в котором правая нога слегка выдвигается вперёд и становится опорной. Снаряд берётся левой конечностью и держится на уровне поясицы. Снаряд движется вперёд и вниз, и ладонь разворачивается таким образом, что пальцы оказываются не под мячом, а сверху. Правая выполняет роль поддержки, а левая не меняет положение (развёрнута локтем назад). Баскетболист выпрямляет левую руку, одновременно склоняясь по направлению к опорной ноге, и производит резкий бросок.



Снизу-назад

От плеча с прыжком Исходное положение и техника выполнения движений здесь почти полностью соответствуют пасу от плеча стоя. Несколько усложняется лишь процесс координации движений, так как бросок будет осуществляться в момент нахождения баскетболиста в воздухе.

Используется такой пас в случае, если спортсмену необходимо совершить бросок над головами противников на расстояние от 2 до 10 метров. Есть ряд нюансов: Мяч держится обеими конечностями. Пальцы довольно широко разведены.левой ногой отталкиваясь от пола, спортсмен поднимает правую, согнутую в колене, и подтягивает её ближе к животу. Снаряд поднимается к плечу. В высшей точке прыжка баскетболист заносит его над плечом, оставляя в правой руке, которая полностью разгибается, и резким движением совершается пас выбранному игроку.

От плеча с прыжком и поворотом Сложный и редкий приём, в котором спортсмен демонстрирует ловкость и умение владеть собственным телом. Применяется для бросков на расстояние 5—10 м, когда баскетболист находится спиной к своему партнёру. Мячик держится обеими руками плотно прижатым к туловищу. Совершается прыжок, в котором спортсмен разворачивается практически на 180°. В процессе прыжка снаряд выводится чуть дальше за плечо. Правая рука стремительно распрямляется, и кистью выполняется бросок в сторону партнёра.



Внимание! Во время прыжка, когда производится разворот туловища, голова поворачивается в том же направлении (должна развернуться раньше корпуса), чтобы баскетболист мог правильно оценить обстановку и понять, готов ли выбранный партнёр принять пас либо в этот момент происходит выбор игрока для паса.

Над головой с прыжком Для совершения этого броска спортсмен приседает. Мяч отводится вправо. Совершается прыжок, в процессе которого правая рука со снарядом вытягивается вбок. В высшей точке прыжка конечность должна подняться и занять вертикальное положение. Снаряд резко выталкивается кистью по направлению к партнёру.

Разновидности передач двумя руками В баскетболе также распространены передачи с использованием двух рук. От груди В исходном положении мячик удерживается на уровне поясицы. Пальцы широко расставлены и обращены вперёд. Ноги согнуты в коленях, одна из них выносится вперёд.

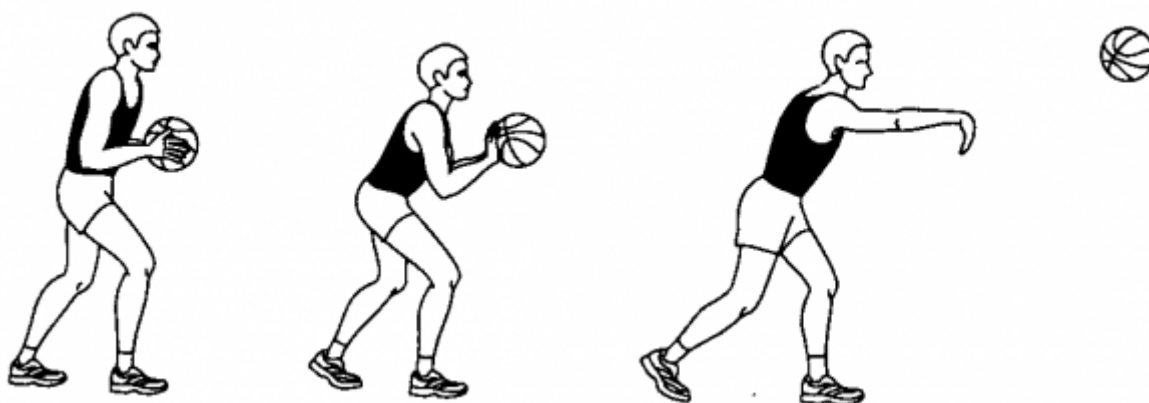


Фото 3.

