

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ТЕМА: «КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА»

ПОДГОТОВИЛА: СТУДЕНТКА ГРУППЫ Д-109

ЗАВИЖЕНЕЦ АЛЁНА ВИТАЛЬЕВНА

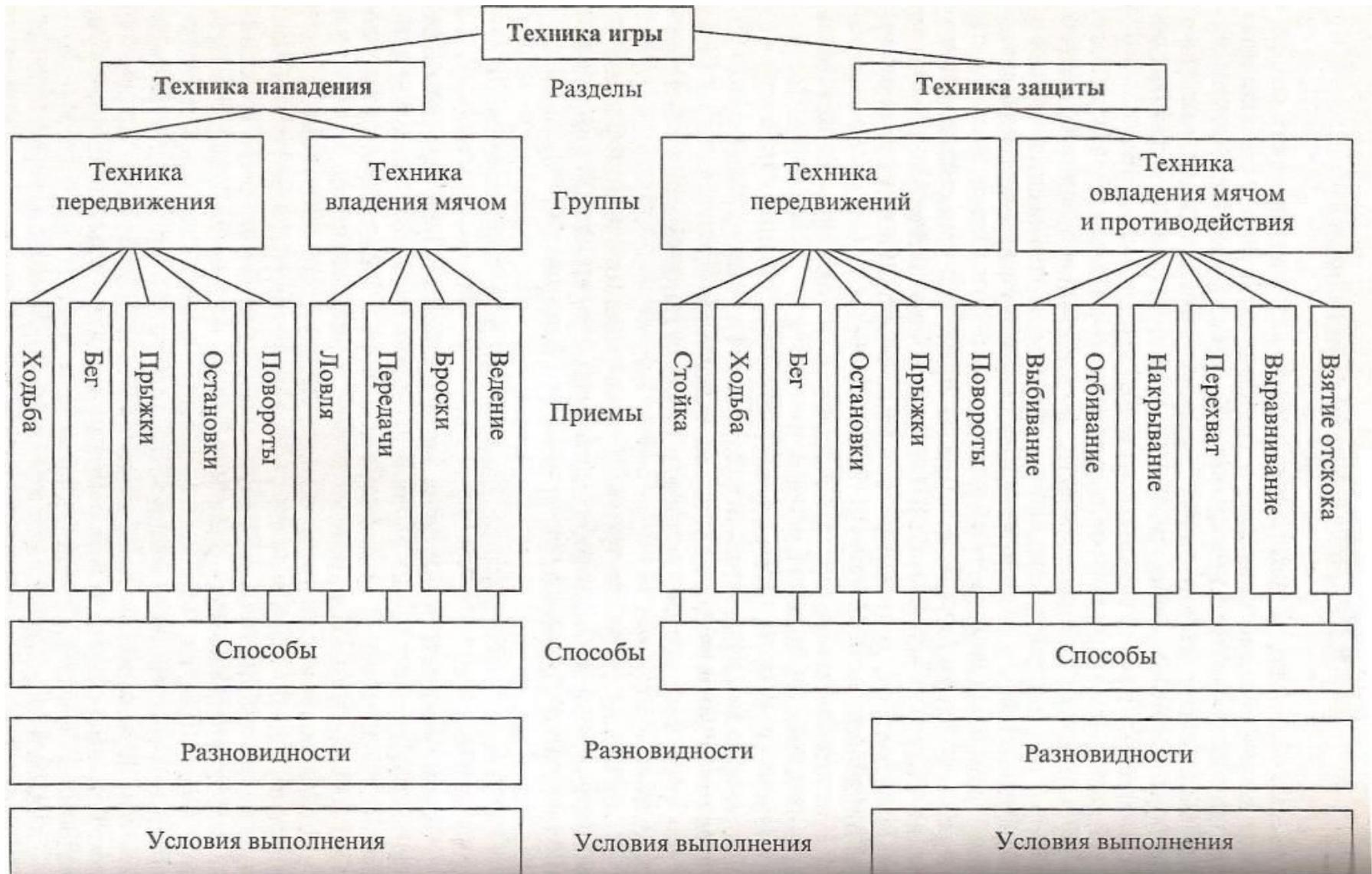
ПРОВЕРИЛ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

ПОЛИВАЧ АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры — это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

ТАКТИКА ИГРЫ



ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Бег

Прыжки

Повороты

Остановки

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Передвижения — основа техники баскетболистов.

