

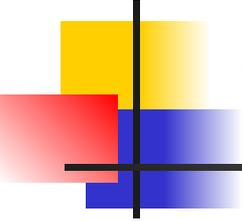
БАСКЕТБОЛ-СПОРТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Автор проекта

Учитель ФВиС МОУ СОШ №8

Егорова Е.Ю.

Г. Комсомольска -на- Амуре

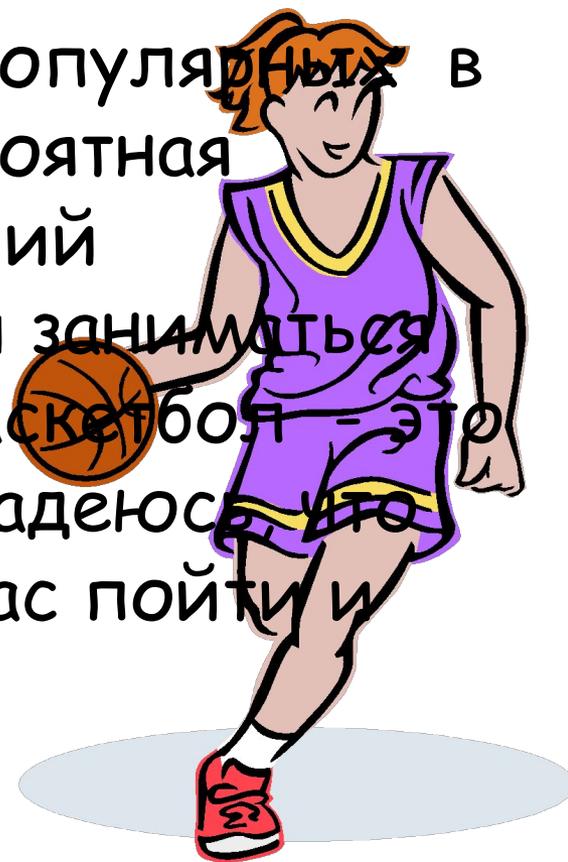


содержание

- Введение
- Познакомьтесь с игрой
- Навыки и упражнения
- Сложные упражнения
- Фолы
- Будьте в форме
- Основные правила

Введение

Молниеносный, требующий ловкости баскетбол - одна из самых популярных в мире игр. Красочность, невероятная эмоциональность соревнований заставляет миллионы людей заниматься этим видом спорта. Игра в баскетбол - это большое удовольствие. И я надеюсь, что эта презентация вдохновит вас пойти и поразить кольцо противника!

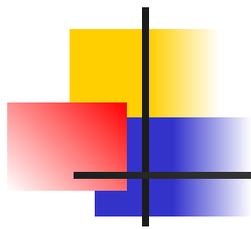




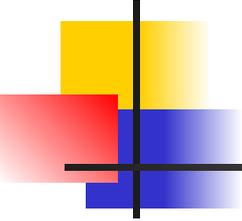
Познакомьтесь с игрой

- Размеры площадки
- Счёт
- Корзина и Щит
- Очки
- Основы
- Команды





Площадка для игры в баскетбол имеет длину 26 метров и ширину 14 метров (в НБА – 28,5*15 метров)
На лучших площадках пол деревянный , отполированный, хотя для игры достаточно любой ровный поверхности.

