Баскетбол

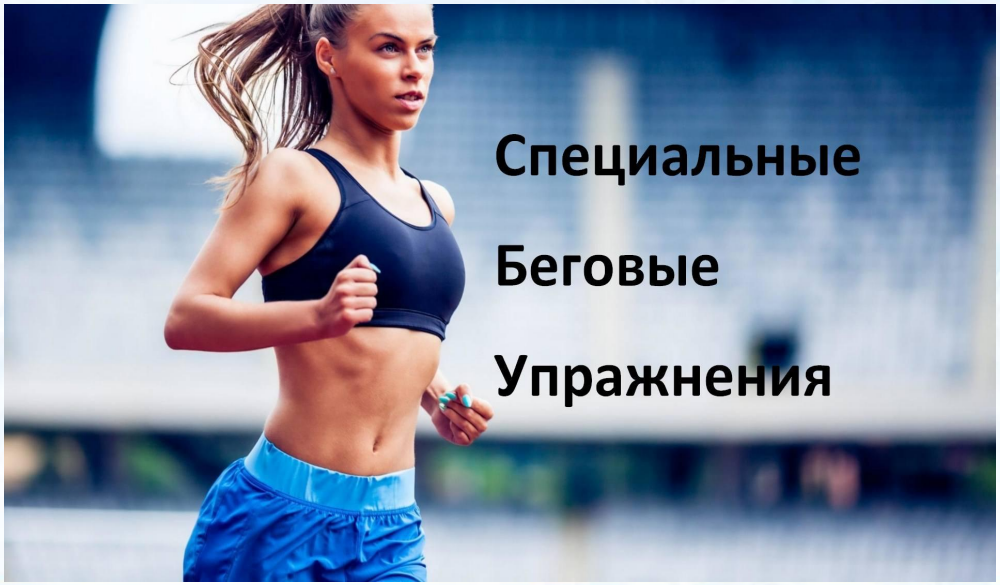
Урок по физической культуре

Разминка:

https://www.youtube.com/watch?v=PdC4MxSc5ro

Беговые упражнения на разминку.

https://www.youtube.com/watch?v=nR4JtGh7E48



Баскетбол: защита.

Прессинг очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника.

Прессинг

Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты.

Прессинг

Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая.

Баскетбол

Современные тактики у профессиональных команд – это гибриды нескольких стандартных видов обороны. К примеру, один игрок обороняющейся команды может действовать по личной тактике защиты против лидера атаки, а остальные игроки могут играть по зонному методу обороны. Вариаций и модификаций обороны в современном баскетболе огромное множество.

Групповая тактика.

- Групповая тактика представляет из себя различные комбинации атаки и защиты. Она включает определенное согласованное действие между 2-3 игроками команды. Для атаки типичны передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны, а для защиты подстраховка или переключение.

Тактика команды.

- Коллективная тактика атаки имеет две основные формы: стремительную атаку и позиционную атаку. Обе формы атаки, в особенности позиционная атака, могут быть разыграны различными способами.

Перехват

- **Перехва́т** (англ. *steal*) — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается потеря. После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.

Дорогие ребята!!!

Спасибо за внимание и больших побед вам в будущем!!!