**1-3КФ. 28.04.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Тема: Баскетбол**

**2. ТЕХНИКА ИГРЫ**

**В баскетболе применяются разнообразные приемы, которые в зависимости от техники выполнения классифицируются по разде­лам и группам на основании сходных признаков.**

**Различают технику игры в нападении и в защите. Каждый из этих разделов состоит из приемов, которые, в свою очередь, разделяются на способы, выполняемые в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке).**

**Техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения и др. постоянно изменяется с развитием игры. В настоящее время увеличивается быстрота, совершенствуется точность вы­полнения приемов.**

**2. 1. Техника игры в нападении.**

**В нападении применяются следующие приемы: передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча и финты.**

***2.1.1. Передвижение, прыжки, остановки и повороты.***

**Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Но, прежде чем раскрывать способы их выполнения, необходимо остановить­ся на исходном положении баскетболиста (стойке), из которого он начинает действовать.**

**Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение, в котором ноги согнуты, ступни расставлены параллельно на ширину плеч или одна выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.**

**Большое значение в технике выполнения различных приемов
игры с мячом имеет держание мяча (рис. 1). При бросках дву­мя руками не следует касаться мяча всей площадью ладоней, мяч
нужно удерживать кончиками пальцев (рис. 2), что позволит луч­ше управлять мячом и добиваться большей точности попада­ния.**

****

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 1. Способы держания меча. Рис 2. расположение пальцев на****на ловле при бросках двумя руками** |

 |

***Передвижение* осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ста­вится на переднюю часть стопы.**

***Прыжки* выполняются толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении). Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает шире. При прыжке толчком одной ноги он резко выносит маховую ногу, согнутую в колене, вверх, а при прыжке толчком двумя ногами подставляет маховую ногу к опорной и одновременно оттал­кивается двумя нога­ми вверх. Перед толч­ком ноги всегда согну­ты. Важно отталкивать­ся быстро и энергично. Прыжки в длину при­меняются значительно реже.**

***Остановки* вы­полняются прыжком и двумя шагами. В пер­вом случае перед оста­новкой игрок, оттолк­нувшись одной ногой, делает невысокий пры­жок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну. При ос­тановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два ша­га, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается пере­нести назад, вынося вперед при втором шаге почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображе­ниями.**

***Повороты* выполняются с мячом и без мяча, в опорном по­ложении и в воздухе. Повороты с мячом согласно правилам игры можно выполнять стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, из­менить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, на впереди и сзади стоящей ноге.**

**Наиболее часто применяются повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на 180° (рис. 3), а также повороты вперед и назад на впереди стоящей ноге на 180° (рис. 4).**

***2.1.2. Ловля мяча.***

**Ловля мяча выполняется одной рукой и двумя руками на раз­личной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке). Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и отскочивший от нее, без сопротивления и с сопротивлением противника. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.**

|  |
| --- |
| **https://www.bestreferat.ru/images/paper/42/91/7339142.jpeg** |

|  |
| --- |
| **https://www.bestreferat.ru/images/paper/43/91/7339143.jpeg** |

***Ловля мяча, летящего на средней высоте* *.* Этот способ ловли встречается чаще других. Техника его состоит в том, что игрок выставляет навстречу летящему мячу выпрямленные, слегка расслабленные руки с кистями, раскрытыми в виде ворон­ки. В момент соприкосновения пальцев с мячом он сгибает руки, обхватывает мяч с двух сторон и**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 3. Поворот на сзади стоящей ноге** |

 |

|  |
| --- |
| **Рис 4. Поворот на впереди стоящей ноге** |

 |

**подтягивает к туловищу, зани­мая исходное положение для последующих действий.**

***Ловля мяча, летящего высоко* . Техника ловли зави­сит от высоты полета и крутизны траектории. Если мяч летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягиваются вверх, кисти раскрываются и раз­гибаются. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимаются вверх-вперед или вперед-в сторону (мяч летит в стороне), кисти раскрыты, ладони обращены вперед. Во всех случаях, как только мяч касается пальцев, руки для амортизации отводятся назад, захватывают мяч и опускаются вниз.**

