

Кредит №8
Практична робота №17-18 (4 год.)

Тема: Тактика нападу в баскетболі.

План:

1. Ознайомлення з взаємодіями трьох гравців у нападі.
2. Ознайомлення з швидким проривом.

Студенти повинні **знати:**

- Взаємодії трьох гравців у нападі.
- Методику навчання взаємодіям трьох гравців у нападі.
- Швидкий прорив.
- Методику навчання швидкому прориву.

Студенти повинні **вміти:**

- Використовувати свої знання під час гри.

Практичні завдання.

Взаємодія в трійках. «Трикутник».

При такій взаємодії гравець з м'ячем, створюючий захист трикутника, знаходиться далі від щита, чим останні два партнери. Гравець, що просунувся по краю, отримавши м'яч, знову віддає його партнерові в центр, звідки м'яч негайно прямує на інший фланг, аби завершити атаку. Дана взаємодія вимагає швидких передач.

Навчання взаємодії «Трикутник».

1. Ті, що займаються вишиковуються в 3 колони так, щоб гравець, що стоїть в середині складав вершину трикутника; м'яч у гравця в середині. Швидкі передачі управо (вліво).
2. Теж, але по свистку зміна напрямку передач.
3. Трійки гравців стоять в області лінії штрафного кидка. Швидкі передачі, по свистку кидок з дистанції по кільцю.
4. Теж, але в умовах пасивного і активного захисту.

"Трійка". Побудова трикутником зберігається. Передача слідує на один фланг і постановка заслону на іншому фланзі нападу.

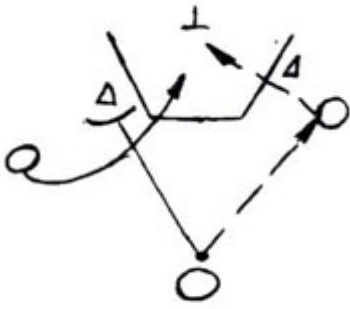


Рис. 10

Навчання взаємодії "Трійка".

1. Ті, що займаються вишиковуються в 3 колони поодинці. У гравців середньої колони по м'ячу, гравець 2 передає м'яч гравцеві 3, а сам ставить заслін передбачуваному захисникові для гравця 1, після чого той вибігає для здобуття м'яча. Отримавши м'яч, гравець 1 атакує кільце. Зміна за годинниковою стрілкою.
2. Теж, але з пасивним захисником.
3. Теж, але з активним захисником.
4. Ігрова вправа. Гра 3х3 на одне кільце.

"Мала вісімка". Три і гравця, використовують взаємні послідовні пересічення з веденням м'яча. Після передачі гравець робить короткий ривок до щита і повертається з протилежного боку для чергового прийому передачі. Дорога пересування гравців нагадує цифру вісім, тому вони можуть повторювати свої дії кілька разів доки не буде створена сприятлива обстановка для атаки корзини.

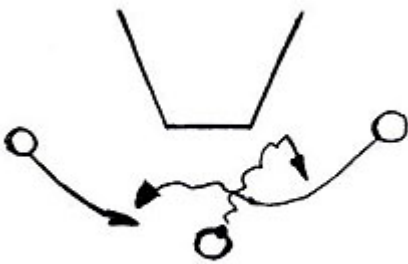


Рис. 11

Вправи для навчання «малій вісімки».

1. Ті, що займаються вишиковуються уздовж бічних ліній 3-х секундної зони справа і зліва в колону поодинці. В того, що направляє одній з колон м'яч. Він починає ведення по дузі, одночасно з другої колони назустріч ньому починає рух гравець без м'яча і у верхній точці дуги гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 (м'яч передається від кільця). При зближенні гравців, гравець 3 без м'яча починає рух назустріч гравцеві 2

і той передає йому м'яч; гравець 3 передає м'яч гравцеві 4 і т.д. 2, що вийшов назустріч.

2. Гравці утворюють трикутник, м'яч в центрі. Гравці, переміщаючись по уявній вісімці, передають один одному м'яч. Гравець з м'ячем рух може почати в будь-яку сторону.

3. "Мала вісімка" з пасивним захистом.

4. "Малая вісімка" з активним захистом.

5. Ігрова вправа. Гра на одне кільце 3х3.

Швидкий прорив. - Гравці команди опанувавши м'яч, кожного разу переходять в контратаку, прагнуть в мінімальний час подолати відстань до щита суперника, добитися чисельної переваги і, використовуючи її, атакувати кільце з близької дистанції.

Гравець може втекти вперед і отримати довгу передачу через весь майданчик. Ситуація яка виникла називається відривом (1х0).

Чисельна перевага виникає тоді, коли двоє нападаючих грають проти одного захисника або троє нападаючих – проти двох захисників. У цих випадках атаку закінчує партнер, який виявився неприкритим під корзиною супротивника.

Вправи для навчання нападу швидким проривом.

1. Передачі в парах від лицьової лінії з кидком на протилежному щиті на максимальній швидкості без ведення м'яча.

2. Те ж. але в трійках.

3. Два нападаючих проти одного захисника просуваються до протилежного щита за допомогою передач до середньої лінії майданчика, від середньої лінії один з нападаючих починає ведення м'яча, щоб захисник вийшов на нього, а його партнер без м'яча зробивши ривок під кільце отримав передачу і без опору атакував кільце зблизька.

4. Троє нападаючих проти 2-х захисників. Ведення від середньої лінії починає тільки гравець знаходиться в середині і передачу може передати на правий або лівий фланги, залежно від того який гравець залишиться без захисника.

5. Ті, що займаються розбиваються на трійки і шикуються лицем до щита на відстані 1,5-2 м. У гравців в середині по м'ячу. Гравець ударяє м'яч об щит, ловить його і передає одному з партнерів, який виконує ривок до протилежного щита у момент лову м'яча. Зловивши м'яч гравець з веденням спрямовується до протилежного щита, передавши м'яч третьому гравцеві, який і завершує атаку кидком по кільцю з-під щита. Те ж виконує наступна трійка і т.д.

6. **«Швидкий прорив».** Гра ведеться 2х2 або 3х3 на один щит. По сигналу ведучого команда, що володіє м'ячем, здійснює швидкий прорив до протилежного щита, після чого гра продовжується вже у цього щита, аж до нового сигналу.

В а р і а н т:

1. Гра у щита проходить без ведення, тільки за рахунок передач.
2. Сигналом до початку проведення швидкого прориву може служити будь-яке оволодіння м'ячем (підбір у щита, перехоплення, вибивання, виривання).

Ради нападаючому.

1. Дбайливо відноситися до м'яча в нападі. Кожна атака команди повинна закінчитися кидком.
2. Швидко просувати м'яч в зону нападу, використовуючи ведення або передачу м'яча.
3. Діяти спокійно, упевнено і швидко.
4. Уникати фолів в нападі.
5. Постійно рухатися, тримаючи свого захисника в напрузі.

Запитання та завдання для самоперевірки

1. Назвіть взаємодії трьох гравців у нападі.
2. Методика навчання взаємодіям трьох гравців у нападі.
3. Що таке швидкий прорив?
4. Методика навчання швидкому прориву.

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.