**2-6КФ. 14.04.2020г.**

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

**Подготовиться к тестированию .**

**Тема: Баскетбол**

***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.**

****

****

***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 4. Поворот на впереди стоящей ноге

Рис 3. Поворот на сзади 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.**

****

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

Рис 6. Передача мяча двумя руками сверху.

**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.**