

Раздел: Спортивные игры, баскетбол
Тема: «Командные взаимодействия игроков в защите и нападении»



Преподаватель физической культуры: Наумов А.Д.

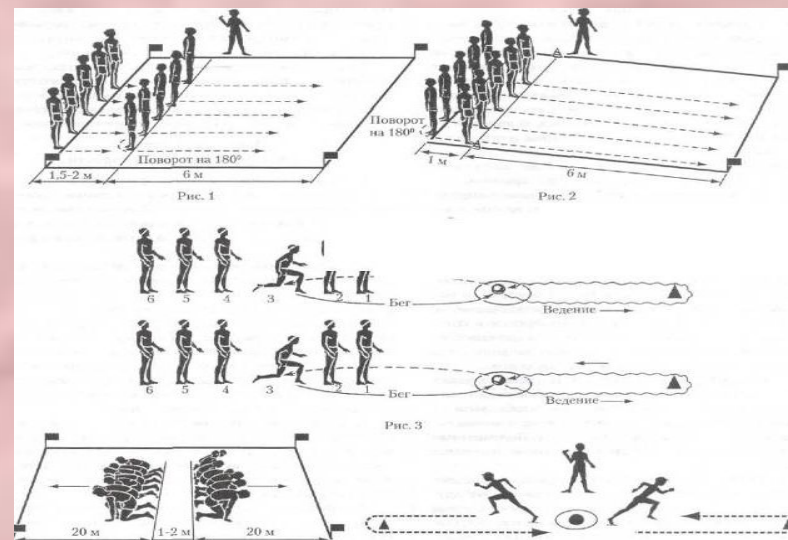
Задачи урока:

- совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и зонной защите;
- развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции;
- воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению, психологическому напряжению).

Вводно-подготовительная часть, 7-8 мин.

1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.

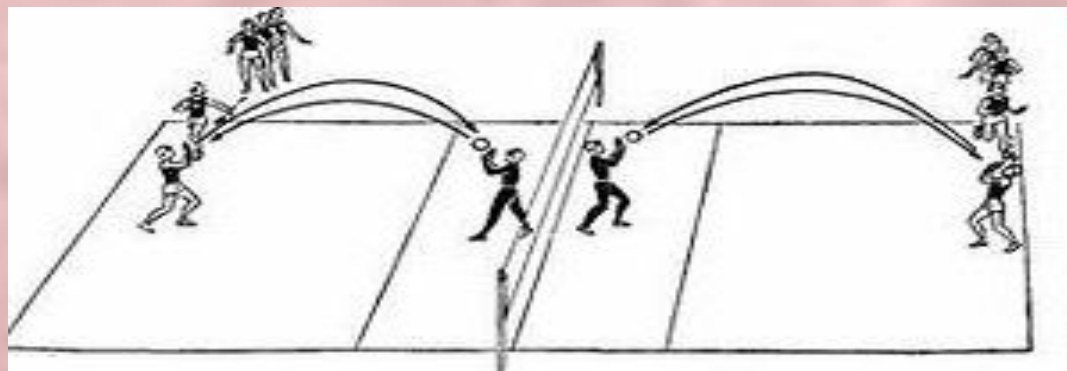
2. Разминка. Упражнения в парах: подвижная игра (п.и.) “Салки в парах”.



п.и. “Салки в парах” спиной вперед.



п.и. “Салки в парах” приставными прыжками.



Вводно-подготовительная часть, 7-8 мин.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки вверх - колени к груди. По сигналу игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед. Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги.

В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Игроки 2-ой шеренги соединяют кисти в замок. Игроки 1-ой шеренги, взявшись правой (левой) рукой за кистевой замок, тянут игроков 2-ой шеренги до противоположной лицевой линии. На средней линии зала происходит смена рук. В обратном направлении происходит смена шеренг.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки

