

Кредит №7
Практична робота №12-13 (4 год.)

Тема: Техніка захисту гри баскетбол.

План

1. Ознайомлення з технікою виривання та вибивання м'яча.
2. Методика навчання вириванню та вибиванню м'яча.
3. Ознайомлення з технікою перехоплення м'яча під час передачі.
4. Методика навчання перехопленню м'яча під час передачі
5. Ознайомлення з технікою перехоплення м'яча під час ведення.
6. Методика навчання перехопленню м'яча під час ведення.

Студенти повинні **знати:**

- Техніку виконання виривання та вибивання м'яча.
- Техніку виконання перехоплення м'яча під час ведення.
- Техніку виконання перехоплення м'яча під час передачі.
- Методику навчання вириванню та вибиванню м'яча.
- Методику навчання перехоплення м'яча під час ведення.
- Методику навчання перехоплення м'яча під час передачі.

Студенти повинні **вміти:**

- Показати технічні прийоми.
- Використовувати технічні прийоми під час гри.

Практичні завдання.

Виривання і вибивання м'яча: Цими прийомами користуються для опанування м'яча, який погано укритий противником.

Виривання: Зблизившись з противником, гравець накладає праву руку на м'яч зверху, а ліву знизу. Захопивши м'яч таким чином, захисник різко тягне його до себе з одночасним поворотом тулуба вперед-вліво.

Помилки:

Гравець тягне до себе м'яч, без повороту тулуба;

Вибивання: Вибивання м'яча у гравця що стоїть на місці – захисник повинен зробити несподіваний випад вперед до нападаючого і різким (зверху або знизу) коротким рухом ребром кисті, з щільно притиснутими пальцями, вибиває м'яч.

Помилки:

Вибивання розслабленою долонею.

Вибивання м'яча при веденні: Захисник набирає таку ж швидкість як і нападаючий, і випередивши ритм ведення вибиває м'яч найближчою до суперника рукою у момент прийому м'яча, що відскочив від майданчика.

Помилки:

1. Вибивання далекою рукою від суперника;
2. Зупинка захисника на місці у момент вибивання.

Вправи для навчання техніці виривання, вибивання м'яча.

1. У парах, в одного з гравців м'яч. Його партнер захоплює м'яч з рук нападаючого і вириває його одночасно з поворотом тулуба;
2. Нападаючі виконують повороти на місці, захисник намагається захопити м'яч і вирвати його;
3. У парах. М'яч в одного з гравців. Його партнер прагне ребром долоні вибити м'яч;
4. Повороти на місці, другий гравець намагається не порушуючи правил гри в баскетбол вибити м'яч ребром долоні;
5. Повороти на місці, другий гравець намагається вирвати або вибити м'яч;
6. Один гравець повільно веде м'яч, другий підбігає до нього і вибиває м'яч;
7. Гравець веде м'яч із змінами напрямку, захисник пересуваючись спиною вперед, прагне вибити м'яч і оволодіти їм;
8. Рухливі ігри;

Перехоплення м'яча при передачі: Якщо нападаючий чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко: слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Якщо нападаючий швидко виходить на м'яч, захисникові потрібно на короткій відстані випередити суперника на шляху до м'яча, що летить. Плечем і руками він відрізує пряму дорогу супернику до м'яча і оволодіває їм. Аби не зіткнулися з нападаючим, захисник, проходячи щільно мимо нього, декілька відхиляється убік. Після опанування м'яча йому потрібно відразу ж перейти на ведення, аби уникнути пробіжки.

Вправи для навчання техніці перехоплення м'яча.

1. Перехоплення передачі, виконаної упоперек майданчика, нападаючим, що непорушно стоїть;
2. Перехоплення передачі, виконаної уподовж майданчика;
3. У парах, передача м'яча упоперек майданчика з просуванням до протилежного щита, захисник переміщаючись спиною вперед, повинен зробити ривок вперед і постаратися перехопити м'яч;
4. Рухливі ігри.

Запитання та завдання для самоперевірки

1. Техніка виконання виривання мяча.
2. Методика навчання вириванню мяча.
3. Техніка виконання вибивання мяча.
4. Методика навчання вибиванню мяча.
5. Техніка виконання перехоплення мяча під час передачі.
6. Методика навчання перехоплення мяча під час ведення.
7. Техніка виконання перехоплення мяча під час ведення.
8. Методика навчання перехоплення мяча під час передачі.

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.