

Кредит №7
Практична робота №11 (2 год.)

Тема: Техніка захисту гри баскетбол.

План

1. Ознайомлення з стійкою захисника, пересуванням в захисній стійці.
2. Ознайомлення з технікою кидка мяча однією рукою у стрибку.
3. Методика навчання кидка мяча однією рукою у стрибку.

Студент повинен **знати:**

- Техніку виконання і методику навчання стійки у захисті.
- Техніку виконання і методику навчання пересуванням в захисній стійці.
- Техніку виконання і методику навчання кидкам мяча однією рукою у стрибку.

Студент повинен **вміти:**

- Виконувати технічні елементи.
- Застосовувати технічні елементи під час гри.

Практичні завдання.

Техніка захисту.

Стойка захисника: Граючи в захисті, слід зігнути ноги в колінах і злегка нахилитися вперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги для збереження рівноваги. Голова піднята. Якщо противник рухається впоперек майданчика, захисник супроводжує його в паралельній стійці, у всіх інших випадках одна нога захисника має бути висунута вперед, п'яти підведені від підлоги на 1-2 см. Руки на рівні поясу розведені в сторони.

Помилки.

1. Втрата рівноваги;
2. П'яти торкаються підлоги.

Приставний крок: При русі захисник робить ковзання правою ногою на крок, потім ліва нога переставляється управо, на ширину кроку. Ступня лівої ноги буде знаходитися приблизно там, де до цього була права. Ступні при пересуванні не повинні відриватися від майданчика, а ковзати по ній.

Помилки.

1. Схрещування ніг;
2. Переміщення на прямих ногах;
3. Пересування на повній стопі;
4. Перенесення ваги тіла назад.

Робота рук: Проти передач руки захисника розташовуються на вірогідному шляху польоту м'яча. Проти кидка в корзину, одна рука піднімається вгору – вперед до м'яча, інша опущена вниз і контролює можливу передачу. Проти проходу з веденням м'яча обидві руки опускаються в сторони – вниз.

Вправи для навчання пересуванню в захисній стійці.

1. Переміщення в захисній стійці приставними кроками в сторони під рахунок;
2. Переміщення в захисній стійці вперед, назад, під рахунок;
3. Варіанти переміщень в захисній стійці по слуховому, по зоровому сигналам;
4. Переміщення в захисній стійці з повторенням дій партнера;
5. Рухливі ігри:

«Квачі в парах»: Гравці будуються в дві шеренги лицем один до одного і стають парами. Перші номери – нападаючі, другі, – захисники. Нападаючі, застосовують обманні рухи з різкою зміною напрямку і швидкості бігу. Прагнуть рукою заплямувати спину партнера. Захисники пересуваються приставними кроками в захисній стійці. Під час пересування їм не можна обертатися спиною до суперника. Якщо нападаючому вдається рукою заплямувати спину захисника, гравці міняються ролями.

«Жартівливий бій»: Гра проводиться в парах. Ударів завдаються долонями несильно і розслабленою рукою. Забороняються удари в обличчя і нижче за пояс. Дівчатка завдають ударів лише по руках. За кожен удар в спину гравцеві нараховується штрафне очко.

В а р і а н т и:

1. Завдавати ударів лише по правому плечу, правому передпліччю і правій стороні тулуба;
2. Завдавати ударів лише по лівому плечу, лівому передпліччю і лівій стороні тулуба;
3. Завдавати ударів по правій і лівій стороні тулуба.

«Шуліка і квочка»: Гравці діляться на команди і розташовуються в колонах впоперек майданчика. «Шуліка» розташовується лицем до колони «курчат». У першого «курчати» руки на поясі. Останні гравці обома руками тримаються за пояс гравця що стоїть попереду. «Курчата» приймають паралельну захисну стійку і переміщаються лише приставними кроками. Шуліка виконує різні переміщення і пересування. Він застосовує обманні рухи (різка зміна напрямку і швидкості бігу), аби раптово наблизитися і заплямувати останнього «курчати». Якщо йому це вдається, він стає попереду колони. Спіймане «курча» стає шулікою, і гра продовжується.

Кидок в стрибку виконується з місця, після ведення і лову м'яча. Сійка баскетболіста з м'ячем, стопи ніг розташовуються паралельно одна одній. М'яч на

рівні грудей. Гравець виконує згинання ніг в колінному суглобі, відштовхується перекочуванням з п'яти на носок вертикально вгору і одночасно виносить м'яч уздовж середньої лінії тулуба, виконуючи обертальний рух кистю разом з м'ячем вліво так, щоб м'яч повністю ліг на всі фаланги пальців правої кисті, а ліва кисть підтримувала м'яч збоку. Лінія плеча, приблизно паралельна підлозі. У верхній точці польоту, коли гравець як би зависає в безопорному положенні, кидаючи права рука розгинається в ліктьовому і променезап'ястковому суглобах, відбувається випуск м'яча за рахунок руху кистю, що захльостує.

Після випуску м'яча гравець приземляється на обидві ноги, приймаючи стійку баскетболіста для виконання подальших дій.

ПОМИЛКИ

1. М'яч виноситься у вихідне положення для кидка до стрибка.
2. При «підсіданні» спостерігається розмахування м'ячем.
3. Лікоть кидаючої руки низько опущений і відведений убік.
4. М'яч лежить на всій долоні.
5. М'яч у верхньому положенні виноситься далеко уперед або назад.
6. Не випрямляється повністю рука при кидку.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ КИДКА В СТРИБКУ

1. Вихідне положення – стійка баскетболіста – м'яч на рівні грудей. Винесення м'яча – у вихідне положення – для кидка уздовж середньої лінії тулуба.
2. Вихідне положення – сидячи на підлозі. Винесення м'яча уздовж середньої лінії тулуба.
3. Винесення м'яча для кидка одночасно з відштовхуванням.
4. З вихідного положення стоячи на гімнастичній лавці – відштовхування, винесення м'яча і приземлення на підлогу.
5. Теж, але вихідне положення перед гімнастичною лавкою.
6. Кидок в стрибку виконують повністю біля стінки або в парах.
7. Кидок з відстані 1,5-2 м.
8. Кидок після лову м'яча. Одночасно з ловом м'яча гравець виконує настрибування на п'яти (з одночасною постановкою п'ят на підлогу або з різночасною, тобто спочатку ставить ногу на п'яту, а потім підставляє іншу те ж на п'яту).
9. Кидок в стрибку після ведення м'яча.
10. Рухливі ігри і естафети.

Запитання та завдання для самоперевірки.

1. Помилки під час пересування.
2. Методика навчання пересуванню в захисній стійці.
3. Техніка кидка мяча однією рукою у стрибку.
4. Методика навчання кидку мяча однією рукою у стрибку.

Література

1. Н.В. Семашко. Баскетбол. Навч. посібник. – М.: ФИС, 1976.