

Баскетбол



Введение

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков.



Все технические приёмы в баскетболе преследуют одну цель – забросить мяч в корзину противника.

Основные приёмы игры:

- Ведение.
- Передачи.
- Ловля.
- Броски.



Стойка игрока.

Ноги врозь и согнуть в коленях. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, чтобы в любой момент можно было стартовать в любом направлении, руки согнуты, туловище немного наклонено. Тело как пружина готово действовать.



Ведение мяча.

Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

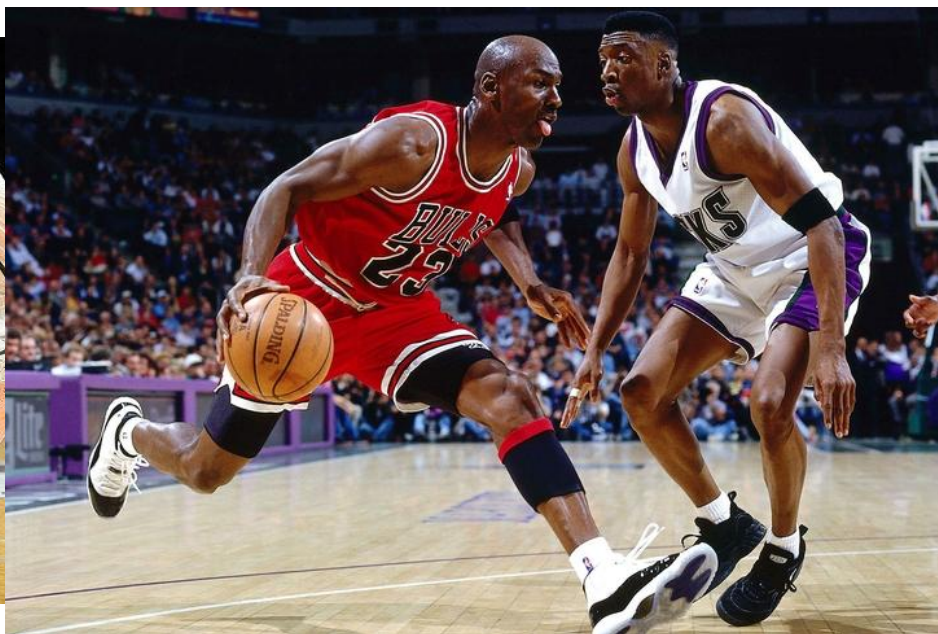


Слово дриблинг произошло от англ. dribble - "вести мяч". Этот термин в баскетболе означает прохождение игрока мимо защитника с одновременным ведением баскетбольного мяча правой или левой рукой. Это действие, чтобы запутать противника движением мяча и пройти его, получая хорошие перспективы для дальнейшего развития атаки. Дриблинг в баскетболе считается вторым основным способом перемещения самого мяча по площадке - после его передачи.



Ведение мяча в движении имеет смысл в следующих случаях:

- чтобы игрок мог выиграть время;
- противник плотно "держит" игрока;
- игроку нужно пройти к кольцу;
- осуществляется заранее разученная комбинация с другими игроками;
- противник плотно прикрывает игрока, и нет возможности передать мяч партнёрам;
- при попытках вынудить противника сделать ошибку;
- перехват передачи одной рукой, её подбор отскоком;
- обманное движение в виде броска при проходе игрока к кольцу.



Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.



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,двигающемся 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.

Базовая классификация передач в баскетболе:

- пас от груди;
- пас с отскоком;
- пас из-за головы;
- пас сбоку.



Важные аспекты при выполнении передачи:

- хорошая передача - это та, которую может поймать товарищ по команде;
- совершая передачу, сделай шаг в направлении принимающего, чтобы сократить дистанцию;
- как и при броске в кольцо, мяч во время передачи должен вращаться в обратном направлении.



Пас от груди.

Передача мяча двумя руками от груди является **самой распространенной** в баскетболе и прямо отражает технику ее совершенства. Две руки должны расположиться непосредственно по бокам баскетбольного мяча, а большие пальцы лежать на мяче смотря в сторону груди. В начале передачи пальцы руки меняют свое положение, вращаясь на 180 градусов по часовой стрелке за мячом, большие пальцы при этом отклоняются вниз. Выпуская мяч, ладони смотрят друг на друга внешними сторонами, а большие пальцы направлены в пол. Мяч должен иметь хорошее обратное вращательное движение.



- Пас с отскоком.

Механика паса с отскоком абсолютно идентична и совершается от груди, но целясь в пол. Баскетбольный мяч должен удариться на расстоянии от $2/3$ до $3/4$ и отскочить на уровень талии.

Каждый игрок должен поэкспериментировать и определить оптимальное для себя расстояние отскока, так как оно зависит от высоты игрока и соотношения силы и подкрутки мяча.

- Пас из-за головы.

Пас из-за головы часто используется игроками, чтобы выйти из закрытой ситуации. Правильная техника такой передачи мяча в баскетболе подразумевает поднятие мяча двумя руками непосредственно над лбом игрока. Пасующий должен целиться в район подбородка товарища по команде.

- Пас сбоку.

Для выполнения этого паса, необходимо шагнуть не опорной ногой в сторону от защитника и отдать передачу в движении дальней рукой.

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.



Броски.

