Классификация техники и тактики баскетбола.

Выполнила студентка 1 курса группы Д-110 Рептух В.А.

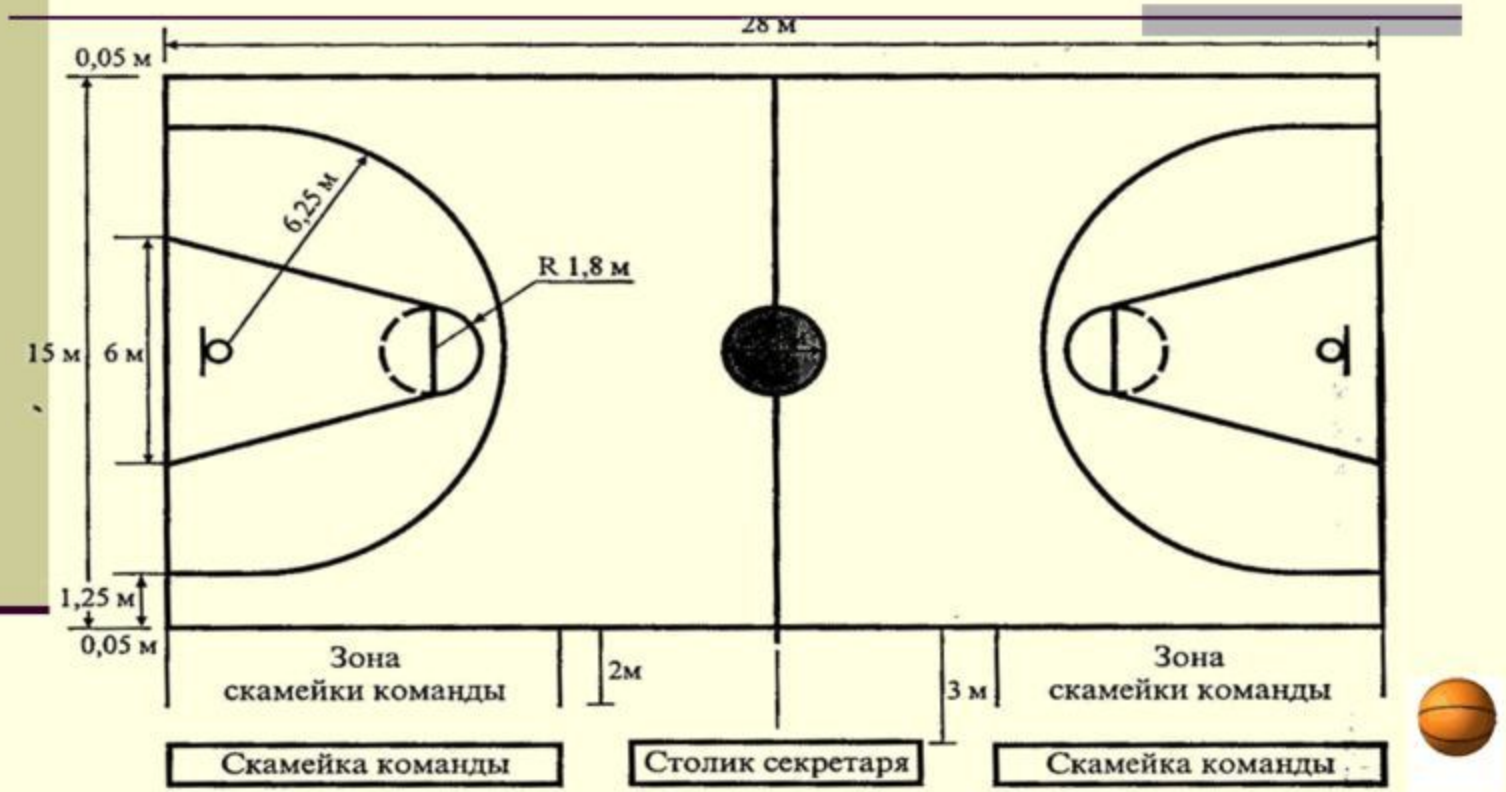
Проверил: Игнатушкин Р.Г.