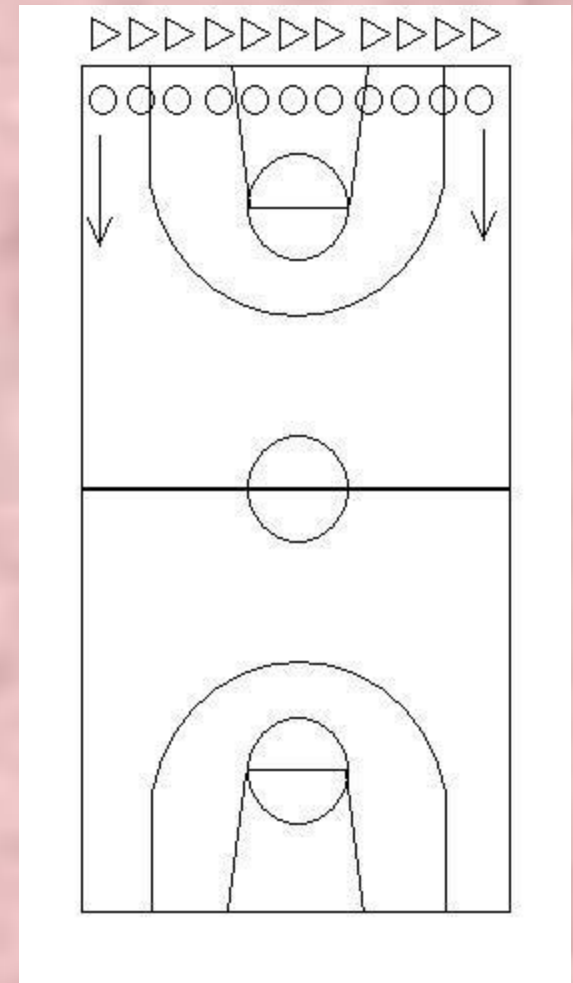
**Игроки 2-ой шеренги, упираясь
руками в спины игрокам 1-ой
шеренги, толкают их до
противоположной лицевой
линии. В обратном направлении
происходит смена шеренг.**

Комментарии к введению-подготовительной части

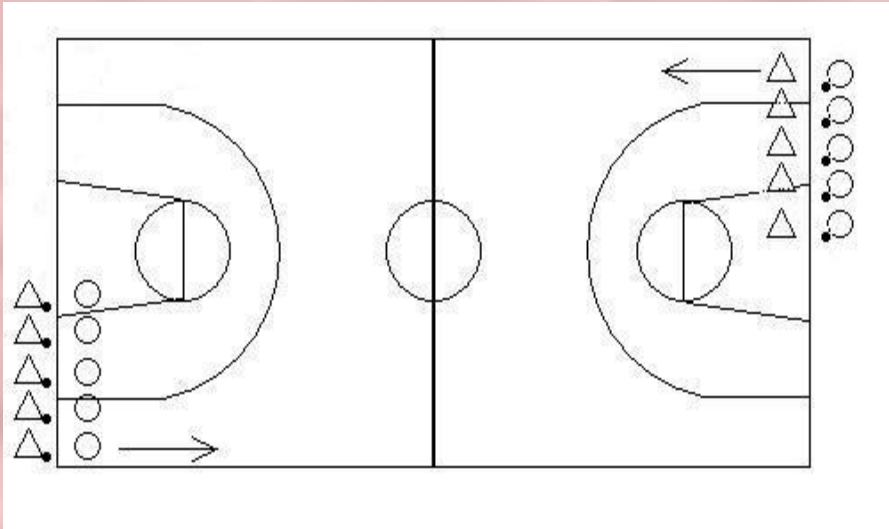
- Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости. Разрешается выполнять остановки.
- Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости только спиной вперед.
- Игроки должны перемещаться в низкой стойке только приставными прыжками правым или левым боком.

Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки

- Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед.
- Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги.
- В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.



Основная часть 29-30 мин.



Перемещение защитников и нападающих.

Построение в парах в противоположных углах спортивного зала у лицевой линии баскетбольной площадки