Бросок – логическое завершение каждой атаки. При этом точный бросок и набранные в результате очки — база для определения победителя в игре. Игрок может проводить удачные передачи и перехваты, безошибочно пасовать, применять самые хитроумные приемы, однако без финального броска мяча в баскетболе все эти действия станут лишь зрелищным сопровождением проигрыша. Основные виды броска: - штрафной; - классический в прыжке; - из под кольца; - крюком; - бросок сверху.

Классификация бросков.

- броски двумя руками
- броски одной рукой
- броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание
- броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита
- по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке
- по расстоянию: дальние, средние, ближние
- по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.



Советы по игре.

Избегайте постоянной игры в одиночку, фокусируйтесь на командном аспекте. Любители играть в одиночку больше вредят общему результату команды, чем приносят пользу.

Будьте частью команды вместо простого бегания и наблюдения за действием. Игроки не должны быть зрителями игры. Игрокам следует всегда принимать участие в игре, даже если они не владеют на этот момент мячом.



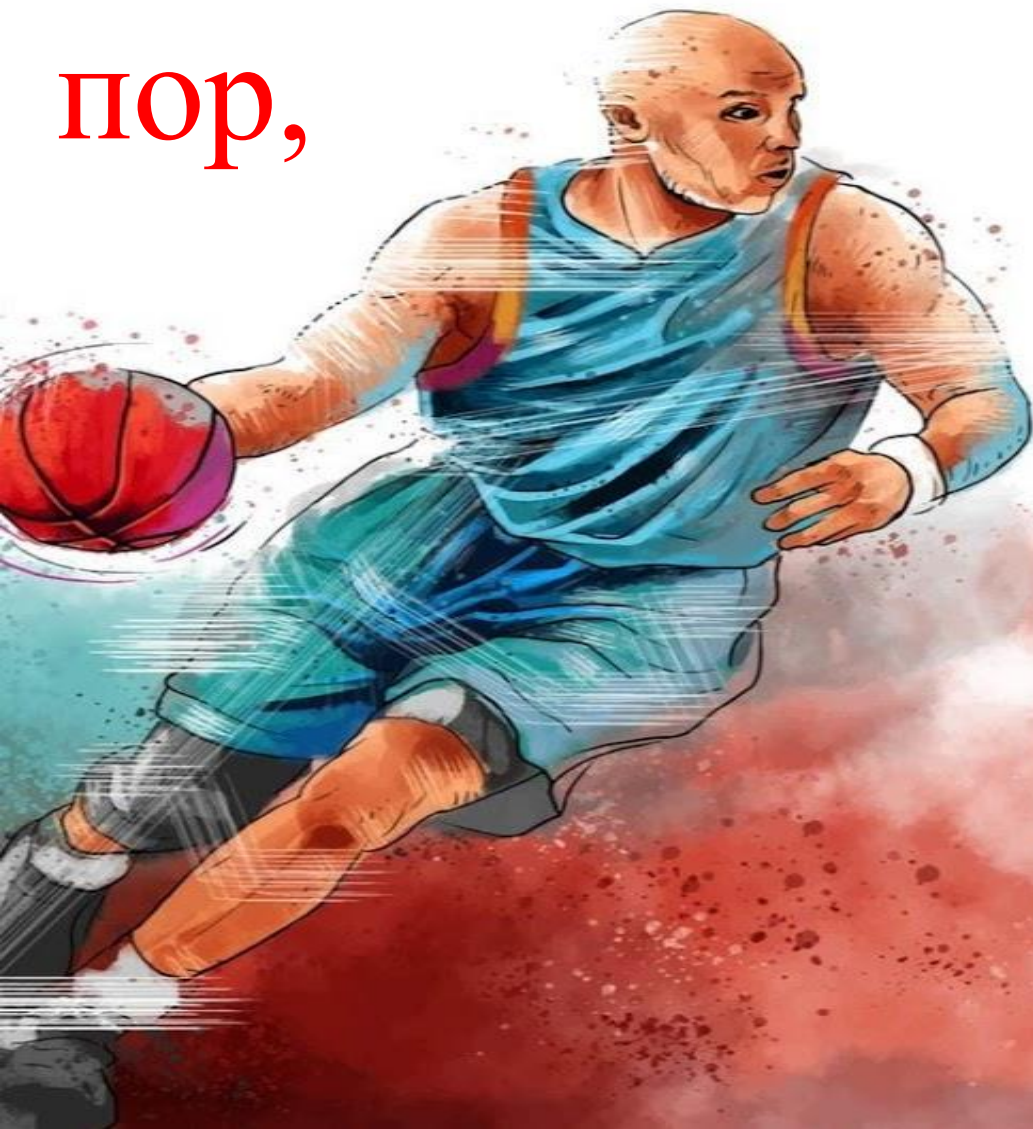
Ищите возможности для паса вместо возможности совершить бросок. Игрокам нужно всегда помнить о своих товарищах по команде. Если ваш товарищ открыт и располагает лучшей возможностью забросить мяч в корзину, то отдайте мяч ему. Делайте разумные пасы. Стандартные пасы легко читаются защитниками, поэтому игрокам следует использовать глаза, голову и финты перед совершением паса.



Не горячитесь. Каждый из нас делает ошибки при игре в баскетбол. Когда это случается в нападении, то игрокам следует устремиться назад в оборону и провести хорошую игру в обороне. Избегайте фолов из-за недовольства собой.



«Ты не проигравший до тех пор,



ПОКА ТЫ

НЕ СДАЛСЯ»

Майкл Джордан.