

МОТОРИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Выполнила: студентка группы 1ПСО12
Калинина Дарья



История баскетбола



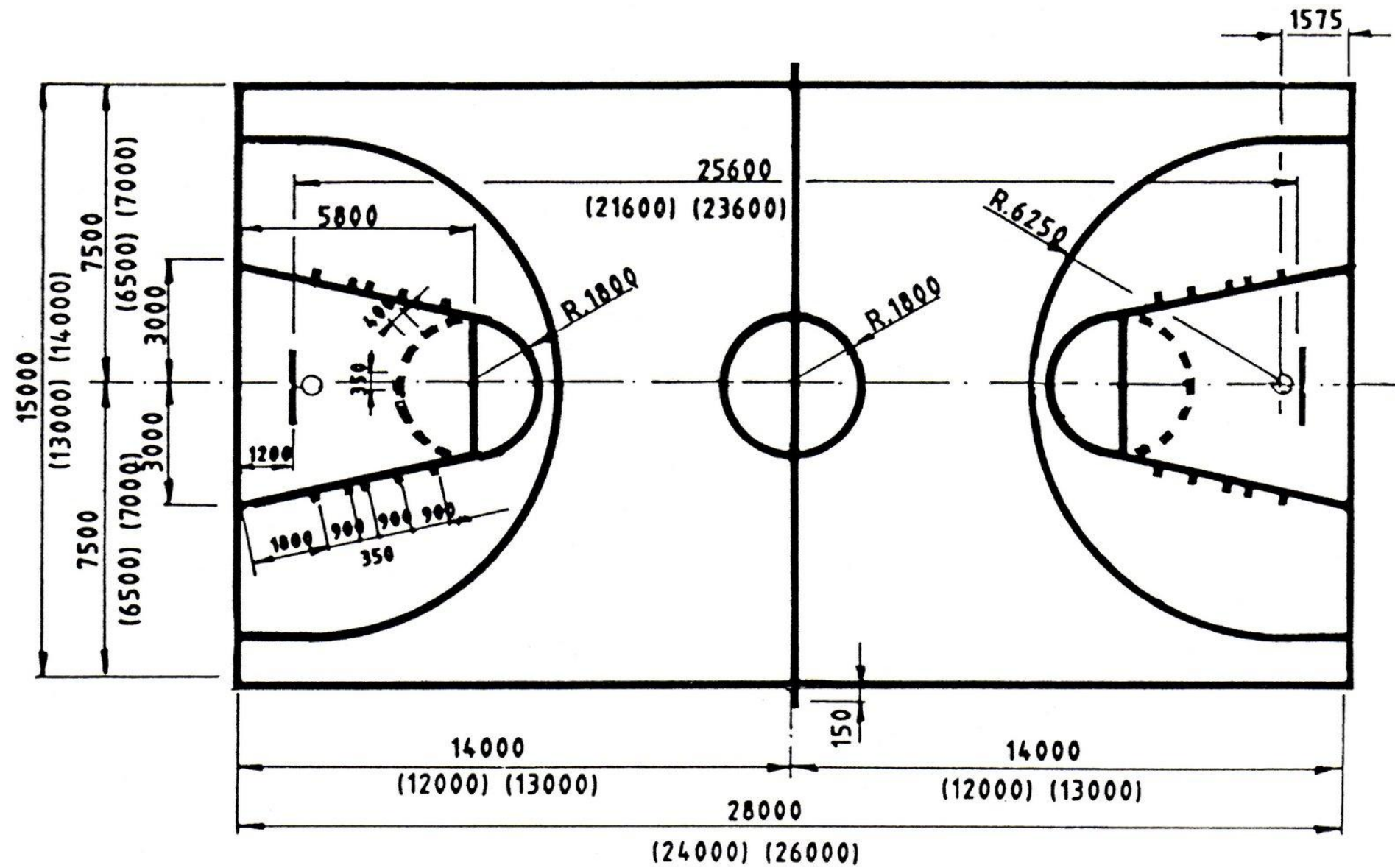
Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки;

Игра, придуманная американским преподавателем Джеймсом Ней Смитом в конце 19 века;