**Сложнее всего ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие принципы техники ловли одной рукой те же, что и ловли двумя руками. Различают ловлю мяча одной ру­кой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки.**

***2.1 3. Передачи мяча.***

**В баскетболе применяются различные спосо­бы передач мяча партнеру. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.**

**Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и пово­ротом в воздухе, при встречном передвижении игроку, двигаю­щемуся впереди, с низкой и высокой траекторией. Точность, и своевременность передач — необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.**

**Передачи мяча двумя руками выполняются от груди,
сверху и снизу.**

***Передача двумя руками от груди* (рис.5) —ос­новной способ взаимодействия с партнером на коротком и сред­нем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполне­ния замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног.**

****

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 5. Передача мяча двумя руками от груди** |

 |

***Передача двумя руками сверху* (рис. 6) приме­няется в тех случаях, когда противник находится близко от пере­дающего. В исходном положении игрок держит мяч вверху, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены па­раллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей на­правляет мяч партнеру.**

|  |
| --- |
| **https://www.bestreferat.ru/images/paper/45/91/7339145.jpeg** |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 6. Передача мяча двумя руками сверху.** |

 |

***Передача двумя руками снизу* применяется, когда противник находится близко и мешает сделать передачу сверху или когда у**

**нападающего нет времени для применения другого способа. В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Делая замах, он отводит руки с мячом назад к бедру сзади стоящей ноги. Затем маховым движением рук вперед с од­новременным шагом сзади стоя­щей ноги игрок посылает мяч в нужном направлении, делая ак­тивное движение кистями в мо­мент, когда руки доходят до уров­ня пояса. Этим способом мяч пе­редается на короткое расстояние непосредственно из рук в руки.**

**Передачи мяча одной рукой выполняются: от плеча, сверху (крюк), снизу, сбоку.**

***Передача мяча одной рукой от плеча* выполняется быстро и на любое расстояние. Из исходной стойки игрок, поддержи­вая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь (при передаче справа) к правому плечу. Одновременно он повора­чивает в ту же сторону туловище и сгибает ноги. Закончив замах, отпускает левую руку и, выпрям­ляя правую, с захлестывающим движением кисти и поворотом туловища направляет мяч к цели. При этом он разгибает ноги. Если мяч нужно передать на даль­нее расстояние, то рука с мячом при замахе отводится над пле­чом дальше назад, а сзади стоящая нога при выпуске мяча из рук резким толчком выносится вперед.**

***Передача мяча одной рукой сверху* (крюком) применяется, когда противник подошел близко и поднял руки. Для выполнения этой передачи правой рукой игрок, повер­нувшись левым боком к противнику, опускает руки с мячом вниз-вправо, сгибает ноги и переводит мяч на правую руку, которая,, описывая круг, продолжает движение вниз-в сторону-вверх. Когда рука с мячом достигнет вертикального положения, игрок^ сделав заключительное движение кистью, бросает мяч и перено­сит тяжесть тела на левую ногу.**

***2.1.4. Броски в корзину.***

**Окончательные усилия нападающей коман­ды направлены на то, чтобы одному из игроков создать условия для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры. В современном баскетболе команда в среднем 65—70 раз бросает мяч в корзину противника.**

**Броски выполняются с коротких (до 3 м), средних (3—7 м) и дальних (свыше 7 м) дистанций. Если игрок находится напро­тив корзины или недалеко от лицевой линии, то ему целесообраз­но бросать мяч непосредственно в корзину. Если же он располо­жен по отношению к щиту под углом 15—45°, то лучше бросать мяч в корзину с отскоком от щита.**