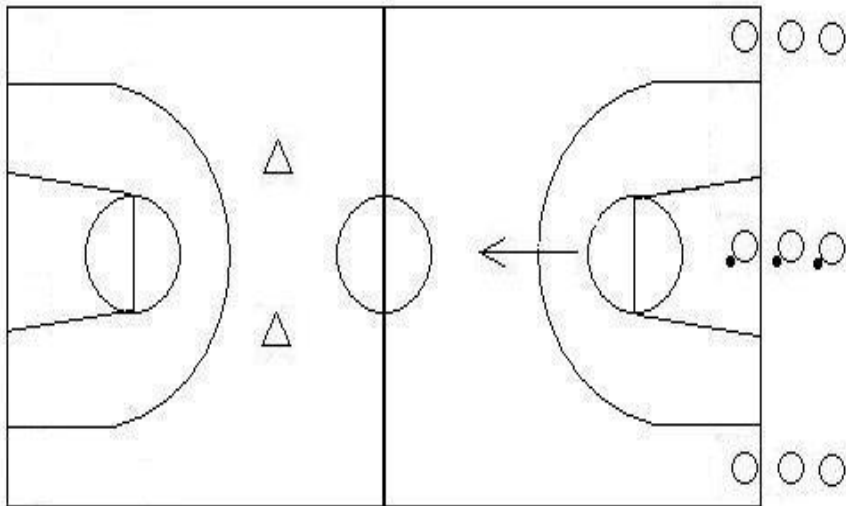
Игроки нападения с мячами. Два игрока перемещаются лицом друг к другу (защитник спиной вперед) на расстоянии вытянутой руки. Нападающий, выполняя ведение мяча и используя обманные движения (финты), должен обойти защитника. Защитник должен своим корпусом закрывать возможный проход для нападающего при этом не идти с ним на столкновение. В противоположном углу спортивного зала происходит смена ролей.

Бросок одной рукой от плеча



Упражнения с применением быстрого прорыва 5 мин

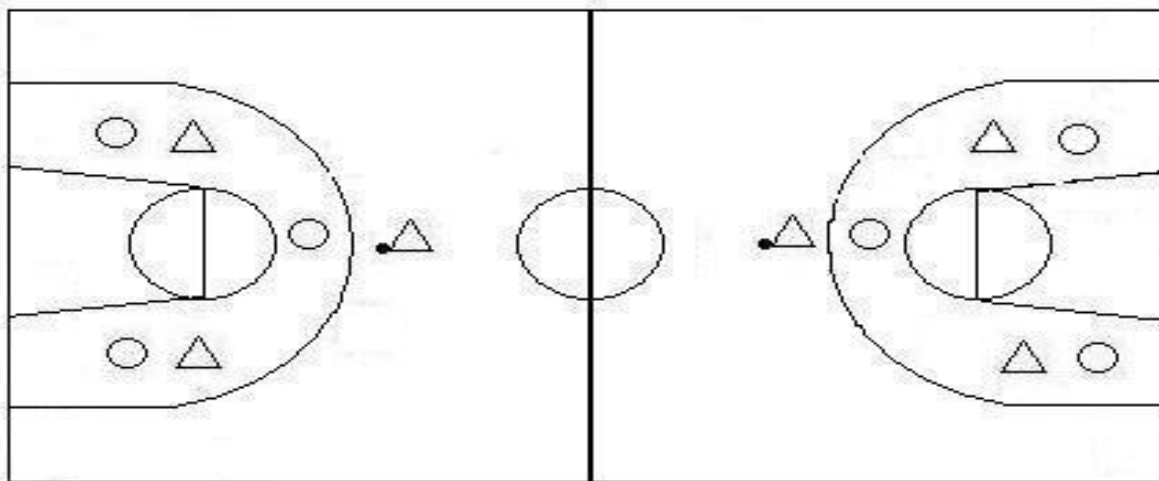
Построение в 3 колонны у лицевой линии баскетбольной площадки. Два игрока (защитники) у противоположного щита. Передача мяча в движении в тройках с последующим перемещением игрока в сторону выполненной передачи



Пересекая среднюю линию зала, тройка нападающих играет против двойки защитников (действия 3х2).

Упражнения в заслонах

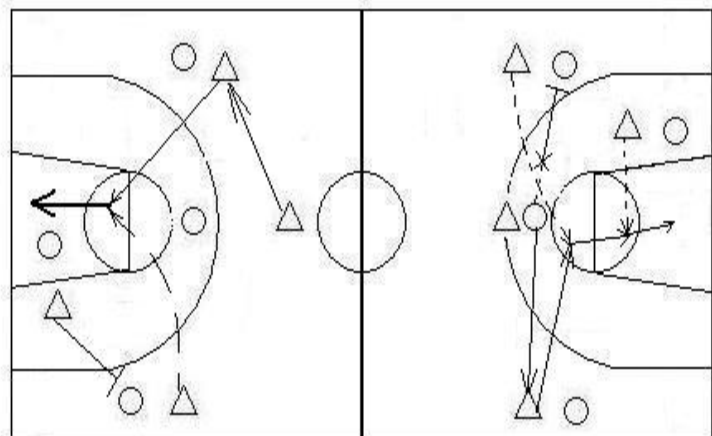
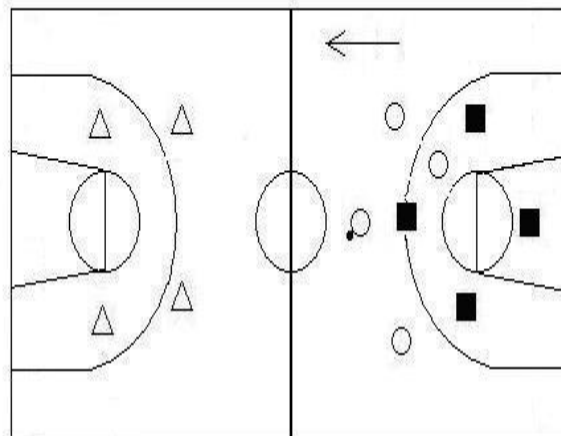
Действия 3x3 с применением комбинации “треугольник”, “тройка”.
Игроки разбиваются на группы, как
указано на рисунке