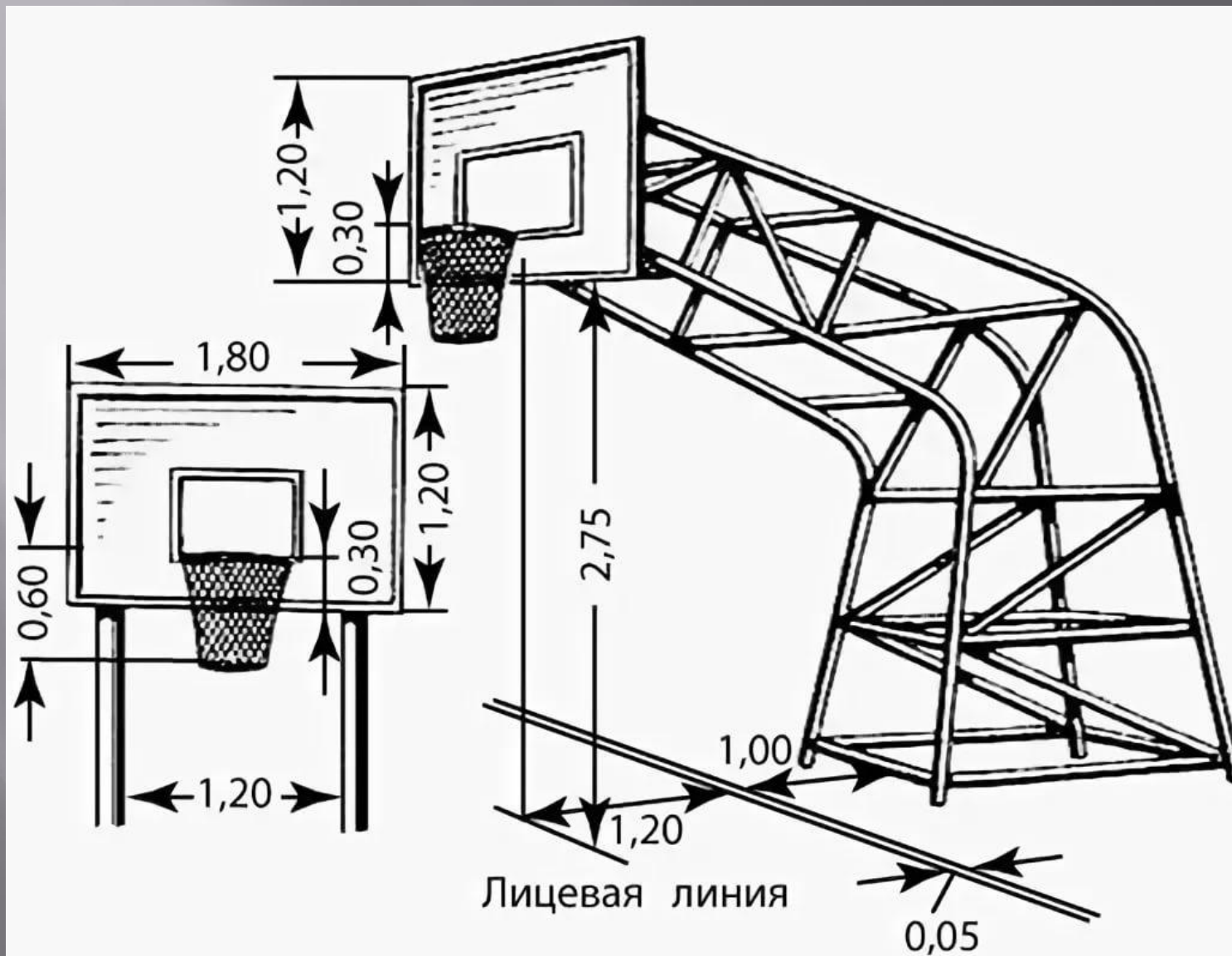
в 1894г. в США были изданы первые официальные правила.

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906г. Место рождения - Петербург, спортивное общество "Маяк".

