

Кредит №6
Самостійна робота №3 (10 год.)

Тема: Техніка нападу гри баскетбол.

№ п/п	Тема	Види завдань	Кількість годин
1	Техніка нападу гри баскетбол.	Стійка у нападі, пересування без м'яча. 1.1 Опрацювати теоретичний матеріал за підручником та додатком № 5 1.2 Написати повідомлення або реферат на тему: Техніка виконання і методика навчання стійки у нападі. 1.3 Виконання вправ для вдосконалення стійки.	2
2	Техніка нападу гри баскетбол.	Зупинки, викрокування. 2.1 Опрацювати теоретичний матеріал за підручником та додатком № 5 2.2 Написати повідомлення або реферат на тему: Техніка виконання зупинок, викрокування і методика. 2.3 Виконання вправ для вдосконалення зупинок, викрокування.	2
3	Техніка нападу гри баскетбол.	Ловля і передачі м'яча двома руками. 3.1 Опрацювати теоретичний матеріал за підручником. 3.2 Написати повідомлення або реферат на тему: Техніка виконання і методика навчання ловлі і передачі м'яча двома руками. 3.3 Виконання вправ для вдосконалення ловлі і передачі м'яча двома руками.	3
4	Техніка нападу гри баскетбол.	Кидок м'яча однією рукою в стрибку з місця. Фінт. 4.1. Опрацювати теоретичний матеріал за підручником. 4.2. Законспектувати аналіз техніки і методику навчання кидку м'яча однією рукою в стрибку з місця. 4.3. Законспектувати аналіз техніки і методику навчання поєднання прийомів (фінти).	3

Додаток №5

СТІЙКА В НАПАДІ.

Це вихідне положення, з якого баскетболіст найшвидше може діяти без м'яча або з м'ячем. При раціональній стійці, що забезпечує стійку рівновагу і швидкий маневр, ноги ставляться на ширині плечей, стопи – паралельно одна одній на одній лінії або одна з них висунута на 15-20 см вперед. Вага тіла розподіляється рівномірно на

обидві ноги, на передні частини стоп. П'яти підведені від підлоги на 1-2 см. Коліна напівзігнуті, спина пряма, руки зігнуті в ліктях і злегка розведені в сторони. Коли гравець опановує м'яч, він підтягує його до грудей, ноги і тулуб при цьому зберігають те ж положення.

ПОМИЛКИ.

1. Вага тіла перенесена на одну ногу, а друга недостатньо зігнута в колінному суглобі.
2. П'яти торкаються підлоги.
3. Тулуб надмірно нахилений вперед, а таз відведений назад.
4. Носки ніг надмірно розведені назовні.
5. Голова і руки опущені.
6. Зайва напруженість.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.

1. Прийняти положення стійки без м'яча стоячи на місці.
2. Ходьба звичайна, варіанти ходьби, по сигналу (слуховому, зоровому) прийняти стійку баскетболіста.
3. Біг, варіанти бігу, по слуховому, зоровому сигналу прийняти стійку баскетболіста.
4. З різних вихідних положень, після виконання загально розвиваючих вправ прийняти стійку баскетболіста.

ТРИМАННЯ М'ЯЧА.

Перш ніж приступити до вивчення стійки баскетболіста з м'ячем, необхідно навчити учнів правильному триманню м'яча. Його виконують таким чином. Кисті обох рук і широко розставлені (як «віяло») пальці розташовують збоку, декілька ззаду від центру м'яча. Великі пальці направлені вгору - всередину, приблизно під кутом 60 градусів один до одного, інші вперед.

М'яч з долонею не стикається і стримується лише фалангами пальців. Якщо у гравця взяти м'яч, а кисті залишити в тому ж положенні, то вони неначе утворюють воронку.

ПОМИЛКИ.

1. Кисті розташовуються на задній поверхні м'яча.
2. М'яч торкається долонь.
3. Пальці направлені вниз.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

1. Прийняти положення імітація тримання м'яча, утворюючи воронкоподібне положення кистей;

2. Нахилитися до лежачого на підлозі м'яча, покласти на нього кисті рук і підняти м'яч на рівні грудей;
3. Підкинути м'яч вгору і зловити його на рівні грудей;
4. У парах ті, що займаються по черзі піднімають м'яч і виконують їм рухи у різних напрямках, а партнери перевіряють правильність тримання, положення пальців, долонь;
6. Змагання на правильність виконання стійок з м'ячем і без м'яча. Ті, що займаються вишиковуються в дві колони, вчитель – в центрі майданчика. По сигналу вчителя колони підбігають до нього, фіксують стійку баскетболіста і вчитель оцінює якість виконання прийому обох учнів, після чого вони повертаються в кінець колони. Учень, що показав кращу техніку стійки отримує 1 очко. При рівній якості демонстрації прийому обоє учня отримують по одному очку. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очок.

ПЕРЕСУВАННЯ БЕЗ М'ЯЧА.

