



ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Выполнил: Ковалёв Николай Анатольевич
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 5 село Спасское

Техника нападения

При игре в нападении баскетболисты решают две главные задачи:

перевести мяч на половину площадки противника и организовать непосредственную атаку корзины.



Нападающему с мячом нельзя более одного раза использовать ведение мяча, делать в руках с ним более двух шагов, наступать на линии, ограничивающие площадку, являться инициатором любых столкновений с защитником.





Свободу действий нападающих ограничивают несколько временных правил: 5 секунд, 8 секунд, 24 секунды и, наконец, 3 секунды. Следовательно, нападающий с мячом должен безупречно вести, передавать и бросать мяч в корзину противника на скорости.

**Действия нападающего
без мяча не менее сложны.
Они также ограничены
правилами, главное из
которых - запрещение
физических контактов
с защитниками
(столкновения, захваты,
удержания, удары; главное-
не быть инициатором
грубых контактов).**





**С другой стороны,
нападающие без мяча
должны оказаться
в нужный момент
в определенной
точке площадки
быстрее защитника,
быть готовым
получить мяч от
партнера, как бы
сложно он ни был
передан.**

Ловля мяча



Ловля - очень важный прием в баскетболе. Чтобы поймать мяч, нужно обязательно двигаться к нему навстречу, делая один или несколько шагов к нему и вытягивая руки; кисти не напряжены и готовы обхватить мяч.

Если мяч летит высоко, то его ловят двумя руками или одной рукой (вторая рука поддерживает мяч при ловле) в прыжке. Нужно рассчитать момент выпрыгивания к мячу таким образом, чтобы вовремя оказаться под мячом с вытянутыми вверх руками и готовыми схватить мяч кистями.



При любом способе ловли баскетболист устремляется к мячу, а затем, укрывая мяч чуть выше пояса, принимает стойку



НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИМИСЯ ОШИБКАМИ ПРИ ЛОВЛЕ, КОТОРЫЕ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПРАВЛЯТЬ ИЛИ ЛУЧШЕ НЕ ДОПУСКАТЬ, ЯВЛЯЮТСЯ:

- ❑ руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
- ❑ кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом, пальцы рук сведены;
- ❑ баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
- ❑ голова опущена; баскетболист при ловле должен контролировать взглядом ситуацию на площадке.

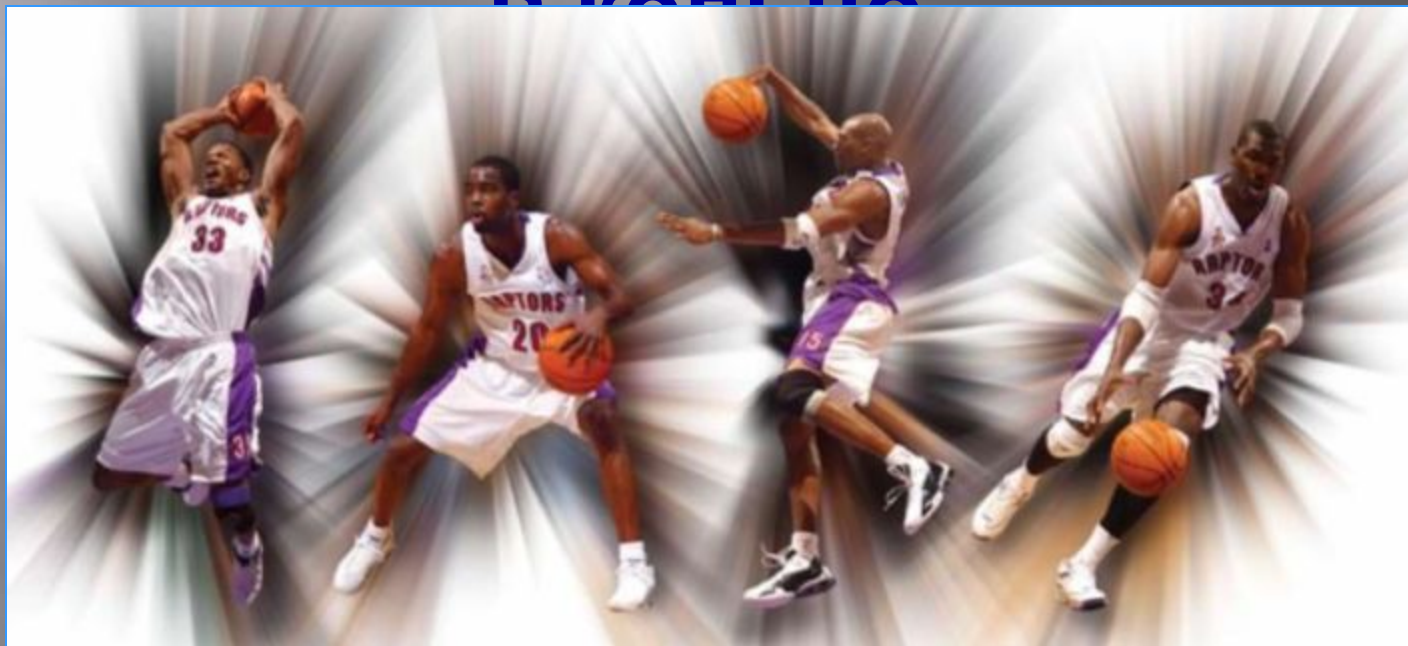
ДОБИВАНИЕ МЯЧА



Если мяч не попадает в корзину, нападающие должны бороться за мяч после его отскока от корзины и добивать его до тех пор, пока он не окажется в кольце.



**Успех действий нападающих
зависит
от быстроты передвижения к
месту отскока, прыгучести,
техники ловли мяча и добивания
в корзину**



**Чтобы опередить
защитника, нападающий
должен с помощью
финтов обойти его и по
кратчайшему расстоянию
максимально быстро
ворваться в
предлагаемую зону
отскока, высоко
выпрыгнуть и поймать
мяч.**



**Деятельность баскетболиста в игре - не
просто сумма отдельных приемов
защиты и нападения,**

*а совокупность действий, объединенных
общей целью в единую динамическую
систему. Правильное взаимодействие
игроков команды - основа коллективной
деятельности, которая должна быть
направлена на достижение общих
интересов команды и опираться на
инициативу и творческую активность
каждого игрока.*