

Группа: ООП 3/1

Дата проведения: 01.02.2023 г.

Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Тема занятия: Групповые и тактические действия в баскетболе.

Групповые действия при атаке. Групповые действия при защите.

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.

Вид занятия: практическое занятие

Домашнее задание

1. Изучите теорию.

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Бросок мяча в корзину – это наиболее значимый прием в баскетболе, который является логическим завершением любой атаки. Каждый точный бросок приносит очки команде. Поэтому так важно правильно научиться выполнять броски мяча в корзину. Создание возможности одному из игроков выполнения беспрепятственного броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо— её главная цель.

Групповые действия в защите - основа эффективной игры в защите. К групповым взаимодействиям при численном равенстве противника относим: переключения, проскальзывание, подстраховку, организацию борьбы за отскок и групповой отбор мяча.

Переключение. Это обмен подопечными игроками, когда одному из защитников затруднены условия опеки или не удалось удержать своего соперника. Чаще всего это встречается при успешном применении заслона. Защитник, опекающего игрока, ставящего заслон и определивший, что его партнер не может следовать за своим подопечным, переключается на него, оставляя своего нападающего партнеру, которого предупреждает об этом. Переключения используем и когда защитники расположены на более значительных расстояниях друг от друга. Так если при опеке по всей площадке нападающий без мяча убежал от своего подопечного или опередил его с ведением, на его опеку немедленно переключается ближайший защитник.

Проскальзывание. Его применяем в тех случаях, когда нецелесообразно переключаться, так как создались неблагоприятные условия при единоборстве и чаще всего- при встречных и скрестных передвижениях. Выполняя проскальзывание, защитник, опекающий менее опасного в данной ситуации нападающего, несколько отступает от своего подопечного и пропускает вперед своего партнера, который по кратчайшему пути продолжает следовать за своим игроком. При выполнении проскальзывания во время опеки нападающих без мяча пропускают того защитника, подопечный которого делает более опасный выход. При опеке нападающих, действующих с мячом, проскальзывает защитник, опекающий игрока с мячом.

Подстраховка. Это действия одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать противника. Наиболее часто встречается подстраховка игроков под щитом. Ее может обеспечивать защитник, противодействующий нападающему, не владеющему точным броском, располагаясь перед центровым игроком со стороны своего подопечного. Подстраховку центрального могут выполнять поочередно все игроки, подопечные которых в данный момент располагаются ближе к центральному. Подстраховку применяем против технически сильных игроков.

Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Цель их - не пропустить нападающих в наиболее вероятную зону отскока. Для этого три партнера образуют "треугольник отскока" основание которого образуют два игрока, занявшие позиции справа и слева от щита, а вершину- игрок, вышедший в область штрафного броска. Как только мяч направлен в корзину, ближайшие к щиту защитники выходят на указанные позиции, стараясь оставить нападающих за спиной и своими действиями активно мешать им занять выгодные позиции для ловли мяча. После того как создано территориальное преимущество, главным становится овладение мячом в возможно более высокой точке. Защитники, расположившиеся вдали от щита, участвуют в борьбе за мяч при дальних отскоках. Смещаясь к щиту для овладения мячом, они внимательно следят за своими подопечными отсекая их выходы вперед.

Под групповыми действиями в нападении принято понимать взаимодействия двух-трех игроков, направленные на решение конкретной тактической задачи. Имеется два способа взаимодействия игроков: «передай и выйди» и заслоны. Принцип первого из них сводится к выбору удобной позиции для получения обратной передачи от партнера.

Заслон. Это взаимодействие основано на оказание помощи партнеру. Различают заслоны:

Внутренний - ставится игроку, стоящему на месте. Чаще всего он используется для выполнения броска.

Наружный- ставится игроку, стоящему на месте. Заслоняющий располагается сбоку-сзади или сбоку-спереди таким образом, чтобы преградить путь опекающему за уходящим игроком. Применяется «для выхода» и «для ухода».

Наведение - заслон, инициатива в постановке которого принадлежит игроку, желающему освободиться от опеки. Может быть выполнен по отношению к игроку, стоящему на месте, и к игроку, находящемуся в движении навстречу.

Пересечение - заслон, в котором оба партнера взаимодействуют между собой, находятся в движении, пересекая путь друг другу под углом. В месте пересечения их путей защитники сталкиваются, и появляется возможность освободиться от опеки.

Обязательным условием при постановке заслонов является разворот ставящего заслон или продвижение за использующим заслон. Это позволяет на более длительное время освободить партнера от опеки и одновременно вновь быть готовым к взаимодействию с ним.

2. Посмотрите видео, выполните разминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

По вопросам обращаемся на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

В письме обязательно указать фамилию, группу.