Разметка баскетбольного поля



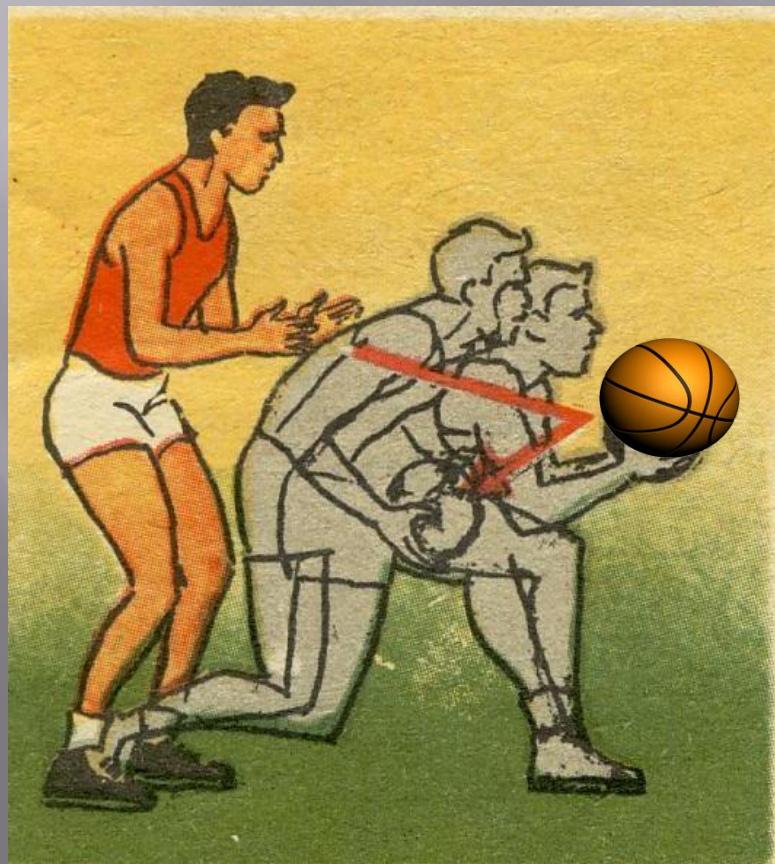
Разметка баскетбольного щита



Последовательность обучения

- ▣ -техника передвижения в защитной стойке
- ▣ -техника остановки в два шага
- ▣ -техника поворотов
- ▣ -техника передач мяча
- ▣ -бросок мяча с места
- ▣ -бросок мяча после ведения
- ▣ -вырывание и выбивание мяча
- ▣ -индивидуальные защитные действия
- ▣ -нападение быстрым прорывом
- ▣ -перехват мяча
- ▣ -передачи мяча в движении
- ▣ -зонная защита

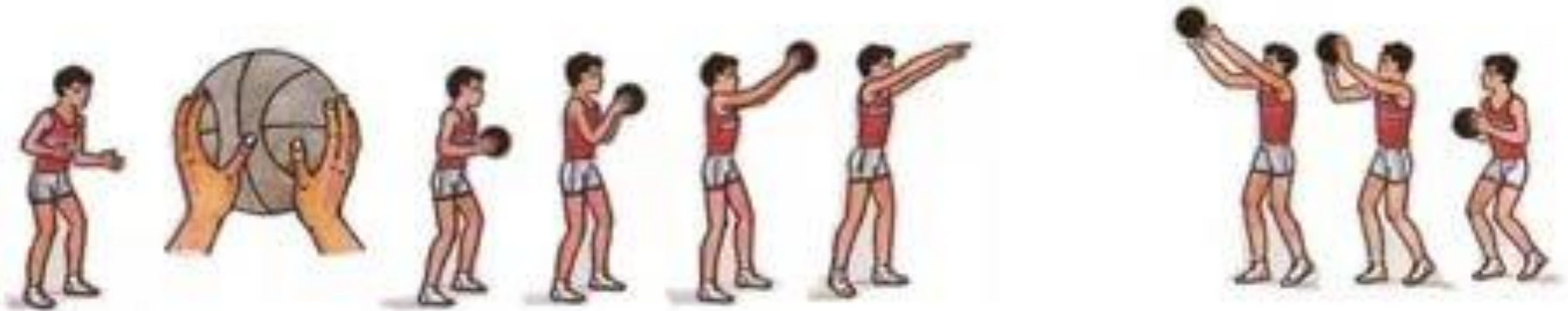
Ловля мяча



Чтобы поймать мяч
вытяни к нему руки с
расставленными
пальцами и как только
мяч коснется пальцев,
согни руки, притягивая
мяч к груди

Передачи мяча

- ▣ Передача от груди -самая надёжная и точная передача в баскетболе, но её можно сделать только тогда , когда между вами и вашими партнёрами нет никаких действий.
- ▣ Верховая передача - используется когда вы не можете передать мяч, потому что между вами и вашим партнёром находится соперник. Вы можете перебросить мяч через него.
- ▣ Передача с отскоком - используется при плотной опеке вас противником.