Основы техники игры в баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ

Размеры и линии площадки
Размеры и линии площадки
Правила игры
Классификация техники игры
Техника передвижений
Техника владения мячом
Техника овладения мячом
Рекомендуемая литература

Размеры и линии площадки



MyShared

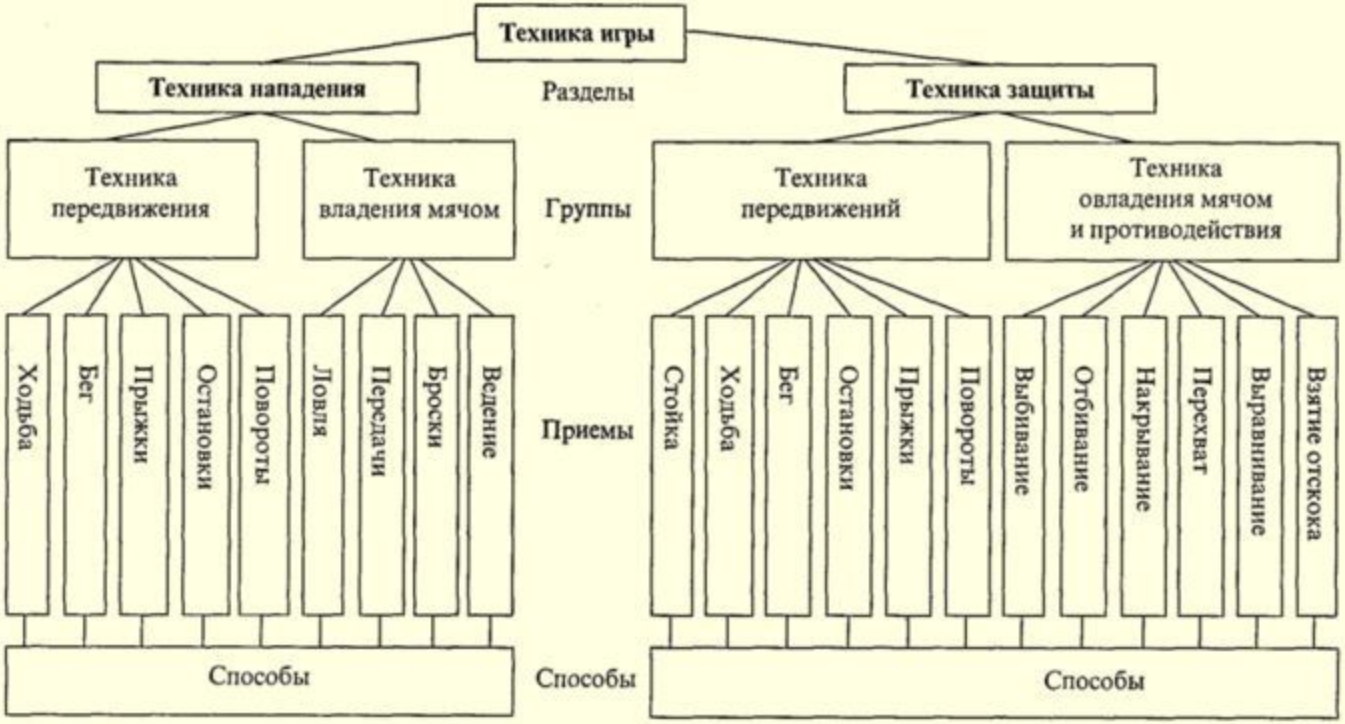
содержание

Правила игры

* В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 8 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными раз мерами 26 х 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м (рис. 55). Продолжительность игры 4 периода 4х12 мин, т. е. 48 мин.