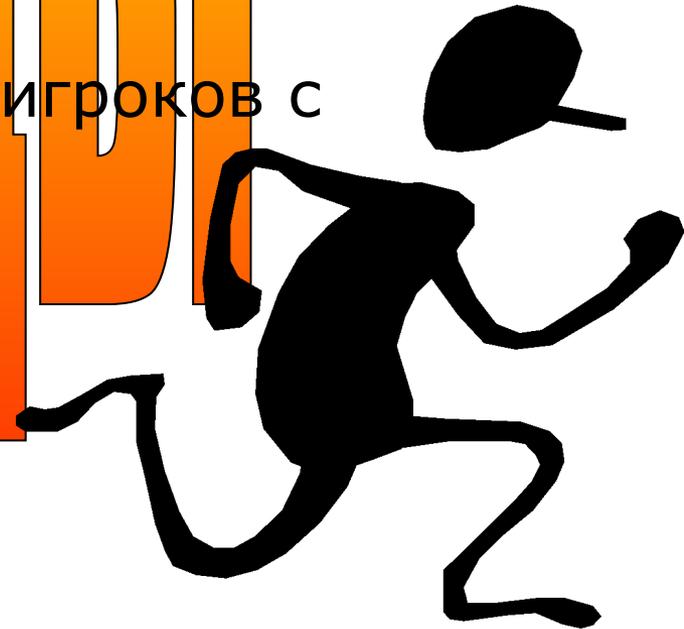


По обеим сторонам площадки есть корзина, которая нависает над лицевой линией. Кольцо установлено на высоте 3,05 м от пола. За корзиной закреплён щит 1,8*1,05 м., от которого мяч может отскакивать. На профессиональных площадках щит обычно прозрачный, чтобы не мешать зрителям наблюдать игру.



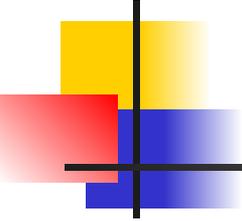
Баскетбольные команды состоят из
10-12 человек,

Однако лишь пяти из них разрешается
находиться
на площадке одновременно. Тренер
решает, какую
Пятёрку он хочет ввести в игру, он
может в любой
Момент вводить и выводить игроков с
поля во
время перерыва в игре.



ОСНОВЫ

Мяч либо перемещается при передаче от одного игрока другому, либо во время ведения мяча. Ведение мяча означает удары мячом об пол при ходьбе или беге.



Счёт.

Цель игры в баскетбол – набрать больше, чем у противника , количество очков.

Чтобы заработать очки, команда должна забросить мяч в корзину противника. Место, с которого выполнен бросок, определяет количество заработанных очков.

Очки.

Мяч попадает в корзину с любой точки площадки из-за трёхочковой линии (дальний бросок)-три очка.

Бросок в корзину, выполненный с любого места внутри трёхочковой линии- два очка.

Мяч заброшенный в корзину с линии штрафного

броска, назначаемого после нарушения правил

-одно очко

Ведение мяча(дриблинг)

1. При выполнении ведения мяча хотя бы одна нога

Должна сохранять контакт с полом, и использовать игрок может только одну руку. Обе ноги должны касаться земли, когда вы первый раз отпускаете мяч. Не смотрите на мяч, держите голову поднятой, чтобы видеть остальных игроков на площадке.

2. Ваши пальцы и кисть должны мягко двигаться вверх и вниз с мячом.



3. Пальцами и кистью толкните мяч в низ, чуть впереди себя, чистым мягким движением.

4. Не позволяйте мячу касаться вашей ладони, почувствуйте его пальцами и направляйте кистью. При движении вперёд колени и держите своё тело над мячом, чтобы загородить его от противника. Всегда ведите мяч только той рукой, которая максимально удалена от противника.