- ❖ С помощью приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки
- ❖ достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов
- ❖ от правильной работы ног при передвижениях и от соблюдения равновесия зависят эффективность многих технических приемов с мячом

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

■ БЕГ

Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения в баскетболе.

Отличия бега в баскетболе от легкой атлетике

Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять

- ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед,
- быстро изменять направление и скорость бега (рывок)

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

■ БЕГ

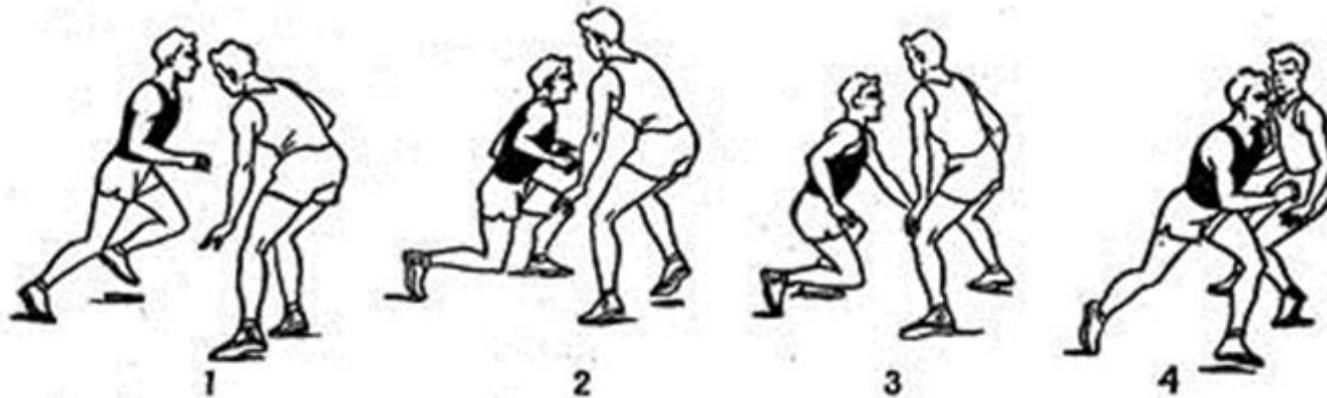


Рис. 4. Изменение направления бега



Рис. 3. Рывок

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

■ ПРЫЖКИ

Прыжок толчком двумя ногами

Прыжок толчком одной ногой



ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

■ ОСТАНОВКИ

С помощью прыжка

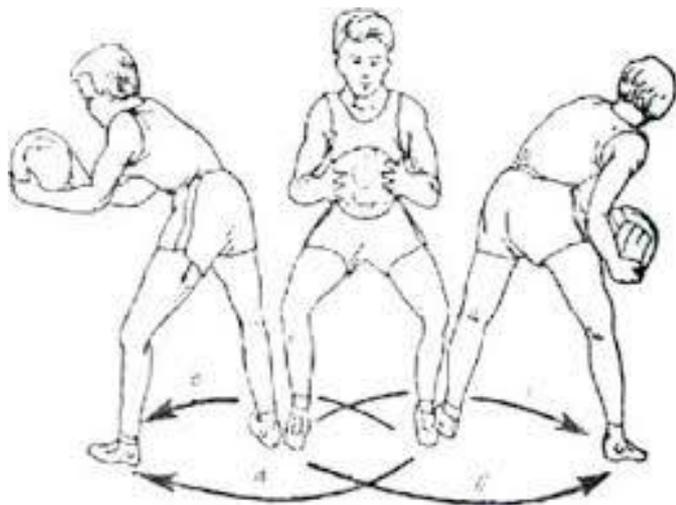


С помощью двух ног



ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ : ПОВОРОТЫ

Поворот на месте



Поворот в движении

