

Кредит №2
Практична робота №3 (2 год.)

Тема: Техніка нападу у стрітбаскетболі.

План:

1. Ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості руху, висоти відскоку.
2. Методика навчання веденню м'яча зі зміною напрямку, швидкості руху, висоти відскоку.
3. Ознайомлення з технікою кидка м'яча однією рукою з гори у русі.
4. Методика навчання кидку м'яча однією рукою з гори у русі.

Студенти повинні знати:

- Техніку виконання ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості руху, висоти відскоку.
- Методику навчання веденню м'яча зі зміною напрямку, швидкості руху, висоти відскоку.
- Техніку виконання кидка м'яча однією рукою з гори у русі.
- Методику навчання кидку м'яча однією рукою з гори у русі.

Студенти повинні вміти:

- Вести м'яч зі зміною напрямку, швидкості руху, висоти відскоку.
- Виконувати кидок м'яча у русі.
- Використовувати технічні елементи в ігрових умовах.

Практичні завдання.

Ведення із зміною швидкості і висоти відскоку. Чим вище відскок і менше його кут (у раціональних межах), тим вище швидкість пересування. При відскоку низькому і близькому до вертикального, ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці.

Ведення із зміною напрямку – гравець веде м'яч правою рукою – кисть накладає на бічну поверхню м'яча і, випрямляючи руку, посилає його вліво. Тулуб при цьому нахиляється у бік польоту м'яча, вага тіла переноситься на ліву ногу. Гравець продовжує рухатися в новому напрямі, ведучи м'яч лівою рукою.

ПОМИЛКИ

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

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА ПО ПРЯМОЇ

1. Ведення із зміною висоти відскоку. 2. Ведення із зміною швидкості. 3. Ведення із зміною висоти відскоку і швидкості. 4. 2 і 3 вправа в умовах опору.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВЕДЕННЯ ІЗ ЗМІНОЮ НАПРЯМУ

1. Ведення на місці правої – переклад на ліву, ведення лівою – переклад на праву. 2. Ведення кроком, правою рукою в праву сторону – переклад на ліву руку – ведення лівою рукою в ліву сторону і т.д. 3. Ведення із зміною напрямку бігом. 4. Ведення із зміною напрямку, міняючи напрям перед перешкодою (стійки, набивні м'ячі). 5. Ведення із зміною напрямку в умовах опору. 6. Рухливі ігри.

ПОРАДИ ДРІБЛЕРУ (ВЕДУЧОМУ М'ЯЧ)

1. Тримати голову піднятою і вести м'яч без зорового контролю. 2. Не бити по м'ячу долонею. 3. Міняти 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.

Кидок однією рукою зверху в русі виконують після ведення і лову м'яча.

Гравець веде м'яч з кроком правою (1-й крок, довгий) бере м'яч в руки, другий крок лівою ногою короткий, стопорячий, перекошуванням з п'яти на носок, і одночасно виконується відштовхування лівою, мах правої і винесення м'яча над правим плечем так, щоб він лежав на правій руці, а ліва підтримувала збоку. У найвищій точці стрибка рука випрямляється до кінця в ліктьовому суглобі, кидок закінчується рухом кисті, що захльостує. Після випуску м'яча гравець приземляється на обидві ноги. Опис техніки кидка в русі дана для гравців тих, що кидають з правого боку.

ПОМИЛКИ

1. М'яч ловиться під різнойменну кидаючої руці ногу. 2. Винесення руки з м'ячем для кидка при виконанні кроку. 3. Випуск м'яча з руки, зігнутої в ліктьовому суглобі. 4. Різкий, сильний рух руки з м'ячем. 5. Відсутність маху правою ногою, а просто згинання її в колінному суглобі. 6. Згинання пальців, а не захльостуючий рух кистю.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ КИДКА ОДНІЄЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ В РУСІ

1. Вихідне положення – пряма рука піднята вгору, м'яч лежить на широко розставлених пальцях, які дивляться назад, – за рахунок тильного згинання кисті м'яч відділяється від руки вгору, злегка обертаючись. 2. М'яч на рівні грудей – винесення м'яча над правим плечем – у верхній точці – випуск м'яча з рухом кисті, що захльостує. 3. Вихідне положення – ліва нога попереду на п'яті, ноги в колінних суглобах зігнуті, м'яч на рівні грудей. Одночасно відштовхується лівою, мах правої і винесення м'яча над правим плечем, випуск м'яча над собою у верхній точці, приземлення на 2 ноги. 4. Права нога попереду на п'яті і з кроком лівою теж, що і в 3 вправі. 5. Ті, що займаються розбиваються на пари. В одного, на витягнутій убік руці, знаходиться м'яч. Його партнер йде широким кроком з відстані 2-3 м. і під крок

правою бере м'яч з руки партнера, робить крок лівою, відштовхується, мах правою – винесення м'яча – кидок над собою. 6. Теж, повільно бігом. 7. Теж, але партнер з м'ячем розташовується на бічній лінії 3-х секундної зони і кидок в кільце з відскоком від щита. 8. Кидок в русі, після лову м'яча. 9. Кидок в русі, після ведення м'яча. 10. Естафети, комплексні вправи.

Методичні вказівки: вправи дані для тих, що кидають правою рукою.

Запитання та завдання для самоперевірки

1. Техніка виконання ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості руху, висоти відскоку, кидок м'яча у русі.
2. Методика навчання ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості руху, висоти відскоку, кидок м'яча у русі.
3. Техніка виконання кидка м'яча однією рукою з гори у русі.
4. Методика навчання кидкам м'яча однією рукою з гори у русі.