Учебная игра 4x4 в трех командах. 5 мин.

Команды располагаются на площадке

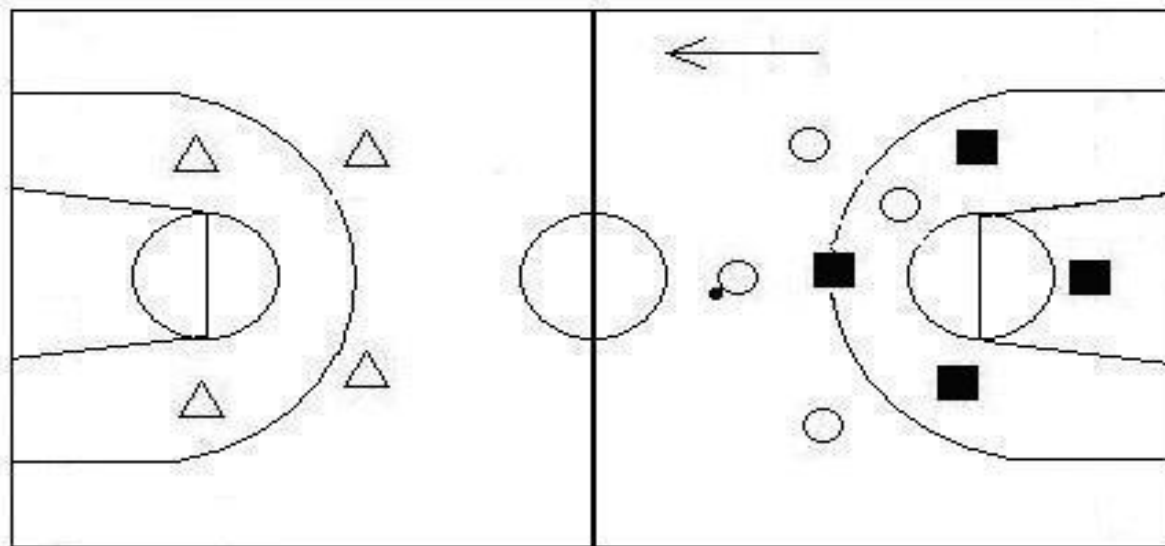
Если нападающая команда реализовала атаку удачным броском, то она атакует противоположную команду.



Если защищающаяся команда перехватила мяч, то она выполняет атаку на противоположную команду. Команда нападения остается в защите. .

