

Кредит №7
Практична робота №14-15 (4 год.)

Тема: Техніка захисту гри баскетбол.

План

1. Ознайомлення з технікою накриття м'яча при кидку.
2. Ознайомлення з технікою опанування м'яча в боротьбі за відскік біля свого щита.
3. Методика навчання оволодінню м'ячем в боротьбі за відскок.
4. Поєднання прийомів (фінти).

Студент повинен знати:

- Техніку виконання і методику навчання накриття м'яча при кидку.
- Техніку виконання і методику навчання пересуванням в захисній стійці.
- Техніку виконання і методику навчання оволодінню м'ячем в боротьбі за відскок.

Студент повинен вміти:

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

Практичні завдання.

Техніка захисту.

Накриття м'яча при кидку: У момент протидії кидку рука захисника повинна опинитися безпосередньо біля м'яча. Тоді зігнутою кисть накладають на м'яч збоку-зверху, і кидок виконати не вдається.

Вправи для навчання техніці накриття м'яча.

1. Кидок з місця, захисник прагне накрити м'яч без порушення правил;
2. Кидок в русі, захисник біжить поруч, вибирає момент, аби відштовхнутися від підлоги на долю секунди раніше і постаратися накрити м'яч;

Опанування м'яча в боротьбі за відскік біля свого щита: Після кидка нападаючого, захисник виконує поворот, перегороджує найкоротшу дорогу просування нападаючого до щита. До повороту, ноги захисника повинні знаходитися на ширині плечей, руки напівзігнуті в ліктьових суглобах і піднятими убік. Така стійка вимушує нападаючого обігати захисника. Після виконання повороту захисник повинен відхилювати тіло злегка назад і чекати зіткнення з нападаючим. Коли захисник переконається що нападаючий залишився у нього за спиною, він повинен виплигнути максимально вгору і трохи назустріч м'ячу, прагнучи зловити його у вищій точці стрибка. Ноги під час стрибка розводять в сторони, що створює додаткову перешкоду для гравця, який захоче вступити в

боротьбу за м'яч, оббігши противника. При приземленні гравець розводить ноги і лікті, згинає тулуб, оберігши ті м'яч від вибивання.

Помилки:

1. Лов на рівні грудей або підлоги;
2. Після лову м'яч не вкривають від суперника;

Вправи для вчення техніці опанування м'яча що не попав в корзину.

1. Лов м'яча що відскочив від щита;
2. Лов м'яча що відскочив від щита, кинутого в щит іншим гравцем;
3. Теж, але з пасивним опором захисника;
4. Теж, але з активним опором захисника;
5. Побудова в 2 колони, викладач з лінії штрафного кидка кидає м'яч в щит, гравці борються за м'яч;
6. Рухливі ігри.

Обманні рухи

Обманні рухи, фінти дозволяють гравцеві своєчасно звільнитися для здобуття м'яча, випереджати опікуна при виході під щит для боротьби за відскік, брати участь в комбінаційній грі в позиційному нападі. Техніка обіграння з м'ячем і обманні рухи складають найважливішу частину баскетбольної техніки. Володіння всім арсеналом її засобів і доведення до досконалості окремих елементів — ось що визначає клас гравця. Робота над технікою проходить через все спортивне життя баскетболіста, починаючи з самого юного віку і закінчуючи вершинами спортивної майстерності. Робота над цими технічними елементами має бути побудована тренером так, щоб гравці не втрачали зацікавленість до тренування, відчували індивідуальний підхід і увагу тренера. Баскетболістам початківцям необхідні також і постійні самостійні заняття.

Вправи для навчання:

1. обманні рухи корпусом перед дзеркалом з м'ячем в руках
2. обманні рухи ногами на місці і в русі, з м'ячем і без м'яча
3. обманні рухи головою стоячи на місці і в русі
4. обманні рухи руками. Фінт на передачу м'яча і на кидок виконуються з м'ячем, на лов — без м'яча
5. обманні рухи спиною до кільця. Фінт управо і відхід в ліву сторону, потім навпаки
6. відпрацювання пивотного кроку на місці. Крокує однією ногою, друга — опорна
7. обманні рухи після лову м'яча, що відскочив від щита. Тренер б'є м'яч в щит, гравець ловить його в стрибку, приземляється і робить декілька фінтів підряд — на передачу, на кидок, на відхід з-під кільця з дриблінгом

8. обманні рухи біля перешкоди (стільця). Гравець з м'ячем виконує фінт на кидок або на передачу, стоячи перед стільцем, після цього обходить перешкоду справа або зліва
9. обігравання нерухомої перешкоди (стільця, манекена) в русі. Гравець з м'ячем робить ривок до перешкоди, обіграє його і продовжує рух до кільця. Завершується вправа кидком по кільцю
10. обігравання 1x1 з місця, з ходу, після передачі, веденням, з поворотами, обличчям, спиною, після ривка, після приземлення
11. гра 1x1 без м'яча. М'яч знаходиться на середній лінії поля. Нападаючий розташовується на лицьовій лінії лицем до м'яча, захисник його опікає дуже щільно. По сигналу тренера нападаючий починає рух до м'яча, прагнучи обіграти захисника фінтами. Завдання захисника — не дати нападаючому підібрати м'яч, постійно зустрічаючи його корпусом. Після опанування м'яча нападаючий атакує протилежне кільце, долаючи активний опір захисника
12. гра 1x1 з тим, що одним пасує. Нападаючий розташовується в полі, обличчям до кільця, на відстані 5-7 м. Захисник щільно його опікає. Завдання нападаючого — обіграти захисника фінтами і відкритися для здобуття м'яча в трьохсекундну зону, отримати м'яч і забити його з-під кільця. Зміна місць в трійці — після кожного попадання

Питання для самоконтролю

1. Помилки під час оволодіння мячем в боротьбі за відскок.
2. Методика навчання оволодінню м'ячем в боротьбі за відскок.
3. Що таке сполучення прийомів.
4. Як розподіляються сполучення.
5. Що таке фінт.

Література

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