



- Дриблинг (ведение мяча)
- Передача
- Подбор
- Перехват
- Блокшот
- <u>Стойки (в защите</u> Стойки (в защите <u>и нападении)</u>
- Передвижения без мяча
- Бросок

Дриблинг (ведение мяча)

Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке.



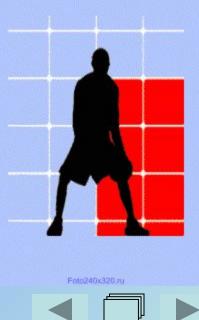


Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.



- При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами:
- ударом перед собой,
- ударом за спиной или между ногами,
- пивотом (поворотом на 270—360 при соприкосновении с защитником).





• Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу.



- Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.
- При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

• Следует учитывать, как быстро не вести мяч, передача пройдёт быстрее. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника.







Передача



- Р 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 четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
- Результативная передача (англ. assist) пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе.

• Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, ее неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча - очень важный фактор.

Основные правила:
"Не уверен не отдавай" и
"Виноват дающий".
Игрок, передающий
мяч, отвечает за то,
чтобы мяч дошел до
адресата, в 95%
случаев перехватов и
потерь виноват
пасующий.



• Ключ к умению делать точные передачи — простота. Хороший пас — легкий и лишенный напряжения. Обычно это пас на 1,5—5,5 м (более дальние могут быть перехвачены) и точно рассчитанный.

При выполнении передачи и приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Игрок должен обладать хорошим периферическим зрением и тактическим мышлением.



Передача от груди

— это наиболее распространенный и эффективный способ быстро передать мяч партнеру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника. Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперед, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему.



В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой — это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.





Передача с отскоком

Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнера. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если нападающий оказался в трудной ситуации или не хочет сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.

• При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше.



• Передача, при которой передающий берет мяч в руку (обычно - которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего...

Передача из-за спины



Подбор

• (англ. rebound) важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х, 3-х очкового броска или последнего штрафного броска.



- Различают несколько видов подборов:
- подбор в нападении, на чужом щите англ. offensive rebound

• подбор в защите, на своём щите англ. defensive rebound

• коллективный подбор





• Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора (англ. box out). В основном, подборы прерогатива передней линии команды центровых и тяжелых форвардов. Чтобы подбирать мяч, нужно обладать хорошим чувством позиции и времени.

Перехват

• Перехват (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.



• Блокшот (англ. blocked shot - заблокированный бросок) — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.





Блокшоты — показатель, характеризующий действия баскетболиста в защите.

• Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — центровые и тяжёлые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе.

Стойка в защите.

• Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.



Стойка в нападении

• Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.





ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.

• Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.





- ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.
- При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Виды бросков в баскетболе

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:



- Бросок двумя руками и одной рукой
- от груди
- снизу
- сверху вниз
- добивание





Позиция и передвижение игрока

- характер движения игрока
- бросок с места
- бросок в движении
- бросок в прыжке
- расстояние до кольца
- дальний бросок трехочковый
- средний бросок
- близкий бросок (из под щита, сверху)





БАСКЕТБОЛ – это неподражаемое феерическое зрелище, в котором может участвовать каждый!!!



CIACHO SA INOCHIOTI