**Броски в корзину выполняются одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении). Броски одной рукой - от плеча, сверху, крю­ком и снизу. Последнее время все чаще применяются броски сверху вниз и добивание мяча. Все броски могут выполняться с места, в движении, в прыжке, с поворотом стоя спиной к кор­зине и в прыжке с поворотом в воздухе. Точность попадания зависит от правильности держания мяча и движения рук (руки), от выпуска мяча в наивысшей точке и активности движения кистью в заключительной фазе броска.**

***Бросок одной рукой от плеча* часто применяется в современном баскет­боле при атаке корзины с дальних и близ­ких дистанций. При атаке с дальних ди­станций бросок выполняется в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога вы­ставляется вперед (правая при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающая рука опускает­ся. Затем ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движени­ем кисти мяч направляется в корзину.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 7. Бросок в корзину одной рукой от плеча в движении.** |

 |

****

**При атаке корзины с близкой дистан­ции, как правило, применяется бросок от плеча после ловли мяча в движении или после ведения. Поймав мяч при шаге пра­вой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку. Затем он энергично отталкивается левой ногой вверх, руку с мячом вы­прямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, со­гнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опу­скает вниз, приземляясь на толчковую ногу (рис. 7).**

***Бросок одной рукой сверху* в прыжке в настоя­щее время стал основным способом атаки корзины с различных дистанций. Он выполняется с места и в движении. При выпол­нении броска в прыжке с места игрок, стоя в исходном положении (ноги на ширине плеч), поднимает мяч вверх, переводит его на бросающую руку, прыгает вверх и, достигнув высшей точки поле­та, активным движением кисти направляет мяч в цель. Техника выполнения этого броска осложняется переходом в исходное положение после ведения или ловли мяча в движении, Поймав мяч, игрок делает стопорящий шаг одной ногой, затем приставляет другую ногу и прыгает вверх. Очень важно бросать мяч быстро, выпускать его в наиболее высшей точке активным движением кисти, стараясь возможно меньше выносить руку с мячом вперед. Чтобы обыграть высокого защитника при этом броске, следует сильно отклонить туловище назад, чтобы затруд­нить блокирование мяча.**

***Бросок одной рукой крюком* труден, но весьма эф­фективен против активного противодействия противника. Мяч, брошенный этим способом, трудно перехватить, так как он выпу­скается в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника.**

**Различают два варианта броска:**

**а) располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на бросающую руку, которая продол­жает движение в сторону-вверх. Одновременно с замахом он, согнув в колене правую ногу (при броске справа), выносит ее вперед-вверх, левой отталкивается вверх, а когда прямая рука окажется над головой, выпускает мяч;**

**б) то же, но, прежде чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище к цели, а замах выполняет прямой рукой вниз-назад-вверх. На рис. 8 показан бросок крюком с поворотом.**

***Бросок одной рукой снизу* применяется с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем поднимается сни­зу вверх (рис. 9). После этого он приземляется на маховую ногу. Этот бросок можно выполнить с затяж­ным прыжком с согнутыми ногами.**

|  |
| --- |
| **https://www.bestreferat.ru/images/paper/47/91/7339147.jpeg** |

|  |
| --- |
| **https://www.bestreferat.ru/images/paper/48/91/7339148.jpeg** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 8. Бросок в корзину крюком с поворотом.** |

 |

|  |
| --- |
| **Рис 9. Бросок в корзину одной рукой снизу.** |

 |

***Бросок двумя руками сверху* выполняется аналогично броску одной рукой. Различие состо­ит в том, что мяч поднимается над головой обеими руками, согнутыми в локтевых суставах, кисти обхваты­вают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а осталь­ные вверх.**

***Бросок двумя руками сни­зу* в ходе игры чаще всего выполня­ется при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только мяч выпускается двумя руками.**

