

Кредит №6
Практична робота №2-4 (6 год.)

Тема: Техніка нападу гри баскетбол (Ловля м'яча, передача; кидок з місця).

План:

1. Ознайомлення з технікою ловлі м'яча однією рукою.
2. Методика навчання ловлі м'яча однією рукою.
3. Ознайомлення з технікою кидків м'яча однією і двома руками з місця.
4. Методика навчання кидкам з місця.

Студенти повинні **знати:**

- Техніку виконання ловлі м'яча однією рукою.
- Методику навчання ловлі м'яча однією рукою.
- Техніку виконання кидків м'яча однією і двома руками з місця.
- Методику навчання кидкам з місця.

Студенти повинні **вміти:**

- Виконувати передачі однією рукою.
- Виконувати кидки м'яча однією і двома руками з місця.
- Використовувати технічні елементи в ігрових умовах.

Практичні завдання.

ЛОВ ОДНІЄЮ РУКОЮ

Для цього рука виноситься назустріч м'ячу, що летить, з широко розставленими і злегка зігнутими пальцями. При зіткненні пальців з м'ячем виконується поступливий рух руки за рахунок згинання її в ліктьовому суглобі, що загальмовує швидкість польоту м'яча і дає можливість легко зловити його. Потім м'яч захоплюється другою рукою і гравець приймає основну стійку баскетболіста.

ПОМИЛКИ

1. Відсутній поступливий рух руки під час дотику до м'яча.
2. Руки (рука) не витягуються назустріч м'ячу.
3. Пальці зустрічаються з м'ячем, коли рука значно зігнута в ліктьовому суглобі.
4. М'яч прийнятий долонею, а не кінчиками пальців.

ПЕРЕДАЧА ОДНІЄЮ РУКОЮ

Передача однією рукою від плеча стоячи на місці – руки з м'ячем відводять до правого плеча так, щоб лікті не піднімалися і одночасно гравець злегка обертається у бік замаху. Потім ліва рука відводиться від м'яча, права ж відразу випрямляється, тулуб обертається услід за нею, маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. М'яч випускається рухом руки і кисті. Після вильоту м'яча права рука на коротку мить як би супроводжує його, потім гравець повертається у вихідне положення – стійку баскетболіста.

ПОМИЛКИ

1. Неузгодженість руху рук і ніг.
2. Широке розставлення ліктів, надмірна амплітуда замаху.
3. Відсутність руху кистями, що захльостує.
4. Тулуб надмірно нахилений вперед.
5. При передачі однією рукою: піднімають м'яч високо над плечем.
6. Передача і лов м'яча розучуються одночасно.

ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА СТОЯЧИ НА МІСЦІ

1. Імітація передачі.
2. Замах і передача без роботи ніг.
3. Передача з роботою ніг.
4. Передача на довгу і коротку відстань.
5. Передача у різних напрямках.
6. Передача у поєднанні з іншими технічними прийомами.
7. Рухливі ігри.

ПОРАДИ ГРАВЦЮ ЩО ЛОВИТЬ М'ЯЧ

1. Не відводити погляду від м'яча, що летить, до тих пір, поки він не торкнеться кінчиків пальців.
2. Витягувати руки назустріч м'ячу, що летить, розслаблюючи при цьому лікті і кисті.
3. При лові низького м'яча направляти пальці вниз, а долоні назовні, при лові високого м'яча направляти пальці вгору, а долоні назовні.
4. При наближенні м'яча руки в ліктьових суглобах зігнути, а пальці розставити в сторони, утворюючи ними півсферу.
5. Не торкатися м'яча долонями.
6. Виходити назустріч м'ячу, що летить.

Кидок м'яча в корзину – технічний прийом що є стадією атаки, що завершується.