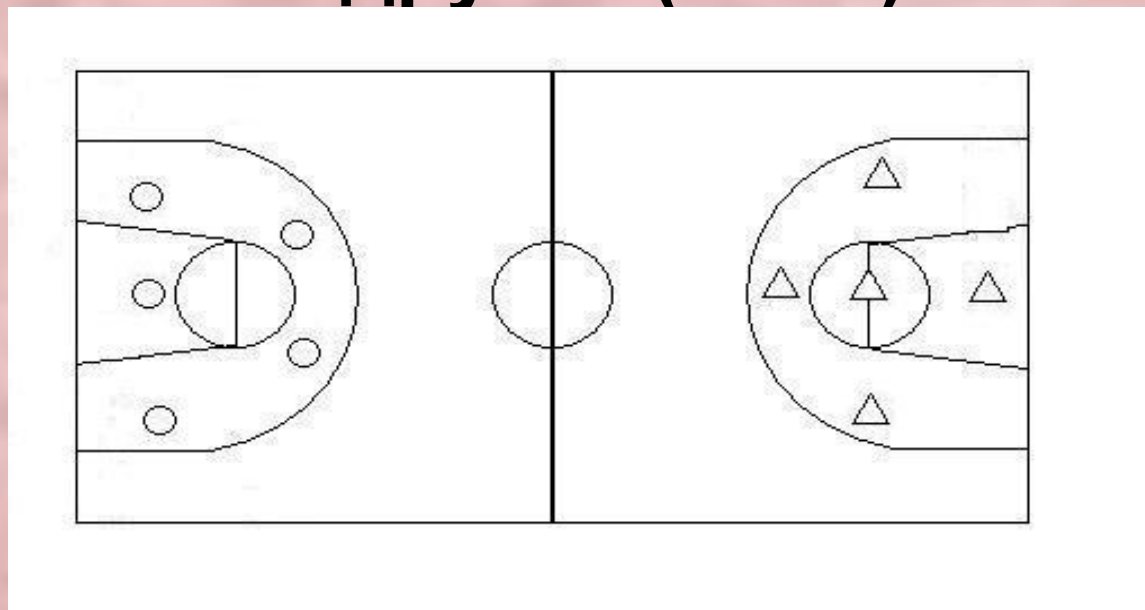
Учебная игра 4x4 в трех командах.

Команды располагаются на площадке, как указано на рисунке



Учебно-тренировочная игра 5 x 5.

Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе “передал – выходи” или, применяя заслоны.
Зонная защита: одна команда (3:2), а другая (1:3:1).



Заключительная часть

Построение.

Разбор игры. 2-3 мин.

Отметить групповые действия в нападении и защите, а так же действия отдельных игроков.

Разобрать тактические ошибки.

Обратить внимание отдельных игроков на их “слабые места” (физическая, техническая подготовка).

Материал для обязательного выполнения

Тесты по правилам игры в баскетбол

- 1. Размеры баскетбольной площадки (м):
 - а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
- 2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
 - а) 5; б) 6; в) 8.
- 3. Диаметр центрального круга площадки (см):
 - а) 300; б) 360; в) 380.
- 4. Температура в зале при проведении соревнований:
 - а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
- 5. Высота баскетбольной корзины (см):
 - а) 300; б) 305; в) 307.
- 6. Окружность мяча (см):
 - а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
- 7. Размеры баскетбольного щита (см):
 - а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
- 8. Вес мяча (г):
 - а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
- 9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
 - а) 4; б) 5; в) 6.
- 10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
 - а) 270; б) 290; в) 275.
- 11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
 - а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
- 12. В каком году появился баскетбол как игра:
 - а) 1819; б) 1899; в) 1891.
- 13. Кто придумал баскетбол как игру:
 - а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
- 14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
 - а) другим цветом номера на груди;
 - б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
 - в) иметь повязку на руке.

- **15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
- а) Разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.
- **16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.
- **17. Встреча в баскетболе состоит из:**
- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.
- **18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**
- а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
- **19. Победителем встречи является команда:**
- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
- **20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**
- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.
- **21. Как начинается игра?**
- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
- **22. Запасными игроками считаются те, которые:**
- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
- **23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**
- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
- **24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**
- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
- **25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**
- а) В каждой четверти по одному;
- б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
- в) два за игру.

- **26. Длительность тайм-аутов (с):**
 - а) 30; б) 45; в) 60.
- **27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:**
 - а) уйти с неё;
 - б) подойти к тренеру;
 - в) подойти к своей скамейке запасных.
- **28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**
 - а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
- **29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**
 - а) Автоматически выбывает из игры;
 - б) продолжает играть;
 - в) может замениться, если хочет.
- **30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**
 - а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
 - б) продолжает играть;
 - в) выполняется один штрафной бросок.
- **31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**
 - а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
 - б) назначается дополнительный период в пять минут;
 - в) матч переигрывается на следующий день.
- **32. Как начинается вторая четверть?**
 - а) Спорным броском;
 - б) вводом мяча из-за лицевой линии;
 - в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
- **33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**
 - а) 5; б) 10; в) 15.
- **34. Смена корзин происходит:**
 - а) после каждой четверти;
 - б) не происходит;
 - в) после второй четверти.
- **35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**
 - а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

Выполненное задание присылать на почту: anton.naumov92@gmail.com