

Кредит №2
Практична робота №1 (2 год.)

Тема: Техніка нападу у стрітбаскетболі.

План:

1. Ознайомлення з технікою переміщень, зупинок, викрокувань, поворотів.
2. Ознайомлення з технікою ловлі м'яча.
3. Методика навчання ловлі м'яча.
4. Ознайомлення з технікою передач м'яча двома руками.
5. Методика навчання передачі м'яча.

Студенти повинні **знати:**

- Техніку переміщень, зупинок, викрокувань, поворотів.
- Техніку виконання ловлі м'яча.
- Методику навчання ловлі м'яча.
- техніку виконання передач м'яча.
- Методику навчання передачам м'яча.

Студенти повинні **вміти:**

- Виконувати ловлю м'яча що низько летить, м'яча що високо летить та передачу на середньому рівні.
- Виконувати передачі двома та однією рукою.
- Використовувати технічні елементи в ігрових умовах.

Стойка.

Стойка - вихідне положення, з якого баскетболіст найбільш швидко 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 одну з них висунуто на 15-20 сантиметрів вперед.

Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, на передні частини стоп. П'яти підведені від підлоги на 1-2 сантиметра (для кращої стійкості). Коліна напівзігнуті, спина пряма, руки зігнуті в ліктях і злегка розведені в сторони.

Коли гравець опановує м'ячем, він підтягує його до грудей, ноги і тулуб при цьому зберігають той же стан.

Можливі 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.

хватка м'яча

Правильна хватка м'яча - основа всіх основ.

Її виконують у такий спосіб. Кисті обох рук із широко розставленими (як «віяло») пальцями в розташовують збоку, трохи позаду від центру м'яча. Великі пальці спрямовані вгору - всередину, приблизно під кутом 60 градусів один до одного, інші вперед. М'яч з долонею не стикається і утримується лише фалангами пальців. Якщо у гравця взяти м'яч, а кисті залишити в тому ж положенні, то вони ніби утворюють воронку.

Можливі помилки:

1) Кисті розташовуються на задній поверхні м'яча;

2) М'яч торкається долонь;

3) Пальці спрямовані вниз.

Вправи для навчання:

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

2) Нахилитися до лежачого на підлозі м'ячу, 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 учні що займаються по черзі піднімають м'яч і виконують їм рухи в різних напрямках, а партнери перевіряють правильність тримання, положення пальців, долонь;

5) Учні що займаються переміщуються з м'ячем в руках і по сигналу приймають положення стійки з м'ячем;

6) Змагання на правильність виконання стійок з м'ячем і без м'яча;

7) Учні що займаються шикуються в дві колони, тренер - в центрі майданчика. За сигналом тренера з колони до нього підбігають 2 учня, фіксують стійку баскетболіста і тренер оцінює якість виконання прийому обох учнів, після чого вони повертаються в кінець колони. Учень, який показав кращу техніку стійки, отримує одне очко. При рівній якості демонстрації прийому два учні

отримують по одному очку. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Зупинка в два кроки.

Дана зупинка найчастіше виконується, якщо гравець володіє м'ячем.

Гравець веде м'яч, із кроком правою (довгий крок, з невеликим присідом і деяким відхиленням тулуба назад, постановка ноги здійснюється перекатом з п'яти на носок) бере м'яч в руки, підтягуючи його до грудей. Другий крок лівої коротший супроводжується невеликим розворотом тулуба в сторону ноги що стоїть позаду. Після цього вага тіла розподіляється на обидві ноги, які сильно згинаються в усіх суглобах, зупинка фіксується.

Вправи для навчання:

- 1) Ходьба, один крок короткий, 2-ий довгий;
- 2) Біг, один крок короткий, другий довгий;
- 3) У гравця м'яч - підкинути вперед - зловити після відскоку від підлоги з кроком правої (довгий), 2-ий крок лівої стопорить (короткий);
- 4) Теж, але повільно бігом;
- 5) Зупинка двома кроками після ловлі 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 партнеру;
- 8) Естафети.