* Возможна продолжительность игры 40 мин, 2х20 мин с перерывом 10 мин. в Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Классификация техники игры



MyShared
содержание

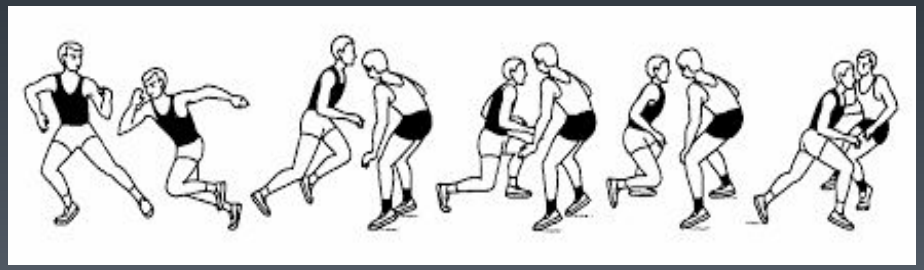
Техника передвижений

* Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Используется главным образом для смены позиции в коротких паузах, если при спряжении интенсивности игровых действий, а так же для смены темпа в сочетании с бегом.
* Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений в любой направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.
* Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком.

Техника передвижений

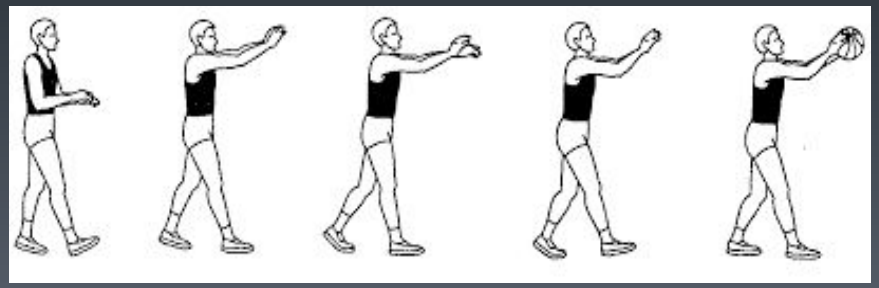
* Рывок – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место.

* Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делаются короткими и очень резкими, ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря увеличению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча. Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выполняемой ногой в сторону, противоположную направлению движения, туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

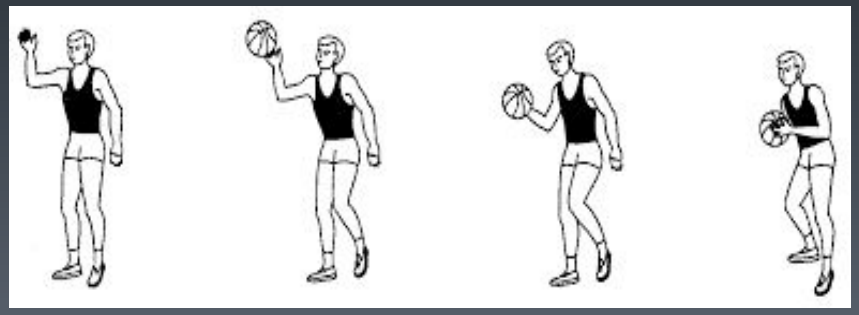


Изменение направления бега (рывок)

* Техника владения мячом включает следующие приёмы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.
* Ловля – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия.
* Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать чёткое и удобное выполнение последующих приёмов. Следует взять за правило: мяча не нужно ожидать, стоя на месте, а обязательно выходить ему на встречу.
Техника владения мячом.



* Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.
* Умение правильно и точно передавать мяч – основа четкого целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без платной опеки соперника.



* Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей в любом направлении.
* Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру.

Техника владения мячом

Классификация ведения мяча

MyShared

содержание

Техника владения мячом

- Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (не отталкивать его).
- Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, не контактирующей с мячом.
- Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (не отталкивать его).
- Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, не контактирующей с мячом.
- Скорость ведения зависит от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