На площадке : ведение мяча

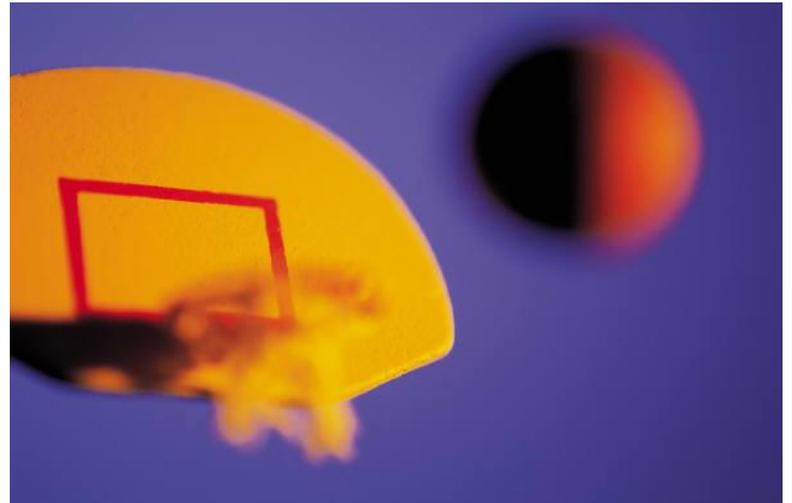
- Тренируйте ведение мяча с помощью простых упражнений, предназначенных для улучшения контроля мяча:
- Реакция в ведении мяча (2-6) игроков – это упражнение прекрасно учит главному в ведении мяча : смотри вперёд, а не на мяч.
- Ведение мяча между стойками (1-10) игроков – так, как в баскетбольном матче вам придётся вести мяч по прямой.
- Выбивание мяча (2-10) игроков – это упражнение учит вас защищать мяч при его ведении.
- Ведение мяча в гуще игроков (3-15) игроков – это упражнение полезно для развития всех приёмов ведения мяча, потому что оно требует держать голову поднятой, менять руки и скорость движения и одновременно защищать свой мяч от противника.

работа с мячом

Баскетбол – настолько скоростная игра, что в ней необходимо действовать как можно быстрее и, получив мяч, контролировать его и защищать от попыток противника завладеть им.

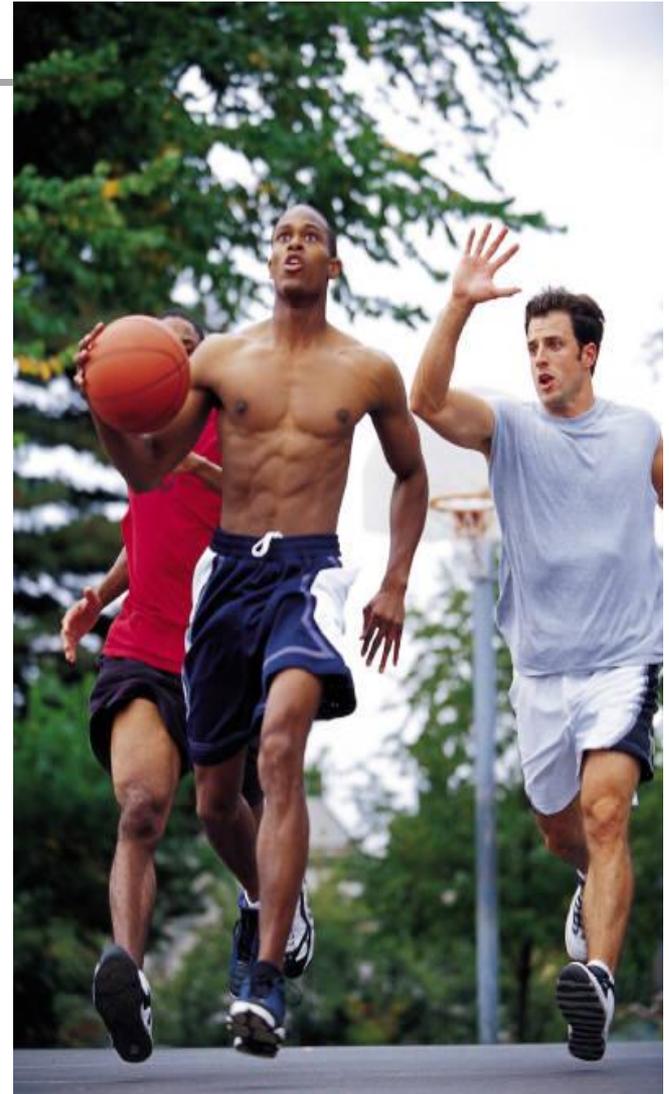
Основные приёмы:

1. Приём мяча
2. Стойка игрока
3. Повороты
4. Остановка.
5. Остановка в прыжке.



