

Моторика обучения игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча)



Баскетбольная азбука

Fastbreak (фастбрейк, или быстрый прорыв) - нападение команды, которое характеризуется попыткой максимально быстро доставить мяч в бросковую позицию. Обычно совершается после успешной защиты, часто после перехвата.

Transition Offense (транзишн офенс) - нападение команды, которое является более быстрым чем обычное позиционное нападение, но менее быстрым чем Fastbreak. Обычно совершается после успешной защиты (подбора в защите). Обычно отличается от Fastbreak наличием тактических взаимодействий (заслонов, пик-энд-роллов и т.д.) Кроме того в Transition Offense в отличие от Fastbreak обычно принимают участие все пять игроков команды.

Set (Combination (сет)) - комбинация, набор взаимодействий игроков, цель которого создать перевес в нападении или подготовить удобную возможность для броска. Обычно разыгрывающий команды, которая готовит Set показывает номер комбинации, которую собирается играть команда. В арсенале профессиональной баскетбольной команды может быть от 3-4 до 50 комбинаций с учетом различных опций. Комбинации могут быть против личной защиты, против зонной защиты, комбинации вывода мяча из-за боковой или лицевой, против прессинга и т.д.

Set (Option (сет)) - каждая комбинация может иметь несколько опций (вариантов развития). Варианты развития могут определять как игроки на площадке так и тренер во время тайм-аута.

Man to Man defense (мен ту мен дифенс, или личная защита) - базовая защита современного баскетбола. В данном виде защиты каждый игрок защищающейся команды отвечает исключительно за своего оппонента, кроме случаев подстраховки.

Switch defense (свич дифенс, или смена) - один из параметров модели защиты, который предполагает "смену" при определенных действиях атакующей стороны. "Смена" применяется при пик-энд-роллах по истечении 24-секундного владения атакующей стороны либо при заслонах в которых участвуют приблизительно равноплановые игроки (например легкий форвард и тяжелый форвард), то-есть в ситуациях при которых смена в защите не создает Mismatch.

Mismatch (мисмэч) - ситуация при которой атакующий игрок имеет достаточное превосходство над защищающимся, чтобы с большой вероятностью поразить кольцо при обыгрыше один в один. Как говорит Этторе Мессина: "В НБА игроки создают мисматчи только-лишь выйдя на площадку".

Zone Defense (зон дифенс, или зона) - по определению при таком построении защиты, каждый игрок отвечает за определенную зону. Однако сейчас уже активно применяются комбинированные виды зонной защиты такие как Match-up zone, Box & 1 и другие. Даже в классических вариациях зонной защиты уже далеко не обязательно, что каждый игрок будет находиться только в своей определенной зоне ответственности.

Trap (трэп, или ловушка). Тактический элемент, при котором несколько игроков защищающейся команды пытаются вынудить игрока с мячом сделать потерю. При этом игроки, которые не атакуют игрока с мячом так же участвуют в построении ловушки так как пытаются перекрыть возможные направления передачи.

Full court press (фул корт прес) - вариант защиты, при котором давление на мяч (игрока с мячом) оказывается уже на половине площадки соперника. Так же существует вариант личного прессинга и зонного прессинга. Часто используется после пробития штрафных бросков либо в концовке встречи уступающей командой.

Pick and Roll (пик-н-ролл, или двойка) - классическое взаимодействие при котором "большой" игрок ставит заслон игроку с мячом, после чего начинает смещаться по направлению к кольцу.

БАСКЕТБОЛ

В БАСКЕТБОЛЕ ИГРАЮТ ДВЕ КОМАНДЫ ПО 5 ЧЕЛОВЕК НА ПОЛЕ (ВСЕГО В КОМАНДЕ 12 ЧЕЛОВЕК) С НЕОГРАНИЧЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЗАМЕН ТРЕНИРУЮСЯ ВМЕСТЕ С BALLGAMES.RU

АРБИТР



МАТЧ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ МАТЧА 40 МИНУТ СОСТОИТ ИЗ ПЕРИОДОВ ПО 10 МИНУТ (2 НБА)