Техника владения мячом

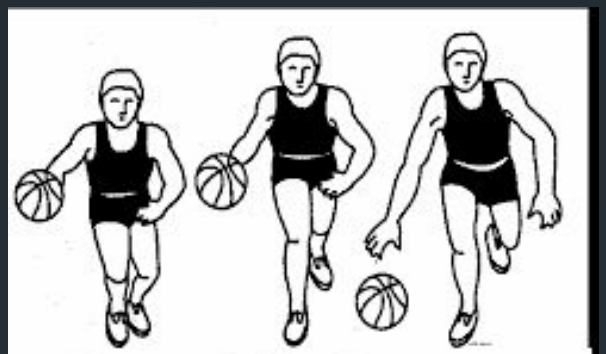
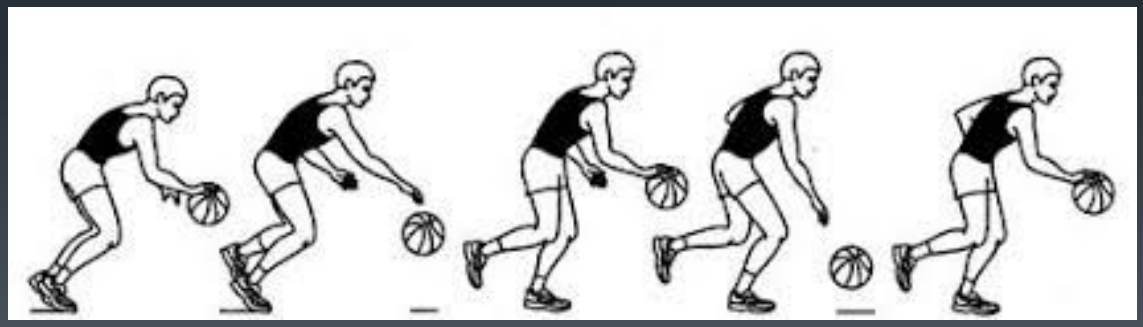


Рисунок 1.10 - Положение игрока при ведении мяча



Техника владения мячом

Броски в корзину.

* Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – его главная цель.

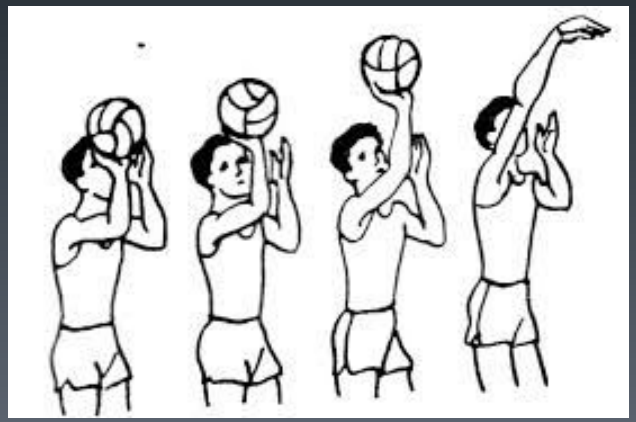
* Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью или, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, оптимальной траекторией полета и вращением мяча. Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие элементы.

* В броске лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча.

* Траекторию полета мяча выбирают в зависимости и от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника.

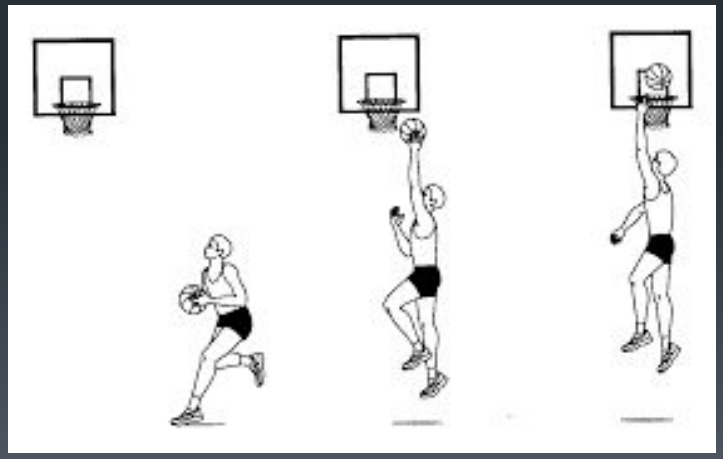
Техника владения мячом

- Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций..
- Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть стопорящим, укороченным – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.
- Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямляется для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное движение.



Техника владения мячом

* Бросок одной рукой сверху используют для атаки корзины в движении с больших дистанций и непосредственно из под щита.



Техника овладения мячом

* Выбивание мяча при ведении.