Передачи мяча

- Передача от груди -самая надёжная и точная передача в баскетболе, но её можно сделать только тогда , когда между вами и вашими партнёрами нет никаких действий.
- Верховая передача - используется когда вы не можете передать мяч, потому что между вами и вашим партнёром находится соперник. Вы можете перебросить мяч через него.
- Передача с отскоком - используется при плотной опеке вас противником.

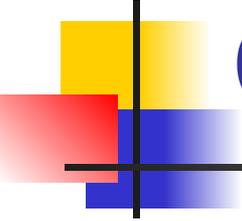


Броски в кольцо

- Бросок с места
- Бросок в прыжке
- Бросок от щита
- Бросок крюком
- Бросок сверху в корзину

Цельтесь в маленький прямоугольник на щите.
Безупречный бросок должен быть нацелен в
ближайший к вам верхний угол прямоугольника





Сложное ведение мяча

- Ведение мяча со сменой рук
- Ведение мяча между ногами
- Ведение мяча с переводом за спину
- Обманные движения (финты)

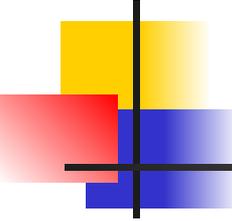
Если вы бежите вперёд по прямой линии , ведя мяч одной и той же рукой, защите противника проще преградить вам путь или забрать мяч.

Если вы меняете руки, пропускайте мяч между ног или за спиной, у противника остаётся мало шансов отобрать его.

фолы

- Командные фолы(общее количество фолов игроков команды)
- Персональные фолы:
 - блокировка
 - атака
 - задержка рукой
 - опёка сзади
 - запрещённая игра руками
 - толчок
 - задержка
 - запрещённое препятствие
 - двойной фол





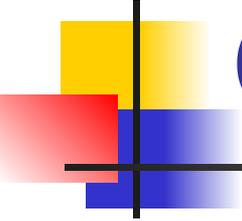
Будь в форме

Залог успеха
баскетболиста

Разогрев и растяжка
перед тренировкой или
матчем крайне важны
Они снижают риск полу-
чения травмы и повышают
скорость игрока, его гибкость
И подвижность

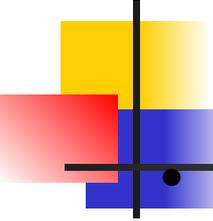
Правильное питание и подбор
продуктов даст вам
возможность
повысить выносливость и
энергию на площадке.

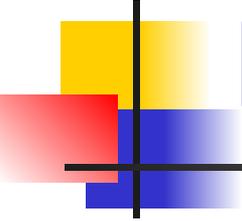
Психологический настрой на игру.
Психологическая подготовка
Игроков .Умение сочетать спорт и отдых.



Основные правила игры

- В баскетболе существуют сотни правил и подразделов правил, и у нас не хватит места на все из них. Вот основные правила, исполнения которых всегда требуют судьи.
- И, так , давайте познакомимся с ними.

- 
- По правилам игры в баскетбол матч длится четыре периода по 10 минут. Если в конце игры счёт равный, то команды играют дополнительное время 5 минут до победного мяча.
 - Тренер имеет право останавливать игру дважды в течении одного периода, но не более чем на одну минуту, чтобы обсудить с игроками тактику игры.
 - Овладев мячом на своей площадке, атакующая команда должна перевести мяч на половину противника не более чем за 8 секунд. В противном случае команда теряет мяч.
 - Когда команда овладела мячом, её даётся 24 секунды на выполнение броска. Если ей не удалось осуществить бросок, команда теряет мяч.
 - Игроку разрешено находиться в штрафной зоне противника не более 3 секунд за один заход.
 - Когда какой – либо игрок получает пять фолов. Его удаляют с площадки до конца игры.
 - Если игрока плотно опекают. Он обязан увести мяч, выполнив передачу или бросок в течении 5 секунд, после получения мяча.



Вы многое узнали!

- Успехов Вам на игровых площадках!