***Добивание мяча* выполняется одной (двумя) руками в прыжке, после того как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскры­тую кисть руки, слегка согнутой в локте, и толкает его в корзину. Броски сверху вниз и добивание мяча имеют большое значе­ние во время активной борьбы с противником под щитом.**

***2.1.5. Ведение мяча.***

**Ведение мяча - прием (классификация ведения мяча представлена на рис.10), дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.**

**Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, вый­ти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и органи­зовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно по­ставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперни­ка, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.**

**Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед несколько в сторону от ступней.**

**Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный сус­тавы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение рав­новесия и быстро изменять направления движения. Туловище слег­ка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).**

**Для ведения характерна синхронность чередования шагов и дви­жений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров и соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обрат­но (рис. 11). Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.**

***Обводка с изменением скорости.* К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низ­ком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может во­обще выполняться на месте.**

***Обводка с изменением направления* *.*Ее используют главным об­разом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Из­меняют направление таким образом: кисть накладывают на раз­личные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.**

**Широко используется также способ обводки соперника с пе­реводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой (рис 12).**

****

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 10. Классификация ведения мяча.** |

 |

****

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 11. Ведение мяча.** |

 |

****

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 12. Способы обводки соперника.** |

 |

***2.1 6. Финты.***

**Финт — это сложное действие, состоящее из несколь­ких приемов игры. Применяя различные приемы в определен­ном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единобор­стве. Выполнение финтов — это тонкое искусство, основанное на быстроте действий, умении бы­стро переключаться с одного движения на другое и чувстве рав­новесия.**

**В технике выполнения финтов различают начальное — лож­ное— движение и заключительное — истинное. Ложное движение нужно выполнять так, чтобы противник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение. Вторую часть действия следует выполнять в другом направлении и значитель­но Финты выполняются комплексными движениями рук, ног, ту­ловища и головы, на месте и в движении, без мяча и с мячом. Финты без мяча применяются для освобождения от плот­ной опеки защитника. Для этого нападающий неожиданно изме­няет скорость передвижения, якобы уходит в одну сторону и тут же делает резкое ускорение в противоположном направлении, неожиданно останавливается после быстрого бега, поворачива­ется и т. п.**

**Финты с мячом разнообразнее. Они применяются для беспрепятственного выполне­ния передач, бросков в кор­зину и ведения мяча.**

**Классификация финтов еще недостаточно разрабо­тана, ниже приводятся фин­ты, наиболее часто встре­чающиеся в игре.**

***Финт с имитацией передачи мяча* . Напа­дающий выполняет движе­ние как бы для передачи влево (вправо), но, не закон­чив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответст­вующей мимикой и взглядом. После ложной передачи мо­жет последовать и бросок в корзину, если представится такая возможность.**

***Финты с имитацией броска в корзину* . На­падающий движением рук, головы и мимикой показыва­ет, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимет руки для блокировки мяча, нападающий переходит на ведение под руками противника. Этот финт можно выполнять и в прыжке. Например: якобы решив бросить мяч в прыжке, нападающий в воздухе пе­редает мяч своему партнеру; будто бы предприняв бросок в прыжке одной рукой сверху, нападающий бросает мяч одной ру­кой снизу и т. п.**

***Финты с имитацией перехода на ведение* . На­падающий делает выпад вперед- в сторону, будто собирается в этом направлении обвести защитника. Как только последний перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, изменив направление, переходит на ведение с другой стороны защитника. После первого ложного движения можно передать мяч или бро­сить в корзину.**

***Повторный финт* состоит из нескольких повторений од­нотипных движений. На рис. 13 игрок выполняет финт с ими­тацией обводки справа с повторным проходом в этом же направ­лении после некоторой паузы. Сложнее других финты в движении, выполняемые в сочета­нии с ведением путем изменения направления, ложных движений туловищем, смены рук и т.п.**

|  |
| --- |
| **https://www.bestreferat.ru/images/paper/52/91/7339152.jpeg** |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Рис 13. Двойной финт с проходом.** |

 |