

Кредит №8
Практична робота №16 (2 год.)

Тема: Тактика нападу в баскетболі.

План:

1. Ознайомлення з індивідуальними діями баскетболіста під час нападу.
2. Ознайомлення з взаємодіями двох гравців у нападі.

Студенти повинні **знати:**

- Індивідуальні дії баскетболіста під час нападу.
- Взаємодії двох гравців у нападі.

Студенти повинні **вміти:**

- Використовувати свої знання під час гри.

Практичні завдання.

Індивідуальні дії в нападі.

Дії гравця без м'яча: відрив від захисника, що опікає його і вихід на вільне місце для здобуття м'яча від партнера, продовження атакуючих дій, аби звільнити партнерові частину майданчика поблизу щита, успішно боротись за відскік.

Розрізняють 4 варіанти виходу гравця на вільне місце: 1) Коловий; 2) S-образний; 3) Вихід петлею; 4) V-образний.

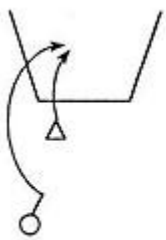


Рис. 1

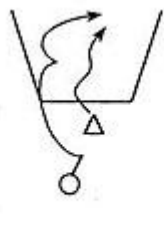


Рис. 2

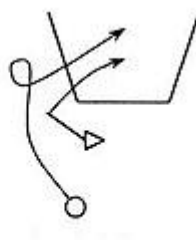


Рис. 3

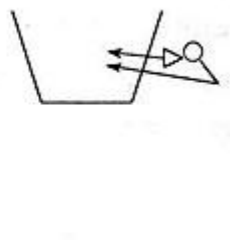


Рис. 4

Дії гравця з м'ячем – раціональне використання передач, ведення, кидків.

Вправи для навчання індивідуальним діям в нападі без м'яча.

1. Біг із зміною напрямку, з поворотами, раптовими зупинками.
2. Вихід на вільне місце з пасивним захисником.
3. Вихід на вільне місце з активним захисником.

Групові взаємодії. Взаємодії 2-х гравців.

«Передай м'яч і виходь». Гравець №4 передає м'яч гравцеві №5, виконує обманний рух по відході вліво і різко міняючи напрям виконує ривок до кільця між двома захисниками, отримуючи м'яч від гравця №5.

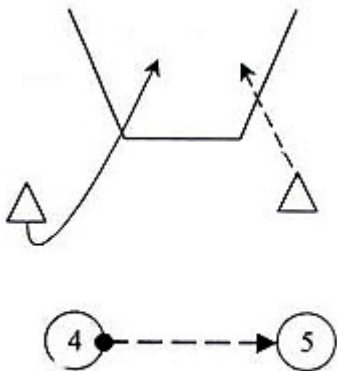
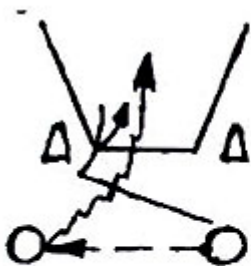


Рис. 5

Вправи для навчання комбінації «передай м'яч і виходь».

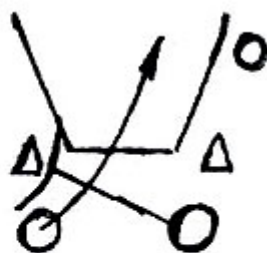
1. Ті, що займаються вишиковуються в дві колони. Що направляє без м'яча робить фінт на вихід управо, а потім виконує вихід по кругу до області штрафного кидка. Його партнер передає м'яч в мить, коли розвернеться до нього ообличчем. Зловивши м'яч гравець кидає його по кільцю.
2. Теж, але із застосуванням інших способів виходу на вільне місце.
3. Теж, але перед гравцем без м'яча, який виходитиме на вільне місце, розташовується спочатку пасивний, а потім активний захисник.
4. Ігрова вправа. Гра 2x2, 2 очки присуджується команді лише після виконання комбінації «передай м'яч і виходь».

ЗАСЛІН



с мячом

Рис. 6



без мяча

Рис. 7

Єство заслону полягає в наступному: гравець стає поблизу захисника, опікаючого його партнера, вибираючи місце так, щоб перегородити захисникові найкоротшу дорогу, по якій він може переслідувати підопічного. Гравець затримує просування

захисника або вимушує його рухатися по довшій дорозі, ніж дорога партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки і атакувати кільце. При цьому гравець, що поставив заслін, не залишається нерухомим: поставивши заслін, він потім обертається і вибігає до щита для участі в атаці.

Помилки

1. Притримування захисника руками.
2. Невчасний початок проходу гравця, для якого ставиться заслін.
3. Неправильний вибір місця постановки заслону.

Навчання заслону.

1. Ті, що займаються вишиковуються в коло по парах лицем один до одного. Гравець без пари – що водить. Він підбігає до будь-якої пари і ставить заслін захисникові. Нападаючий вибігає у бік заслону і потім сам ставить заслін захисникові будь-якої іншої пари і так далі

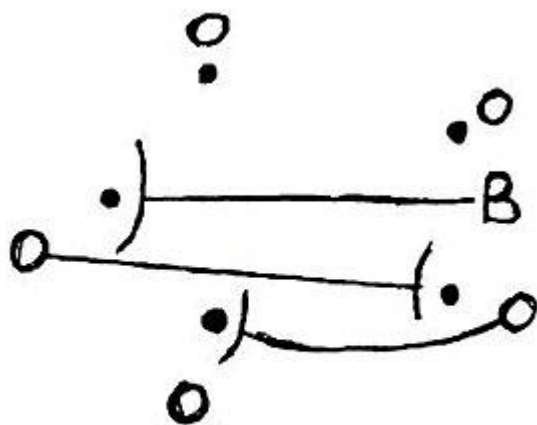


Рис. 8

2. Ті, що займаються вишиковуються в 2 колони, на відстані 6-7 м від кільця. Перед тим, що направляє однієї колони розташовується захисник. В того, що направляє іншої колони в руках м'яч. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 1 і ставить зовнішній заслін захисникові. Гравець 1 діждавшись постановки заслону, вирушає з веденням у бік заслону і атакує кільце. Зміна: гравець 2 стає на місце захисника, той переміщається в кінець колони за гравцем 5, а гравець 1, підібравши свій м'яч, передає його гравцеві 4 і стає в кінець протилежної колони.

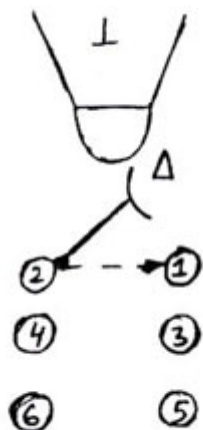


Рис. 9

3. Ігрова вправа. Гра на одне кільце 2x2. М'яч, забитий в кільце після заслону, приносить команді 3 (4) очки.

Запитання та завдання для самоперевірки

1. Назвіть індивідуальні тактичні дії гравця під час нападу.
2. Назвіть взаємодії двох гравців у нападі.

Рекомендована література

1. Баскетбол. Учебник для физ. институтів. Под редакцией Н.В.Семашко. М.,1987.
2. Баскетбол. Учебник для институтів физической культуры. Под редакцией Портнова Ю.М. М., 1997.
3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтів физической культуры. / Под ред. Ю.И.Портных. - изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС , 1986. - 320 с, ил.