

Кредит №6 **Практична робота №1 (2 год.)**

Тема: Техніка нападу гри баскетбол (Ловля м'яча, передача).

План:

1. Ознайомлення з технікою переміщень, зупинок, викрокувань, поворотів.
2. Ознайомлення з технікою ловлі м'яча.
3. Методика навчання ловлі м'яча.
4. Ознайомлення з технікою передач м'яча двома руками.
5. Методика навчання передачі м'яча.

Студенти повинні знати:

- Техніку переміщень, зупинок, викрокувань, поворотів.
- Техніку виконання ловлі м'яча.
- Методику навчання ловлі м'яча.
- техніку виконання передач м'яча.
- Методику навчання передачам м'яча.

Студенти повинні вміти:

- Виконувати ловлю м'яча що низько летить, м'яча що високо летить та передачу на середньому рівні.
- Виконувати передачі двома та однією рукою.
- Використовувати технічні елементи в ігрових умовах.

Практичні завдання.

ЛОВ М'ЯЧА

Лов м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може упевнено опанувати м'яч і зробити з ним подальші атакуючі дії. Лов м'яча двома руками – якщо м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, слід витягнути руки назустріч м'ячу, ненапруженими пальцями і кистями утворюючи як би воронку, розміром декілька більшу, ніж обхват м'яча. У момент зіткнення з м'ячем потрібно обхватити його пальцями (не долонями), зближуючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизаційними рухами, що гасять силу удару м'яча, що летить. Після прийому м'яча тулуб знов подають злегка вперед: м'яч вкривається від суперника розведеними ліктями, виносять в положення готовності до подальших дій.

ЛОВ М'ЯЧІВ, ЩО ВИСОКОЛЕТЯТЬ.

При лові м'яча, що летить високо над головою, гравець повинен вистрибнути з винесенням рук вгору. Кисті рук розвертаються назустріч м'ячу. У момент торкання м'яча пальців, кисті обертаються усередину і обхвачують м'яч. Потім руки згинаються в ліктьових суглобах і м'яч притягується до тулуба. Після приземлення гравець зберігає основну стійку нападаючого з м'ячем.

ПОМИЛКИ

1. Відсутній поступливий рух рук під час дотику до м'яча.
2. Кисті обернені долонями один до одного або широко розставлені в сторони і м'яч проходить між кистей.
3. Руки не витягуються назустріч м'ячу.
4. Пальці зустрічаються з м'ячем, коли руки значно зігнуті в ліктьових суглобах.
5. М'яч прийнятий долонями, а не кінчиками пальців.

ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ВІД ГРУДЕЙ, СТОЯЧИ НА МІСЦІ

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові для продовження атаки.

Передача м'яча двома руками від грудей, стоячи на місці – кисті з розставленими пальцями вільно обхвачують м'яч, що утримується на рівні поясу, лікті опущені. Колоподібним рухом рук вперед-вниз – на себе – вгору і одночасним плавним згинанням ніг в колінних суглобах, м'яч підтягують до грудей. Потім м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відмови, при цьому ноги повністю розгинаються і маса тіла переноситься на виставлену вперед ногу. М'яч випускається рухом кистей, що захльостує, додаючи йому зворотне обертання. Після передачі руки розслаблено опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах.

ПОМИЛКИ

1. Неузгодженість руху рук і ніг.
2. Широке розставлення ліктів, надмірна амплітуда замаху.
3. Відсутність руху кистями, що захльостує.
4. Тулуб надмірно нахилений вперед.
5. При передачі однією рукою: піднімають м'яч високо над плечем.
6. При передачі в русі так само вертикальне коливання тулуба або стрибки, замість ковзаючих «м'яких» кроків.
7. Передача і лов м'яча розучуються одночасно.

ЛОВ М'ЯЧА

1. Лов м'яча стоячи на місці.
2. Лов м'яча в русі бігом.
3. Лов м'яча що летить високо і, низько.

ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА СТОЯЧИ НА МІСЦІ

1. Імітація передачі.
2. Замах і передача без роботи ніг.
3. Передача з роботою ніг.
4. Передача на довгу і коротку відстань.
5. Передача у різних напрямках.
6. Передача у поєднанні з іншими технічними прийомами.
7. Рухливі ігри.

ПОРАДИ ГРАВЦЮ ЩО ЛОВИТЬ М'ЯЧ

1. Не відводити погляду від м'яча, що летить, до тих пір, поки він не торкнеться кінчиків пальців.
2. Витягувати руки назустріч м'ячу, що летить, розслаблюючи при цьому лікті і кисті.
3. При лові низького м'яча направляти пальці вниз, а долоні назовні, при лові

високого м'яча направляти пальці вгору, а долоні назовні.

4. При наближенні м'яча руки в ліктьових суглобах зігнути, а пальці розставити в сторони, утворюючи ними півсферу.

5. Не торкатися м'яча долонями.

6. Виходити назустріч м'ячу, що летить.

ПОРАДИ ГРАВЦЮ ЩО ПЕРЕДАЄ М'ЯЧ

1. Не допускати недбалості при виконанні передач.

2. Виконувати передачі швидко.

3. При випуску м'яча контролювати його кінчиками пальців.

4. Передавати м'яч туди, де буде партнер, а не туди, де він знаходиться в даний час.

5. Дивитися убік від партнера, що приймає передачу, а не на нього.

6. Не стояти після передачі, вийти на вільне місце.

Запитання та завдання для самоперевірки

1. Техніка виконання ловлі м'яча двома руками.

2. Методика навчання ловлі м'яча двома руками.

3. Техніка виконання передач м'яча двома руками.

4. Методика навчання передач м'яча двома руками.

Рекомендована література

1. Баскетбол. Учебник для физ. институтов. Под редакцией Н.В.Семашко. М.,1987.

2. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Портнова Ю.М. М., 1997.

3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Ю.И.Портных. - изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС , 1986. - 320 с, ил.