БОКОВАЯ ЛИНЕЙ

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЛИНЕЙ

БРОСОК

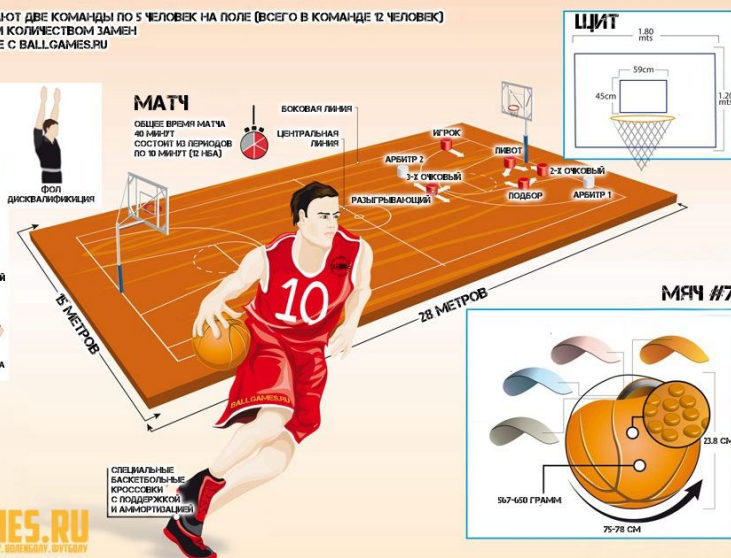
ПИВОТ

РАЗЫГРЫВАЮЩИЙ

ПОДСОР

3-Х СЕКУНД

2-Х СЕКУНД



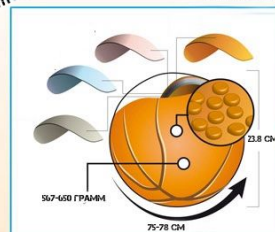
ЩИТ

1,80 MET

45cm

1,20 MET

МЯЧ #7



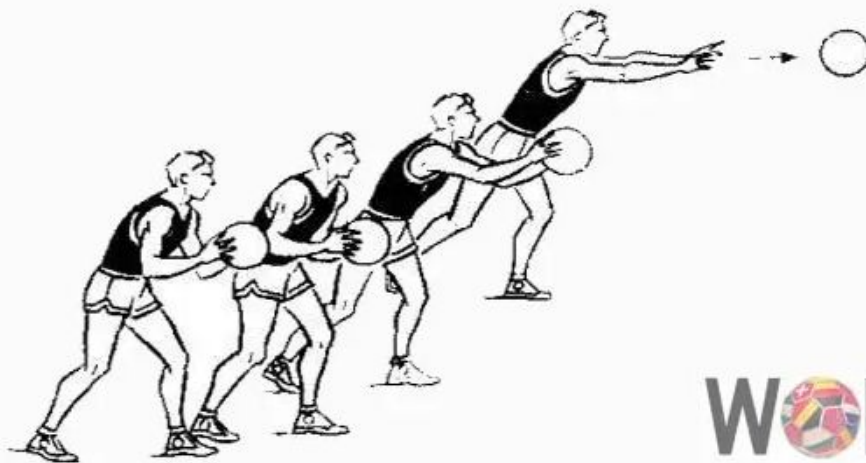
BALLGAMES.RU
ТЕМА ТРЕНИРОВОК ПО БАСКЕТБОЛУ, ВОЛЕЙБОЛУ, БУТБОЛУ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ КРОССОВКИ С ПОДДЕРЖКОЙ И АМФИБИТАЦИЕЙ

Баскетбол: передача мяча.

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

Передача двумя руками от груди.