* В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает или слегка от прыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Рис. 32. Выбивание мяча сбоку при его ведении

Техника овладения мячом

* **Перехват мяча при передаче**. Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

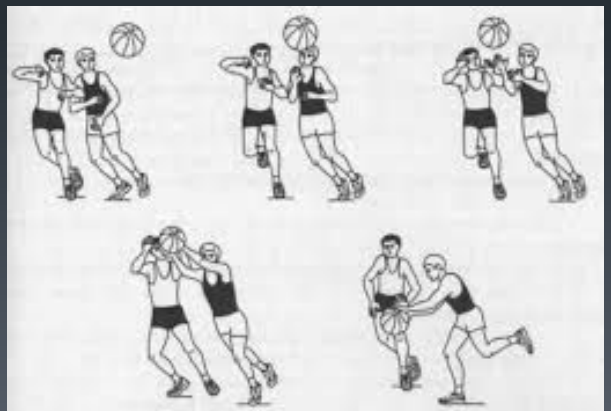
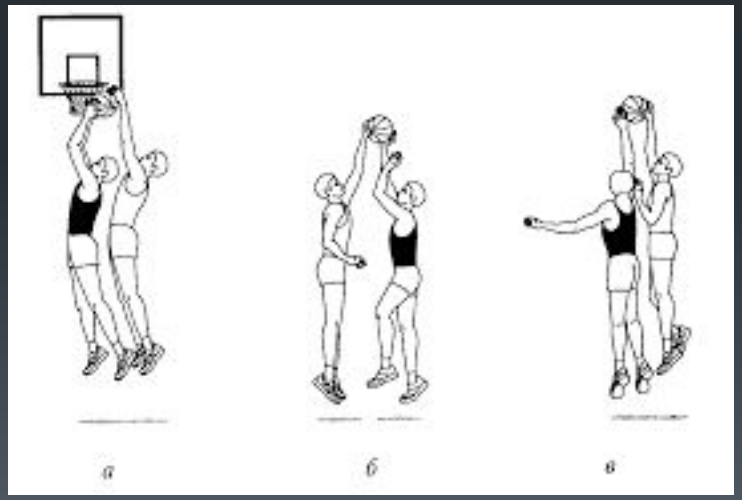


Рис. 33. Перехват мяча при его передаче

Техника овладения мячом

* **Накрывание мяча при броске** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удается.



Тактика игры в баскетбол

ПЛАН

1. Определение основных понятий (средства, способы, формы ведения игры).
2. Классификация тактики игры.
3. Тактика нападения

а) индивидуальные действия

б) групповые действия

в) командные действия

4. Тактика защиты

а) индивидуальные действия

б) групповые действия

в) командные действия

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Тактика – это раздел теории и практики, изучающий закономерности процесса игры, средства, способы, формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника, в конкретных условиях для достижения поставленной задачи.
Современная тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения борьбы. Средства ведения борьбы – это технические приёмы баскетбола, например, отбор мяча, передачи, броски и т.д.
Под способами ведения игры подразумевается рациональное использование технических приёмов в борьбе с соперником, как в индивидуальном, так и в групповом и командном исполнении.
Заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всей команды называются игровой комбинацией, цель которой – создание одному из баскетболистов благоприятных условий для атаки корзины.
Формы ведения игры – это внешнее проявление содержания игровых действий команды, связанных с определёнными решениями тактических задач.
Формы ведения игры могут быть активными и пассивными.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ

В соответствии с основным содержанием игры – забросить мяч в корзину соперника и не дать забросить в свою – тактика распадается на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Эти разделы подразделяются в зависимости от принципа организации действий игроков на группы: индивидуальные, групповые, командные. Группы в свою очередь делятся на виды: с мячом, без мяча. Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий – на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обусловливают появление вариантов. Например, способ позиционного нападения через центрового игрока имеет три варианта: нападение через одного центрового, через двух или трёх центровых.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Нападение – основная функция команды в процессе игры. С помощью активных атакующих действий команда овладевает инициативой, ведёт игру в удобном ей тактическом ключе.
Чтобы принести максимальную пользу в нападении, баскетболист должен освоить индивидуальные тактические действия борьбы с противодействующим игроком.

