



Техника нападения

При игре в нападении баскетболисты решают две главные задачи:

перевести мяч на половину площадки противника и организовать непосредственную атаку корзины.



Нападающему с мячом нельзя более одного раза использовать ведение мяча, делать в руках с ним более двух шагов, наступать на линии, ограничивающие площадку, являться инициатором любых столкновений с защитником.





Свободу действий нападающих ограничивают несколько временных правил: 5 секунд, 8 секунд, 24 секунды и, наконец, 3 секунды. Следовательно, нападающий с мячом должен безупречно вести, передавать и бросать мяч в корзину противника на скорости.

Действия нападающего без мяча не менее сложны.

Они также ограничены правилами, главное из которых - запрещение физических контактов с защитниками (столкновения, захваты, удержания, удары; главное - не быть инициатором грубых контактов).





С другой стороны, нападающие без мяча должны оказаться в нужный момент в определенной точке площадки быстрее защитника, быть готовым получить мяч от партнера, как бы сложно он ни был передан.

Ловля мяча



Ловля - очень важный прием в баскетболе. Чтобы поймать мяч, нужно обязательно двигаться к нему навстречу, делая один или несколько шагов к нему и вытягивая руки; кисти не напряжены и готовы обхватить мяч.

Если мяч летит высоко, то его ловят двумя руками или одной рукой (вторая рука поддерживает мяч при ловле) в прыжке.

Нужно рассчитать момент выпрыгивания к мячу таким образом, чтобы вовремя оказаться под мячом с вытянутыми вверх руками и готовыми схватить мяч кистями.



При любом способе ловли баскетболист устремляется к мячу, а затем, укрывая мяч чуть выше пояса, принимает стойку.



Наиболее часто встречающимися ошибками при ловле, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать, являются:

- ❑ руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
- ❑ кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом, пальцы рук сведены;
- ❑ баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
- ❑ голова опущена; баскетболист при ловле должен контролировать взглядом ситуацию на площадке.

Добивание мяча



Если мяч не попадает в корзину, нападающие должны бороться за мяч после его отскока от корзины и добивать его до тех пор, пока он не окажется в кольце.



Успех действий нападающих зависит от быстроты передвижения к месту отскока, прыгучести, техники ловли мяча и добивания в кольцо.



Чтобы опередить защитника, нападающий должен с помощью финтов обойти его и по кратчайшему расстоянию максимально быстро ворваться в предлагаемую зону отскока, высоко выпрыгнуть и поймать мяч.



Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения,

а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.