

МБОУ «Гимназия № 13»

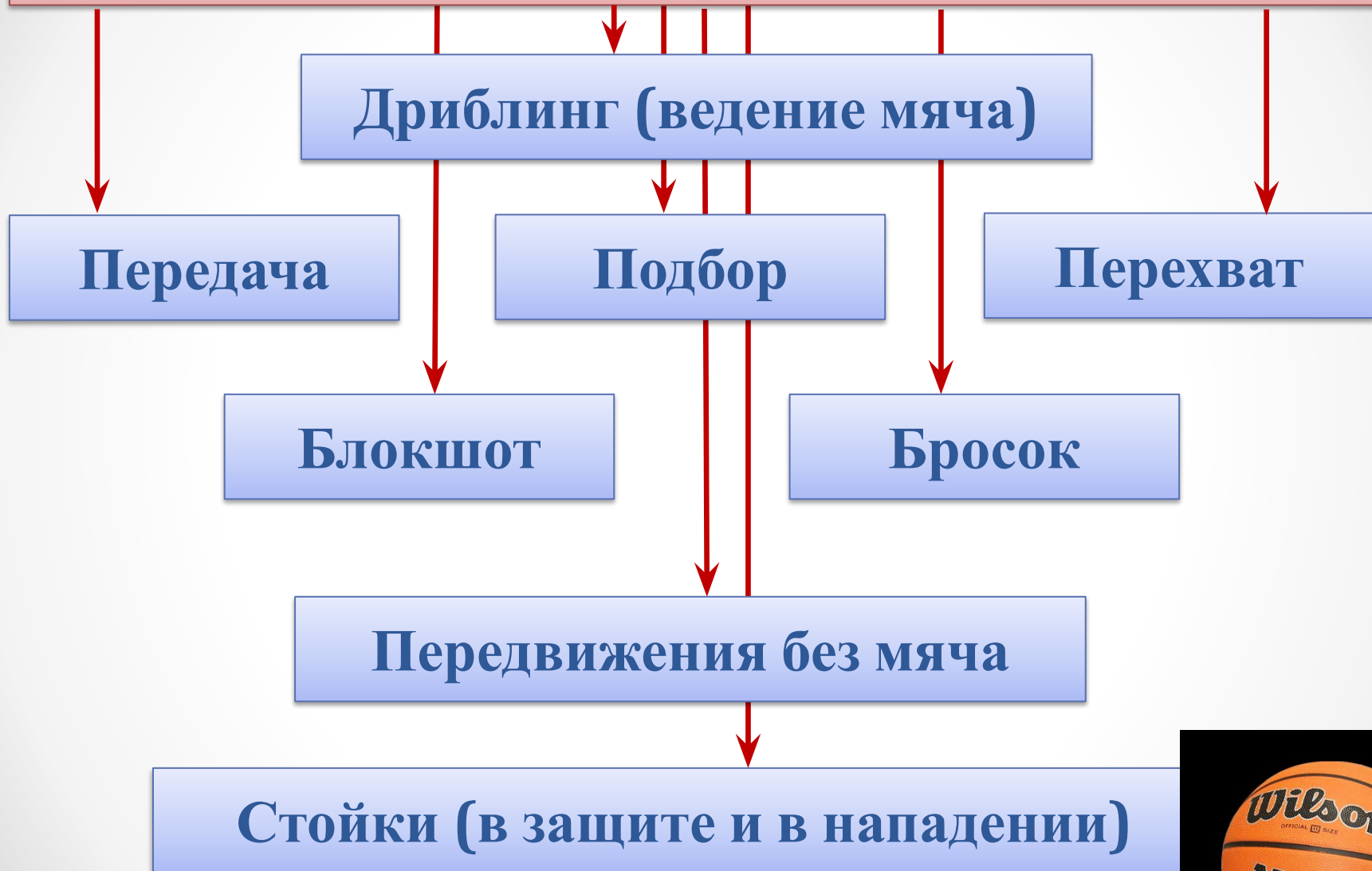
Основные элементы игры «БАСКЕТБО Л»

Подготовила:
учитель физической культуры
Платонова Т.А.
первая квалификационная категория

Алексин - 2015



ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ



ДРИБЛИНГ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА)

Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке.

Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, **основа** индивидуального обыгрывания соперника.



ДРИБЛИНГ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА)

При ведении мяч переводится с руки на руку **тремя приемами:**

- ударом перед собой,
- ударом за спиной или между ногами,
- пивотом (поворотом на $270-360^{\circ}$ при соприкосновении с защитником).



Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята.

Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу.





Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.



При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

Следует учитывать, как быстро не вести мяч, передача пройдёт быстрее.

Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника.



ПЕРЕДАЧА МЯЧА



Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Результативная передача (англ. *assist*) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе.

Пасующий отвечает за **точность, своевременность, быстроту передачи, ее неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча.** Уверенность при передаче мяча - очень важный фактор.



Основные правила:

**«Не уверен - не отдавай»
«Виноват дающий».**

Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата, в **95%** случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Ключ к умению делать точные передачи — простота. **Хороший пас** — легкий и лишенный напряжения. Обычно это пас на 1,5—5,5 м (более дальние могут быть перехвачены) и точно рассчитанный.

При выполнении передачи и приеме мяча необходимы **полный обзор поля и осмысление игровой ситуации.** Игрок должен обладать хорошим периферическим зрением и тактическим мышлением.



Передача от груди – это наиболее распространенный и эффективный способ быстро передать мяч партнеру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника.

Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперед, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу.

Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему.



ПЕРЕДАЧА С ОТСКОКОМ

Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнера. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.



ПЕРЕДАЧА НАД ГОЛОВОЙ

При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше.



ПЕРЕДАЧА ИЗ-ЗА СПИНЫ

Передача, при которой передающий берет мяч в руку (обычно - которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего...





ПОДБОР

(англ. *rebound*) — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х, 3-х очкового броска или последнего штрафного броска.



ПОДБОР

подбор в нападении,
на чужом щите
англ. *offensive rebound*

подбор в защите,
на своем щите
англ. *defensive rebound*

КОЛЛЕКТИВНЫЙ подбор



ПОДБОР

Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора. В основном, подбор — прерогатива передней линии команды — центровых и тяжелых форвардов. Чтобы подбирать мяч, нужно обладать хорошим чувством позиции и времени.



ПЕРЕХВАТ

в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается потеря. После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.



БЛОКШОТ

(англ. *blocked shot* - заблокированный бросок) — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.



БЛОКШОТ

Блокшоты —
показатель,
характеризующий
действия
баскетболиста в
защите.



СТОЙКА В ЗАЩИТЕ

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.



СТОЙКА В НАПАДЕНИИ

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.



ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.



ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые **4-5 ударных шагов** делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка.

При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.



ВИДЫ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ И ОДНОЙ РУКОЙ

ОТ ГРУДИ

СНИЗУ

СВЕРХУ ВНИЗ

ДОБИВАНИЕ



ПОЗИЦИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ИГРОКА

ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ ИГРОКА

```
graph TD; A[ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ ИГРОКА] --> B[БРОСОК С МЕСТА]; A --> C[БРОСОК В ДВИЖЕНИИ]; A --> D[БРОСОК В ПРЫЖКЕ];
```

БРОСОК С
МЕСТА

БРОСОК В
ДВИЖЕНИИ

БРОСОК В
ПРЫЖКЕ

РАССТОЯНИЕ ДО КОЛЬЦА

```
graph TD; E[РАССТОЯНИЕ ДО КОЛЬЦА] --> F[ДАЛЬНИЙ БРОСОК ТРЕХОЧКОВЫЙ]; E --> G[СРЕДНИЙ БРОСОК]; E --> H[БЛИЖНИЙ БРОСОК (ИЗ ПОД ЩИТА, СВЕРХУ)];
```

ДАЛЬНИЙ
БРОСОК
ТРЕХОЧКОВЫЙ

СРЕДНИЙ
БРОСОК

БЛИЖНИЙ
БРОСОК
(ИЗ ПОД ЩИТА,
СВЕРХУ)

БЛАГОДАР Ю ЗА ВНИМАНИЕ!

Материал взят с сайтов
<http://ru.wikipedia.org/>,
<http://basketlessons.net/>,
<http://www.fizkult-ura.ru/>,
<http://kurszdorovia.ru/>.