WORLD
sports



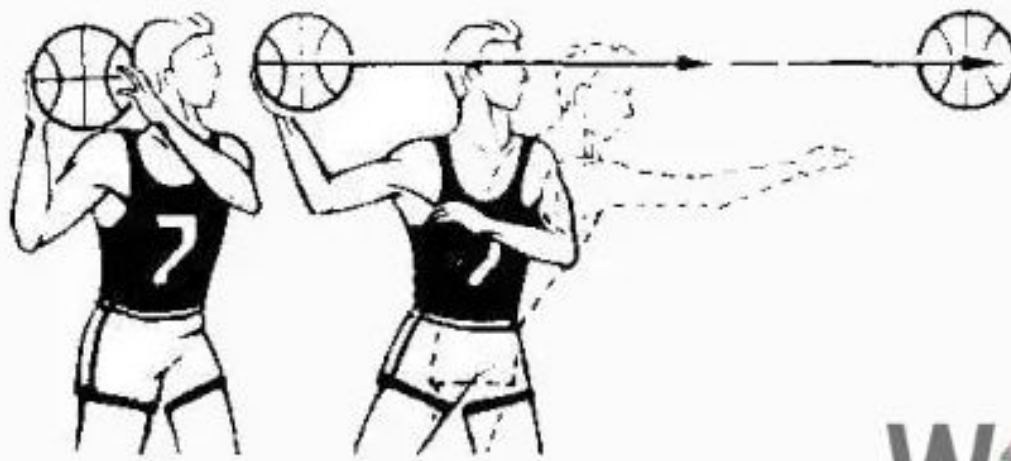
Такая передача даёт возможность резко и безошибочно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч обеими руками перед грудью, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, остальные пальцы широко расставлены. Локти почти прижаты к телу, которое наклонено вперед. Бросок мяча производится взрывным движением кистей, пальцев и локтей, для придания ему вращения. Как правило с передачей игрок делает шаг вперед или сторону.

Передача двумя руками сверху (над головой).



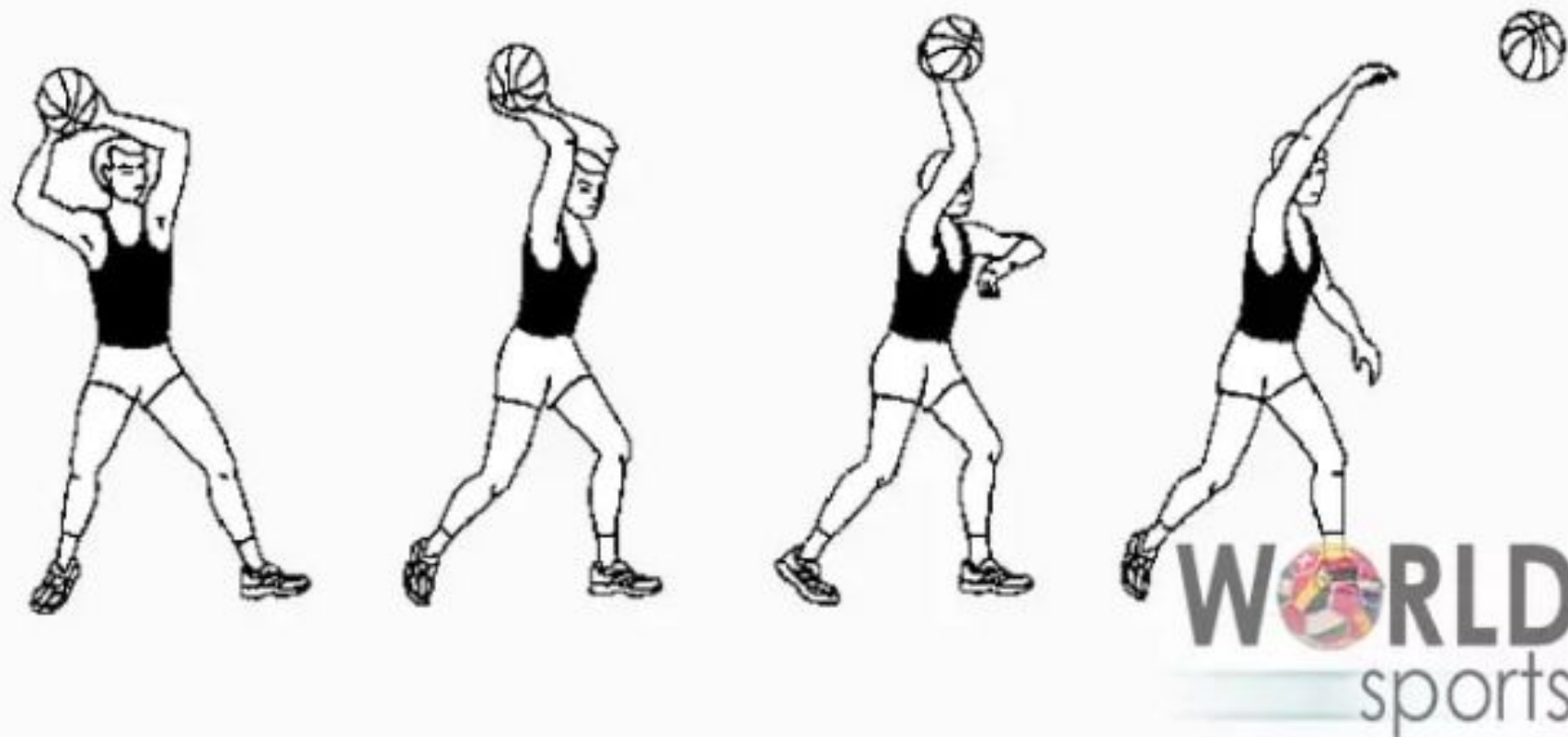
Эта передача используется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии очень часто прибегают именно к такой передаче, отдавая мяч центральному игроку. Используют ее и высокорослые игроки. Получив высокую передачу, тут же возвращают мяч либо отдаёт выходящему на скорости товарищу по команде. Кисти держат мяч сбоку, чуть-чуть сзади, пальцами вверх, а большие пальцы должны быть сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают вверх, не заводя назад, за голову, слегка согнув локти, быстро и резко бросают используя движения кистей рук, делая небольшой