Техника передачи баскетбольного снаряда с использованием двух рук, движение начинается от грудной клетки. Кисти разворачиваются таким образом, чтобы спортсмен мог подтянуть снаряд к груди. Теперь пальцы смотрят вверх. Руки резко распрямляются, и совершается бросок в сторону партнёра.

Справка.

Это самый распространённый вариант передачи, так как мяч можно закрывать туловищем тем самым, не позволяя сопернику взять снаряд под свой контроль. Такие пасы производятся на любые расстояния.

Снизу

Снаряд держится обеими руками, пальцы расставлены. Ноги на ширине плеч, левая выносится вперёд примерно на полшага. Колени слегка согнуты. Верхние конечности отводятся назад (со снарядом в ладони — вытянута, вторая — согнута в локте). Тело наклоняется вперёд, но не слишком сильно. Руки со снарядом проходят мимо правого бедра. Левая нога ещё больше выдвигается вперёд, и как только касается пола, на неё переносится вес тела. Резким движением кистей мячик выбрасывается в сторону партнёра. Баскетболист выпрямляется и продолжает игру. Такие броски эффективны на коротком расстоянии 4—6 м и в случае, если снаряд пойман на уровне колен или поднят с пола.



От головы Мяч держится чуть выше уровня глаз, но не заносится над головой. Левая нога немного выставляется вперёд, опора идёт на правую. Тело выпрямлено. Мячик резко посылается вперёд. Выпускается в момент, когда находится впереди головы. Даже после того, как снаряд выпущен, руки продолжают стремительное движение вперёд почти до полного выпрямления. Вес переносится на выставленную левую ногу, правая поднимается на носок. Снизу-назад Снаряд держится обеими руками, пальцы широко расставлены. Правая нога выводится вперёд. Спортсмен немного наклоняется вниз. Это исходное положение. Далее, следует обманное движение: спортсмен начинает выпрямлять руки, создавая впечатление, что сейчас будет отдан пас, и ещё

больше подаётся вперёд. Руки резко опускаются, отводятся назад за бедро, и выталкивают мяч кистями в сторону партнёра.



От головы с прыжком

Перед замахом игрок приседает, затем совершает стремительный прыжок вверх. Руки в этот момент находятся в вертикальном положении. Находясь в высшей точке прыжка, спортсмен резко выбрасывает мяч, направляя его кистями в сторону выбранного партнёра. Передача под рукой. Снаряд держится двумя руками, пальцы разведены в стороны. Нога (любая) выставляется вперёд и становится опорной. Тело совершает небольшой наклон к опорной ноге. Руки начинают выпрямляться, поднимая мяч, который остаётся на правой ладони, а левая — проскальзывает по поверхности мяча в правую сторону. Конечность со снарядом вытягивается вперёд. Левая конечность продолжает движение направо, а правая выталкивает снаряд из-под неё. Пас с отскоком. Техника выполнения этого паса достаточно проста, и, чаще всего, он выполняется обеими руками от груди. Наиболее эффективен этот пас в случае, если мяч нужно бросить на короткое расстояние или под рукой соперника во время атаки.



Скрытые передачи в баскетболе

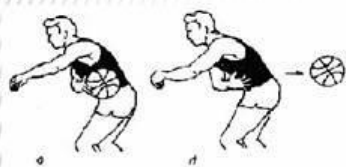


Рис. 8.15. Передача одной рукой назад из-за руки

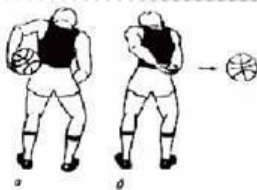


Рис. 8.13. Передача одной рукой из-за спины

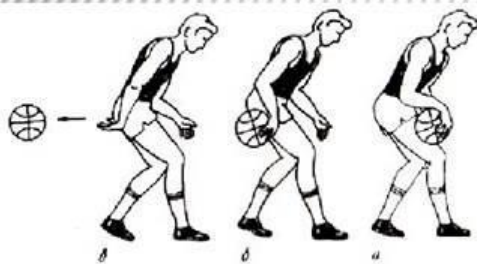


Рис. 8.14. Передача одной рукой над плечом

Готовые материалы присылать преподавателю на почту

ant.iri1983@gmail.com или личным сообщением в социальной сети в ВК
<https://vk.com/id114718886> , телеграмм канал по номеру +7-949-327-86-49

Преподаватель

Антонова И.А.