

Баскетбол



- 1-Общая характеристика баскетбола
- 2-Характеристика классификация и знание бросков в современном баскетболе
- 3-броски в корзину
- 4-правила игры баскетбол
- 5-Основные элементы игры
- 6-Заключение.
- Список литературы.

содержание

- В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.



Общая характеристика баскетбола

- Классификация бросков корзину (Портнов Ю.М., 1997) выглядит следующим образом:
- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние
- 6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.

- Команда, хорошо подготовленная физически и тактически, но не умеющая бросать мяч в корзину, не будет опасна даже очень слабому противнику. Чтобы достигнуть в игре хорошего результата, игроки должны точно бросать мяч в корзину, т. е. обладать большой меткостью. Броски в корзину должны быть мягкими и разнообразными.



Броски в корзину

- Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:
- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в НБА) в матче должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Правила игры в баскетбол

- Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Заключение.

- 1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред.
- Ю.М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1998.
- 2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Под. Ред. М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1997.
- 3. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение, 1996.
- 4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.- Минск: Палынья, 1986.
- 5. Джон Р., Вуден Современный баскетбол.- М: Физкультура и спорт, 1997.
- 6. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе.-1990.
- 7. Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999.

Список литературы.

Спасибо за внимание!



Играйте в баскетбол!!!