Кидок двома руками від грудей стоячи на місці – гравець в стійці баскетболіста, м'яч на рівні грудей (стопи можуть розташовуватися на одній лінії або одна нога висунута трохи вперед) утримується пальцями, лікті біля тулуба, ноги в колінних суглобах злегка зігнуті, тулуб прямий, погляд направлений на корзину. Одночасно з круговим рухом м'яча (як в одночасній передачі) і ще більшим згинанням ніг в колінних суглобах м'яч підноситься до грудей. Не зупиняючи руху м'яч виноситься уздовж тулуба вгору-вперед у напрямі кільця і рухом кистей, що захльостує, додаючи м'ячу зворотний рух випускається з кінчиків пальців, одночасно випрямляються ноги. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, тіло і руки повинні супроводжувати політ м'яча. Після випуску м'яча гравець повертається у вихідне положення.

Помилки

- Руки випрямляються вертикально вгору.
- Кидок виконується без роботи ніг, траєкторії зворотнього обертання.
- Відсутній рух кистями, що захльостує.
- Відсутність розслаблення після кидка.

Відсутність узгодженості роботи рук і ніг.

Кидок однією рукою від плеча стоячи на місці. У вихідному положенні ноги розташовуються на ширині плечей. Нога, однойменна кидаючій руці, висунута вперед на 10-15 сан., носок і коліно її направлені точно у напрямі корзини, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, м'яч розташовується на рівні грудей. Одночасно ноги злегка згинаються, центр тяжіння зміщується на передні частини стоп, м'яч найкоротшим шляхом виноситься над правим плечем, ліва рука підтримує м'яч збоку. М'яч повинен повністю лягти на всі фаланги пальців. Лікоть кидаючої руки направлений вперед, кисть з м'ячем максимально згинається назад. Лінія плеча приблизно паралельна підлозі. Одночасно з розгинанням ноги «кидаючої» руки (правою) ліва відводиться убік. М'яч переміщується вперед-вгору під кутом 65-70 градусів. Відрив м'яча від пальців починається, коли плече, передпліччя і кисть утворюють майже пряму лінію. Після відриву м'яча від пальців кисть згинається повністю (захльост кисті). Потім рука розслаблено опускається вниз і гравець приймає вихідне положення.

Помилки

1. Втрата рівноваги.
2. Неузгодженість в роботі рук і ніг.
3. Неповне розгинання руки в ліктьовому суглобі.
4. Відсутність захльоста руки.

ВПРАВИ ДЛЯ ВЧЕННЯ ТЕХНІЦІ КИДКІВ З МІСЦЯ

1. Імітація захльосту кистями (кистю) з фіксацією фінального положення.
2. Імітація замаху (колоподібного), винесення м'яча, захльост кистями, фіксація фінального положення.
3. Імітація кидка з роботою ніг.
4. Кидок партнерові або в стіну без роботи ніг.
5. Цілісне виконання кидка в стіну або партнерові.
6. Кидки м'яча в корзину зблизька спочатку під кутом 45 градусів до щита (з відскоком), потім прямо перед корзиною.
7. Кидки м'яча з лінії штрафного, дотримуючи всі правила його виконання.
8. Рухливі ігри.

ПОРАДИ СНАЙПЕРОВІ

1. Виконувати кидки швидко.
2. У вихідному положенні перед кидком утримувати м'яч перед грудьми, близько до тулуба.
3. Якщо кидати однією рукою, треба вивести лікоть кидаючої руки вперед.
4. Випускати м'яч через вказівний палець.
5. Постійно утримувати погляд на цілі.
6. Повністю зосередитись на кидку.
7. Стежити за легкістю і невимушеністю кидка.

Запитання та завдання для самоперевірки

1. Техніка виконання ловлі м'яча однією рукою.

2. Методика навчання ловлі м'яча однією рукою.
3. Техніка виконання кидка двома руками від грудей стоячи на місці.
4. Техніка виконання кидка однією рукою від плеча стоячи на місці.
5. Методика навчання кидкам з місця.

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.