Передача одной рукой от плеча.



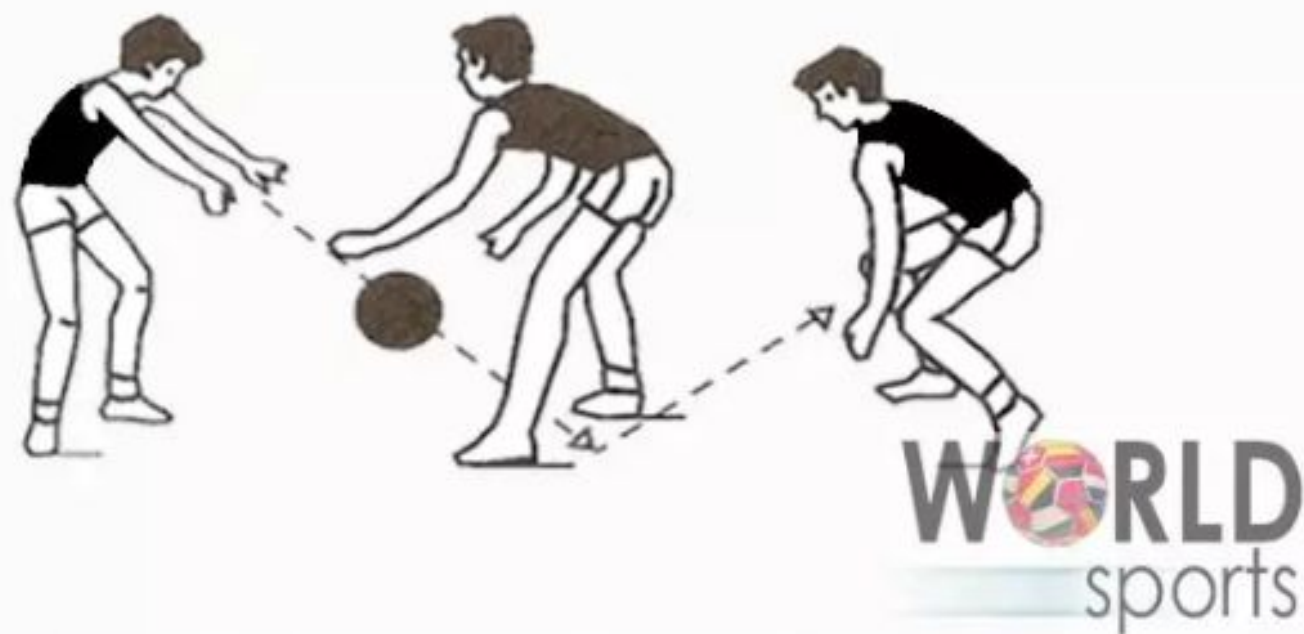
Такой способ передачи мяча самый распространенный в баскетболе, чтобы передать его на любое расстояние, причем с хорошим контролем мяча и минимальным временем замаха. Рука с мячом отводится к плечу и резко выбрасывается в нужном направлении. При этом происходит захлестывающее движение кисти и поворот туловища. Игрок может дополнительно подправить траекторию полета мяча в последний момент движением кисти.