1. Ходьба – застосовують головним чином для зміни позиції в період коротких пауз, а також при зміні темпу у поєднанні з бігом. Гравець пересувається, дотримуючись положення основної стійки, на напівзігнутих ногах, що дозволяє у будь-який момент різко почати прискорення.
2. При бігу баскетболіста зіткнення ноги з майданчиком здійснюється перекошуванням з п'яти на носок або м'якою постановкою ноги на всю ступню. Лише при коротких, прямолінійних ривках перші 4-5 ударних кроків робляться різкими і короткими, з постановкою ноги з носка. При зміні напрямку бігу гравець могутньо відштовхується виставленою вперед ногою убік, протилежну до наміченого напрямку, тулуб же відхиляється всередину описуваної при пересуванні тіла дуги.

ПОМИЛКИ.

1. Біг з носка.
2. Ноги в колінному суглобі прямі.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

1. Біг по периметру майданчика з прискореннями на певних ділянках майданчика.
2. Прискорення по сигналу.
3. Біг по колу. По сигналу, подальший доганяє того, що біжить попереду.
4. Біг по колу. По сигналу, подальший «змійкою» оббігає тих, що біжать попереду і продовжує біг на чолі колони.
5. Теж, але учні в колоні переміщуються спиною вперед.
6. Учні біжать в колоні поодиноці з інтервалом 1-1,5 м. По сигналу останній доганяє того, що направляє в колоні по найкоротшій дорозі і стає на чолі колони.

ЗУПИНКА ДВОМА КРОКАМИ.

Дана зупинка найчастіше виконується, якщо гравець володіє м'ячем. Гравець веде м'яч, з кроком правою (довгий крок, з невеликим присідом і деяким відхиленням тулуба назад, постановка ноги здійснюється перекочуванням з п'яти на носок) бере м'яч в руки, підтягуючи його до грудей. Другий крок лівою, короткий, супроводжується невеликим розворотом тулуба у бік ноги що стоїть ззаду. Після цього вага тіла розподіляється на обидві ноги, які сильно згинаються у всіх суглобах, зупинка фіксується.

ЗУПИНКА СТРИБКОМ

Дану зупинку можна виконувати як з м'ячем так і без м'яча. Після розгону гравець відштовхується ногою і робить невисокий стрибок, що стелється, по ходу руху. Плечі у польоті відводяться декілька назад. Приземлення здійснюється або одночасно на обидві ноги, або спочатку на одну ногу з подальшою постановкою іншої. Тулуб при цьому розвертається напівоберту у бік ноги, що стоїть ззаду, на яку доводиться велика частина ваги тіла. Чим швидше пересувається гравець, тим сильніше згинаються при зупинці ноги.

ПОМИЛКИ

1. Стопа на одній лінії по ходу руху, перенесення маси тіла на виставлену вперед ногу і як правило втрата рівноваги.
2. Кроки виконуються з постановкою стоп з носка і недостатньо згинаються в колінних суглобах.
3. Надмірно високий підскік – при зупинці стрибком.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗУПИНКИ ДВОМА КРОКАМИ.

1. Ходьба, один крок короткий, 2-ий довгий.
2. Біг, один крок короткий, другий довгий.
3. У гравця м'яч – підкинути вперед – зловити від підлоги з кроком правою (довгий), 2-ий крок лівою стопорячий короткий.
4. Теж, але повільно бігом.
5. Зупинка двома кроками після лову м'яча.
6. Зупинка двома кроками після ведення по зоровому, слуховому сигналу.
7. У парах. Один гравець веде м'яч – зупинка – двома кроками – повороти плечем вперед, назад – передача партнерові.
8. Естафети.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЗУПИНКИ СТРИБКОМ.

1. Ходьба. Зупинка стрибком.
2. Біг. Зупинка стрибком.
3. Біг. Зупинка після слухового, зорового сигналу.
4. Зупинка стрибком після лову м'яча.

5. Зупинка стрибком після ведення м'яча.
6. Естафети.

ПОВОРОТИ НА МІСЦІ

Повороти можуть виконуватися як з м'ячем, так і без м'яча, для відходу від опікуна або приховування м'яча від вибивання або виривання.

Гравець з м'ячем обертається в потрібному напрямі, переступаючи однією ногою довкола іншої, яку по правилах баскетболу не можна відривати від підлоги щоб уникнути пробіжки. Вся вага тіла переноситься при повороті на опорну ногу, що є як би віссю обертання і тому зветься осьовою. Осьова нога під час повороту спирається на носок, який не зміщується, а лише розвертається у бік кроку. Центр тяжіння при цьому не повинен підніматися і опускатися. Руки можуть приймати різні положення, які визначаються ігровою ситуацією. Повороти виконуються як вперед, так і назад.

ПОМИЛКИ

1. Відрив або зсув осьової ноги.
2. Вертикальні коливання висоти центру тяжіння.
3. Перенесення маси тіла на махову ногу.
4. Випрямлення осьової ноги.
5. Тулуб сильно нахилений вперед.
6. М'яч не укритий тулубом від захисника.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПОВОРОТІВ НА МІСЦІ

1. Виконання повороту стоячи на місці без м'яча.
2. Теж з м'ячем.
3. Теж у поєднанні з ловом м'яча на місці.
4. Теж у поєднанні з веденням м'яча, зупинками.
5. Теж з додаванням лову і передачі м'яча.
6. Теж з опором захисника.
7. Естафети.

ПОРАДИ З ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАНЬ.

1. Виконуй зупинки і повороти швидко.
2. Утримуй ноги на ширині плечей.
3. Зберігай низьку стійку і рівновагу.
4. Вкривай м'яч від захисника тілом.