Ведение мяча(дриблинг)

- 1.** При выполнении ведения мяча хотя бы одна нога должна сохранять контакт с полом, и использовать игрок может только одну руку.
- 2.** Ваши пальцы и кисть должны мягко двигаться вверх и вниз с мячом.
- 3.** Пальцами и кистью толкните мяч в низ , чуть впереди себя, чистым мягким движением.
- 4.** Не позволяйте мячу касаться вашей ладони, почувствуйте его пальцами и направляйте кистью.



Бросок мяча в корзину

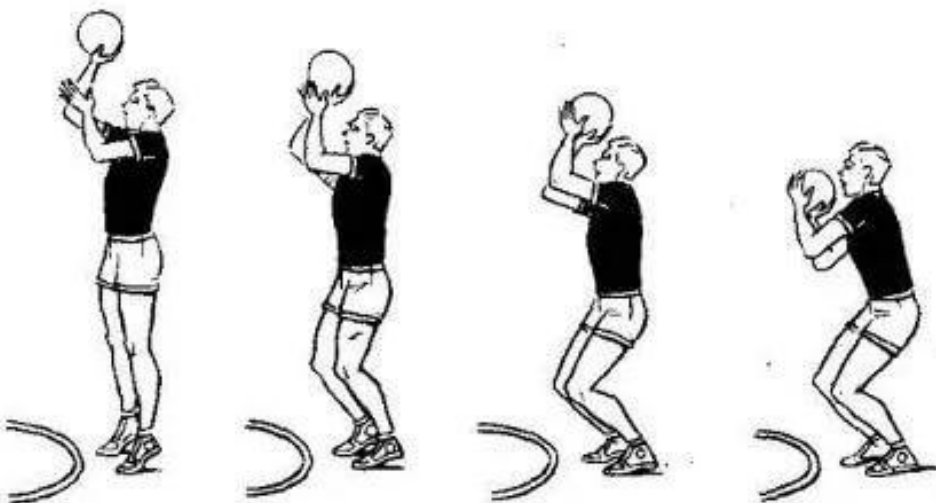


Рис. 5. Бросок одной рукой от плеча с места

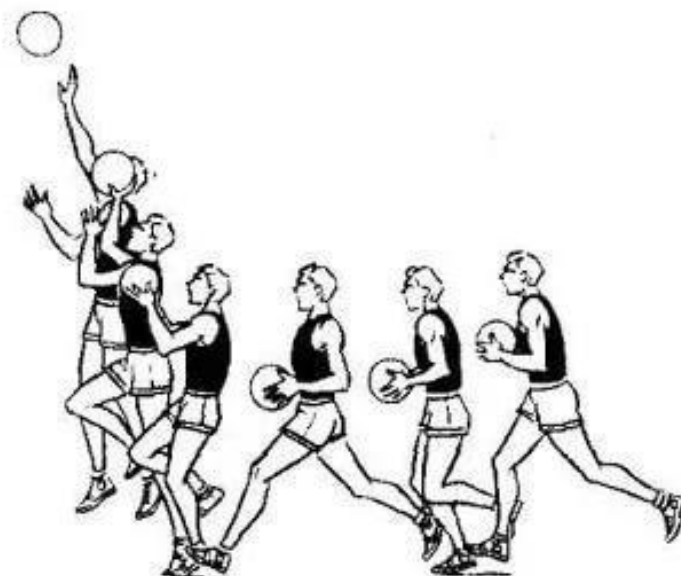


Рис. 6. Бросок одной рукой от плеча в движении

Ведение мяча. Стойки баскетболиста

Средняя

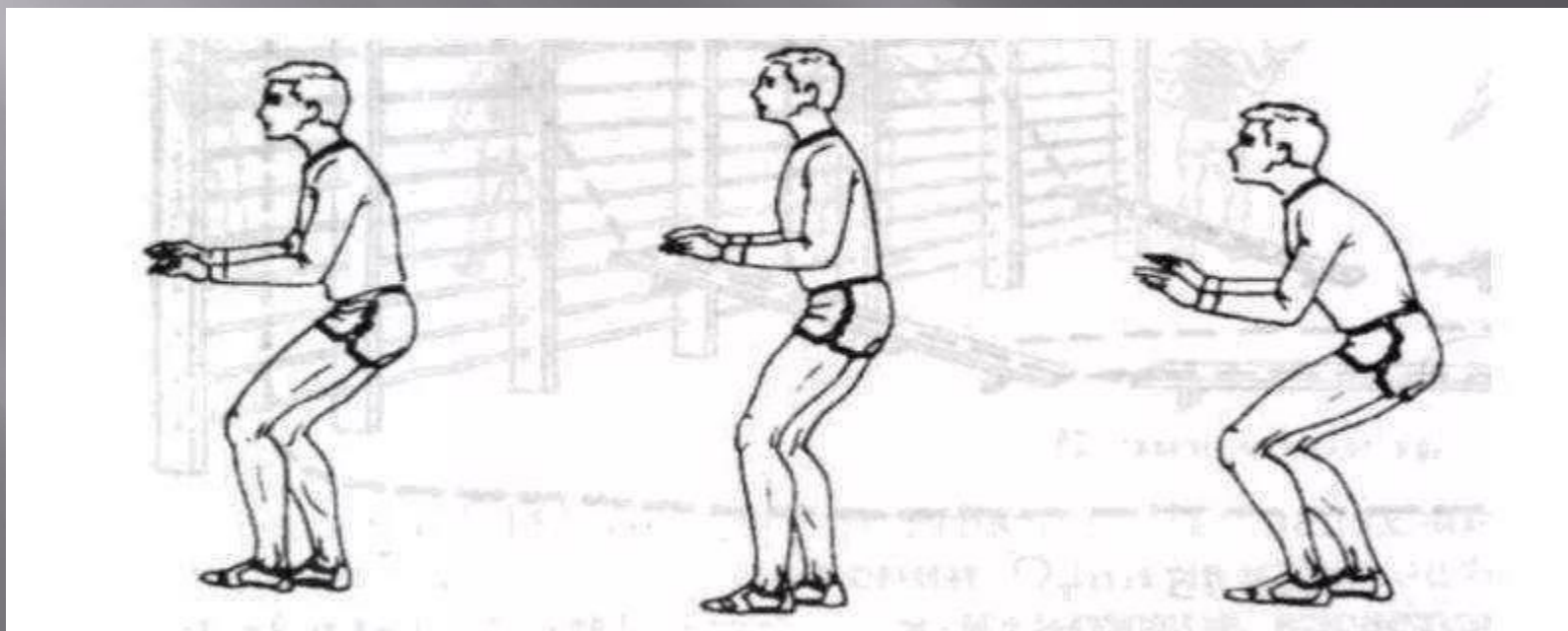
высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160°.

Высокая

средний отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 140-115°.

Низкая

низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 90-120°.



На площадке :ведение мяча

- ▣ Тренируйте ведение мяча с помощью простых упражнений, предназначенных для улучшения контроля мяча:
- ▣ **Реакция** в ведении мяча(2-6) игроков –это упражнение прекрасно учит главному в ведении мяча :смотри вперёд, а не на мяч.
- ▣ **Ведение мяча между стойками** (1-10) игроков – так, как в баскетбольном матче вам придётся вести мяч по прямой.
- ▣ **Выбивание мяча** (2-10) игроков – это упражнение учит вас защищать мяч при его ведении.
- ▣ **Ведение мяча в гуще игроков** (3-15) игроков – это упражнение полезно для развития всех приёмов ведения мяча.





Ожидаемые результаты

- ▣ Приобретение основ теоретических знаний.
- ▣ Освоение основных средств ОФП.
- ▣ Освоение основных приёмов игры в баскетбол.
- ▣ Уметь ориентироваться в действиях с партнёрами.
- ▣ Применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
- ▣ Осваивать основы коллективной игры.
- ▣ Ориентироваться при розыгрыше стандартной ситуации.
- ▣ Участвовать в соревнованиях внутри класса и школы.