Передача одной рукой сверху.



Используя такой метод передачи, баскетболист может послать мяч даже через высоко поднятые руки противника. Для выполнения такой передачи, спортсмен поворачивается боком по направлению передачи, отведя руку с мячом немного в сторону и заводя назад, резким маховым движением посылает по дуге вверх. В момент, когда мяч находится над головой отпускает его.

Передача с отскоком от пола.



Если центровой игрок находится под плотной опекой такой способ передачи мяча является наиболее эффективным. При быстром прорыве и обыгрывании противника самое подходящее время для использования такой передачи. Эта передача напоминает пас обоими руками от груди. При этом мяч ударяется об пол на расстоянии $\frac{2}{3}$ от передающего баскетболиста до принимающего. При таком способе передачи мяч не должен высоко отскакивать. В идеале до уровня пояса, для удобства его приема. При передачи таким способом мяча на большие расстояния, как правило более 5 метров, ему придают вращение, которое повышает скорость полета мяча.

Передача крюком.



Это длинная передача. Она используется для передачи мяча игроку, уходящему в быстрый прорыв под щит противника. Выполняется маховым движением согнутой в локте ругой. При этом мяч выпускается вверх и вперед движениями пальцев и кисти. Второй рукой, локтем, игрок защищается от наседающего противника. Исполнение такой передачи в прыжке весьма сложно. Необходимо успеть передать мяч принимающему игроку, до того, как передающий опустится на пол. Данную передачу необходимо использовать, как левой, так и правой рукой.

Передача за спиной.



WORLD
sports

Такая передача выполняется мастерами игры в движении. Сложно и принять такую передачу, здесь можно легко потерять мяч. Эта передача весьма эффективна при игре против двух защитников противника.

Баскетбол: приём передачи.



Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники).

Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок. Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

Прием прямых передач.

Находясь в свободной зоне, баскетболист делает шаг вперед, в направлении передающего мяч игрока, при этом слегка вытянув руки, согнутые в локтях, с ладонями друг к другу широко расставив пальцы на уровне груди. При приеме мяча руки естественно сгибаются ближе к груди. Сам мяч хорошо ловится расставленными пальцами. Приняв прямую передачу важно отсесть защитника от мяча. При ловле мяча желательно использовать обе руки, хотя возможен прием прямой передачи и одной рукой.

Прием передачи одной рукой.

Обычно прием передачи одной рукой происходит на полном ходу в момент преследования игрока защитниками противника. Такой прием и передача требуют большой согласованности. Необходимо не сбиться с шага во время приема мяча и сразу же выполнить бросок, не касаясь мячом пола. В противном случае мячом сможет завладеть защитник противника.

Пальцы принимающей руки слегка согнуты и широко расставлены, при этом принимающая рука слегка согнута в локте. Приняв мяч, она слегка сгибается, компенсируя силу передачи. При приеме мяча туловище несколько поворачивается в сторону приема ловящей рукой, а вторая рука резко выносится вверх, для контроля и удержания мяча пальцами обеих рук.

Баскетбол: ведение мяча

Дриблинг(ведение мяча) один из способов перемещения мяча на площадке не считая передачи. Излишнее внимание дриблингу не приветствуется тренером, т.к. снижает скорость игры и уменьшает возможность различных комбинаций, в отличие от передач мяча. Однако дриблинг есть и остается важнейшим элементом баскетбола.

Техника ведения мяча.

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой. Вести таким образом мяч по площадке не сложно, но в любой момент игрок может потерять мяч, который достаточно просто отбирается противником при таком дриблинге. Дриблинг обычно применяют для дачи возможности занятию нужных позиций товарищами по команде, для осуществления приема мяча.



Баскетбол: техника владения телом.

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.

Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.



Баскетбол: финты.



Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.

Не умея и не применяя в баскетболе финтов практически не обыграть противника. К кольцу прорваться без изменения траектории практически не реально. Необходимо выйти на дистанцию результативного броска. Поэтому залогом победы у каждой команды является умение игроками производить обманные движения(финты). Желательно имеет в копилке игрока не менее десятка таких движений.







Виды бросков в баскетболе

Броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

- бросок двумя руками и одной рукой;
- бросок от груди;
- бросок снизу;
- бросок сверху вниз;