а) К индивидуальным тактическим действиям баскетболиста в нападении относятся :

1. перемещения
2. остановки
3. повороты
4. выход на свободное место
5. освобождение от опеки соперника
6. обманные действия
7. ведение мяча
8. броски в корзину
9. подбор мяча.

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место
для получения мяча:
1. Выход навстречу партнёру с мячом.
2. Выход в сторону от партнёра с мячом.
Каждый из них имеет несколько вариантов:
круговой выход,
S-образный выход,
выход с петлёй в углу площадки с использованием
остановки двумя шагами и поворота вперёд,
выход петлёй в полукруге области штрафного броска,
V- образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной
атаки корзины.

Процент успеха индивидуальных действий игрока без мяча увеличивается, если баскетболист будет соблюдать следующие правила:

1. Стараться держать защитника в постоянном напряжении, затрудняя ему перехват и подстраховку.
2. Располагаться так, чтобы затруднит защитнику одновременный зрительный контроль над мячом и подопечным.
3. Освободить пространство на пути дриблёра.
4. Быть готовым занять выгодную позицию для борьбы
за отскок и страховки тыла своей команды.
5. Выходить на мяч не останавливаясь до тех пор, пока не получил его.

б) Групповые действия представляют собой небольшие составные части командных взаимодействий, на основе их смешанного исполнения складывается фундамент комбинационных действий всей команды. Наиболее приемлемыми для тактических схем являются взаимодействия двух и трёх игроков. Больше применяются на практике взаимодействия
двух игроков «отдай мяч – выйди», «заслон», «пересечение».

«Отдай мяч – выйди» - этот способ заключается в том, что следует передача партнёру,
при помощи финта сближение с защитником, затем рывком выход к щиту для получения ответной передачи и атаки.

«Заслон» - заключается в следующем: игрок становится вблизи с защитником, опекающим партнёра, таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать подопечного.
Заслон имеет несколько вариантов: наружный, внутренний, в движении.

На основе взаимодействия двух игроков строятся взаимодействия и трёх игроков:
Самым простым является «треугольник», суть которого заключается в том, что при помощи быстрых передач в построении, напоминающем треугольник, игроки с успехом могут завершать быстрый прорыв или реализацию численного преимущества 3х2. Мяч должен передаваться через игрока, движущегося по центру и чуть сзади.

«Тройка» выполняется так: передача следует партнёру вправо и ставится заслон на другом фланге для освобождения партнёра. «Тройку» можно выполнять и при вбрасывании из-за боковой линии.

«Малая восьмёрка»: три игрока используют последовательные пересечения с ведением мяча. Комбинация носит циклический характер, может быть повторена несколько раз до удобного момента прохода или броска по корзине. Можно применять различные её варианты.

«Скрестный выход» - это взаимодействие представляет собой пересечение, осуществляемое двумя партнёрами в непосредственной близости от третьего, стоящего спиной к щиту. Для этого требуется почти одновременное пробегание рядом с партнёром.

К числу взаимодействий трёх игроков относятся также сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командная тактика игры в нападении направляет усилия всей команды на то, чтобы освободить кого-либо из игроков для удобной атаки корзины. Тактически грамотную команду, где есть тонкое взаимопонимание, использование игроками своих самых сильных сторон, называют сыгранной.

В баскетболе по тактической направленности нападение разделяется на стремительное и позиционное.

В ходе тактических взаимодействий команда должна стремиться:

а) вывести игрока под щит для беспрепятственного броска в корзину;

б) вывести игрока на бросок со средней дистанции без сопротивления;

в) к численному превосходству на одном из участков поля;

г) к созданию условий для единоборства с защитником.

Быстрый прорыв – самый красивый способ нападения, позволяющий кратчайшим путём добиться над соперником преимущества. Сущность его заключается в том, что после подбора на своём щите или перехвата команда контратакует, стремясь за кратчайшее время переместить мяч на половину соперника, добиться численного превосходства и успешно его реализовать.

В основе быстрого прорыва лежат своевременная и точная первая передача и стремительный рывок партнёров к щиту противника. Быстрый прорыв имеет три варианта проведения:

1. Длинной передачей к щиту противника, когда вторая фаза отсутствует.
2. Через центр площадки (с ведением и без ведения).
3. Вдоль боковой линии.