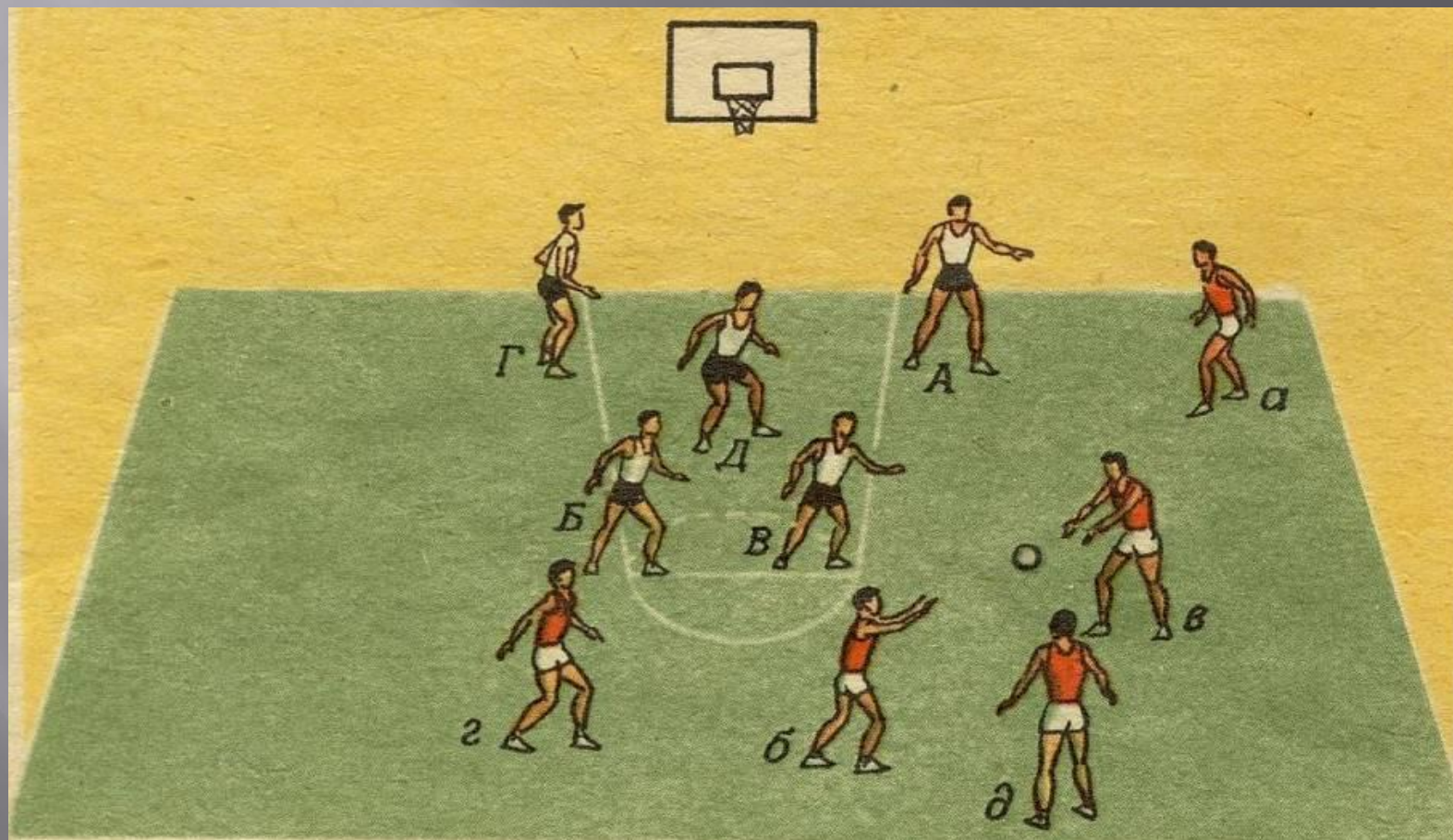
Методы организации учащихся

- ▣ Фронтальный метод – применяется при проведении ходьбы, бега, ОРУ.
- ▣ Поточный способ – упражнение выполняется «потокком», через определённый интервал.
- ▣ Посменный способ-упражнение выполняется сменами, несколько человек одновременно.
- ▣ Групповой метод-ученики распределяются на несколько групп.
- ▣ Индивидуальный метод- каждый ученик под контролем учителя выполняет задание.

Защитные действия



Расстановка в зонной защите 2-1-2



Спасибо за внимание!

