

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

Тема: Техніка нападу у стрітбаскетболі.

План:

1. Передачі і ловля м'яча у русі.
2. Методика навчання передачам і ловлі м'яча у русі.
3. Ознайомлення з технікою ведення м'яча.
4. Методика навчання веденню м'яча.

Студенти повинні **знати:**

- Техніку виконання ведення м'яча.
- Методику навчання веденню м'яча.
- Техніку виконання передачі і ловлі м'яча у русі.
- Методику навчання передачам і ловлі м'яча у русі.

Студенти повинні **вміти:**

- Вести м'яч.
- Виконувати передачі м'яча однією і двома руками у русі.
- Використовувати технічні елементи в ігрових умовах.

Практичні завдання.

Ведення м'яча – єдиний прийом, що дає можливість гравцеві просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямі.

Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою вниз – вперед декілька убік від ступень. Основні рухи виконують ліктювий і променезап'ястковий суглоби. Ноги необхідно згинати, аби зберегти положення рівноваги і швидко змінити напрям руху. Тулуб злегка подають вперед, плече і рука, вільна від м'яча, повинні не підпускати суперника до м'яча. Для ведення характерне синхронність ритму чергування кроків і рухів руки, що контактує з м'ячем.

ПОМИЛКИ

1. Хлопки по м'ячу.
2. Тулуб сильно нахилений вперед, голова опущена вниз.
3. М'яч ударяється перед собою.
4. Ноги недостатньо зігнуті.
5. Ведення із зоровим контролем.

ПОМИЛКИ

1. Ведення правою рукою вліво і навпаки.
2. При переводі м'яча з руки на руку відсутній низький відскок.
3. Тулуб у момент переводу не захищає м'яч.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА ПО ПРЯМОЇ

1. Ведення м'яча на місці. 2. Ведення м'яча в ходьбі. 3. Ведення м'яча повільним бігом. 4. Ведення м'яча на максимальній швидкості. 5. Ведення по прямій – зупинка заданим способом – передача. 6. Ведення по прямій – зупинка – поворот – передача.

ПОРАДИ ДРІБЛЕРУ (ВЕДУЧОМУ М'ЯЧ)

1. Тримати голову піднятою і вести м'яч без зорового контролю. 2. Не бити по м'ячу долонею. 3. Змінити довжину кроку і напрям руху. 4. Не ударяти м'ячем об підлогу, якщо не хочеш просунутися. 5. Контролювати м'яч пальцями. 6. Знижувати висоту відскоку м'яча при підході до суперника. 7. Збільшувати висоту відскоку м'яча для прискорення ведення. 8. Бути готовим зробити передачу або кидок по корзині.

Передача в русі може виконуватися після ведення м'яча і після його лову. Гравець веде м'яч, з кроком правою – це перший крок (права нога попереду на п'яти, гравець знаходиться в положенні випаду) бере м'яч в руки, виконує колоподібний рух руками з м'ячем і одночасно виконує крок лівою (це другий крок) і не ставлячи праву ногу на опору, гравець випрямляє руки і рухом, що захльостує, посилає м'яч в потрібному напрямі. Після цього ставить праву ногу на опору, опускає руки і продовжує рух в потрібному напрямі або залишається на місці. Пересуватися гравець повинен перекочуванням з п'яти на носок на зігнутих в колінних суглобах ногах.

ПОМИЛКИ

1. При лові м'яча гравці зупиняються або підстрибують. 2. Біжать з м'ячем в руках, тобто більше 2-х кроків. 3. Рухаються убік, а не на зустріч м'ячу (впр. при зустрічному бігу в колонах). 4. Передача дуже високо або низько, а не на груди. 5. Дуже сильна передача.

ВПРАВИ ДЛЯ ВЧЕННЯ ПЕРЕДАЧІ В РУСІ

1. «Мертвий м'яч». Ті, що займаються розбиваються на пари. У 5-6 м від стіни в того, що займається, на витягнутій убік руці, знаходиться м'яч. Його партнер йде широкими кроками з відстані 3-4 м і з кроком правої ноги бере м'яч з руки, виконує замах, крок лівою, виносить руки вперед і, не ставлячи на опору праву ногу, фінальним рухом, що захльостує, посилає м'яч в стіну, ставить праву ногу на опору. 2. Те ж, але повільно бігом. 3. Передача в русі після лову. 4. Передача в русі після ведення. 5. Передачі в русі в зустрічних колонах. 6. Передачі в русі при паралельному пересуванні гравців до протилежного щита. 7. Передачі в русі по колу. 8. Рухливі ігри:

«Командні салки». Клас ділиться на 2 команди. Одна команда водить, друга – втікає. Команда тих, що водять передає один одному м'яч заданим способом, прагнучи

наздогнати гравців протилежної команди і засалити їх м'ячем, не випускаючи м'яча з рук. Засалений виходить з гри. Гра закінчиться, коли перша команда всіх засалить. Потім вони міняються ролями.

Методичні вказівки: гра універсальна, в ній закріплюється техніка пересування без м'яча, зупинки, повороти, передачі стоячи на місці і в русі.

«Салки і м'яч». Гравці бігають по майданчику, рятуючись від переслідування гравця що водить і передають один одному м'яч. Завдання полягає в тому, аби зрештою послати м'яч гравцеві, якого наздоганяє той, що водить, оскільки гравця з м'ячем салить не можна. Проте той, що водить може засалити м'яч в руках того, що грає. Останній, в цьому випадку, стає таким, що водить. Гравцю що водить дозволяється в ході гри салить м'яч на льоту, перехоплюючи його. Якщо той, що водить зумів це зробити, його змінює гравець, винний у втраті м'яча.

«Чия команда зробить більше передач». Дві команди. Гра починається з підкидання м'яча в центральному крузі. Команда, що опанувала м'яч починає виконувати передачі між своїми гравцями, пересуваючись в будь-якому напрямі по майданчику. Друга команда прагне перехопити м'яч, не даючи гравцям отримати точну передачу.

Вчитель рахує кількість передач зроблених командою до тих пір, поки м'яч не опанує друга команда. Потім він починає рахувати виконані передачі. Можна грати до певної кількості передач або часу. Бігати з м'ячем в руках не можна.

Запитання та завдання для самоперевірки

1. Техніка виконання ведення м'яча.
2. Методика навчання ведення м'яча.
3. Техніка виконання передачі і ловлі м'яча у русі.
4. Методика навчання передачам і ловлі м'яча у русі.