«Эшелонированный прорыв» - это участие всех пяти игроков в контратакующих действиях команды. Он развивается и завершается при подвижном численном равенстве с применением на скорости «тройки», пересечения и т.д.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Хорошо организованная защита – несомненный козырь команды, вселяющий уверенность в бросках, смелой борьбе на подборе.

Задачами защищающейся команды являются:

1. Не дать сопернику сделать прицельный бросок.
2. Нарушать наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению атакующих операций.
3. Перехватить у соперника мяч и немедленно контратаковать.
4. Не допустить быстрого перехода соперника в нападение.

Опекая нападающего без мяча, защитник должен
придерживаться следующих правил:
Играть между нападающим и своим щитом.
Не дать нападающему выйти на удобную позицию,
либо получить мяч в этой позиции.
Перехватить мяч, адресованный «своему» нападающему.
Воспрепятствовать передвижению соперника для
взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту.
Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Расстояние между нападающим и защитником диктуется способом защиты. Обычная личная защита обязательно заставит защитника играть близко с атакующим, если он находится недалеко от щита или мяча. В других случаях поддерживается дистанция 1,5-2 м. при плотной защите нужно быть как можно ближе к подопечному, независимо от его местоположения.

В любом случае, впереди стоящая нога должна находиться ближе к боковой линии. Такое положение затрудняет сопернику продвижение к центру площадки и заставляет двигаться к боковой линии. Защитник должен держать одну руку высоко для блокирования высокой передачи или броска, а другую – внизу для помехи ведения и низкой передачи.

Защитник, играя против нападающего с мячом, должен предпринять три действия: не дать выполнить проход под щит, бросок в корзину, передать мяч партнёру.
Если игрок с мячом остановился после ведения, защитник должен сблизиться с ним и играть активно.
Если соперник выполнил бросок, защитник должен
быть готов оттеснить его от корзины и забрать мяч
при отскоке от щита.

Групповые взаимодействия в защите предусматривают действия 2-3 игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях. К таким приёмам относятся переключение, проскальзывание, подстраховка, взаимодействия при борьбе за мяч при отскоке от щита, групповой отбор мяча.
В зависимости от защитных задач выделяют две системы: концентрированную защиту и подвижную (активную) защиту.
В концентрированную защиту входят:
А) Система личной защиты
Б) Система зонной защиты
В) Система смешанной защиты.
В подвижную защиту входят:
А) Личный прессинг
Б) Зонный прессинг

Зонная защита

Зонная защита получает название по количеству игроков в первой, второй и третьей линиях защиты.
Принципы зонной защиты строятся на том, что каждый игрок несёт ответственность за ту часть площадки, в которой он продвигается в соответствии с передвижением мяча.
Возвращаясь после атаки в тыловую зону, игроки занимают места в соответствии с вариантом избранной защиты.
Приняты следующие варианты зонной защиты: 2-12, 3-2, 2-3, 1-3-1, 2-2-1 и 1-2-2. для каждого из этих вариантов характерно своё расположение игроков на площадке; все варианты также предполагают и особый тип баскетболистов для игры в различных позициях, зонах.
Существует два способа игры команды при зонной защите:
1. Когда игроки передней линии освобождаются для быстрого прорыва в момент выполнения броска, т.е. акцент на атаку;
2. Игра в защите до овладения мячом. Овладение – сигнал для перехода в атаку.

Список литературы

- * Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.учебник для педагогических заведений / Ю.Д. Железняк, В.А.Кошкаров, И.П. Кравцевич / под ред. Ю.Д. Железняка - М.: Академия, с.
- * Решетников Н.В. Физкультура: Учебное пособие для студентов физкультурно-профессиональных учебных заведений - М.: Мастерство, с.
- * Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю Т. Портнова - М.: Академия, с. 16. Холодов Т.Г., Кузнецов В.С.
- * Практикум по теории и методике физкультурного воспитания и спорта. Учебное пособие для студентоввысших учебных заведений - М.: Академия, с. 17.Физкультура студента. Учебник / под ред. В.И. Ильинича - М.: Гардарики, с. содержание