

Дата: 27.01.2023р

Урок: №53

Клас: 8-Б

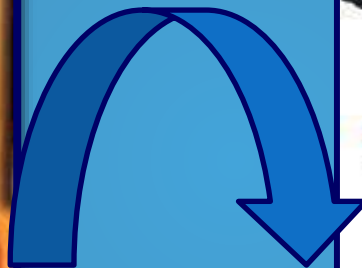
Модуль: Баскетбол

Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Завдання уроку: технічна та тактична підготовка баскетболіста.

Домашнє завдання: технічна та тактична підготовка баскетболіста.

Технічна та тактична підготовка баскетболіста



Ведення м'яча



У баскетболі розрізняють два способи ведення м'яча – високе та низьке. Ведення дозволяє звільнитись від опіки суперника, вийти з м'ячем з – під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку. Ведення м'яча із зміною висоти відскоку застосовують для прямого переходу повз захисника. Гравець наближується до суперника з високим веденням м'яча, потім сильно згинає ноги, нахиляє тулуб і значно знижує висоту відскоку м'яча. Після цього активним рухом кисті виконує 3 – 4 швидких і коротких поштовхи по м'ячу (на висоту 15 – 20 см від підлоги) та проходить повз суперника.

Види кидків у баскетболі



Всі кидки у баскетболі можна класифікувати по наступним категоріях:

Кидок однією рукою:

- від плеча
- зверху

Кидки двома руками:

- зверху
- від грудей
- знизу
- зверху вниз
- добивання
- штрафний кидок (однією або двома руками)

Характер руху гравця:

- кидок з місця
- кидок у русі
- кидок у стрибку

Відстань до кільця:

- дальній кидок трьохочковий
- середній кидок
- кидок поблизу щита

Класифікація кидків у кошик

Кидки в корзину

Двома руками

зверху
від грудей
знизу
зверху вниз
добивання

Однією рукою

зверху
від плеча
знизу
зверху вниз
добивання

З обертанням
м'яча

З відскоком
від щита

Без відскоку
від щита

По характеру
переміщення
гравця

з місця

в русі

в стрибку

дальні

середні

ближні

По відстані

прямо перед
щитом

під кутом до
щита

паралельно щиту

По
направленню
до щита

З обертанням
м'яча

З відскоком
від щита

Без відскоку
від щита

Кидок двома руками зверху(від голови)

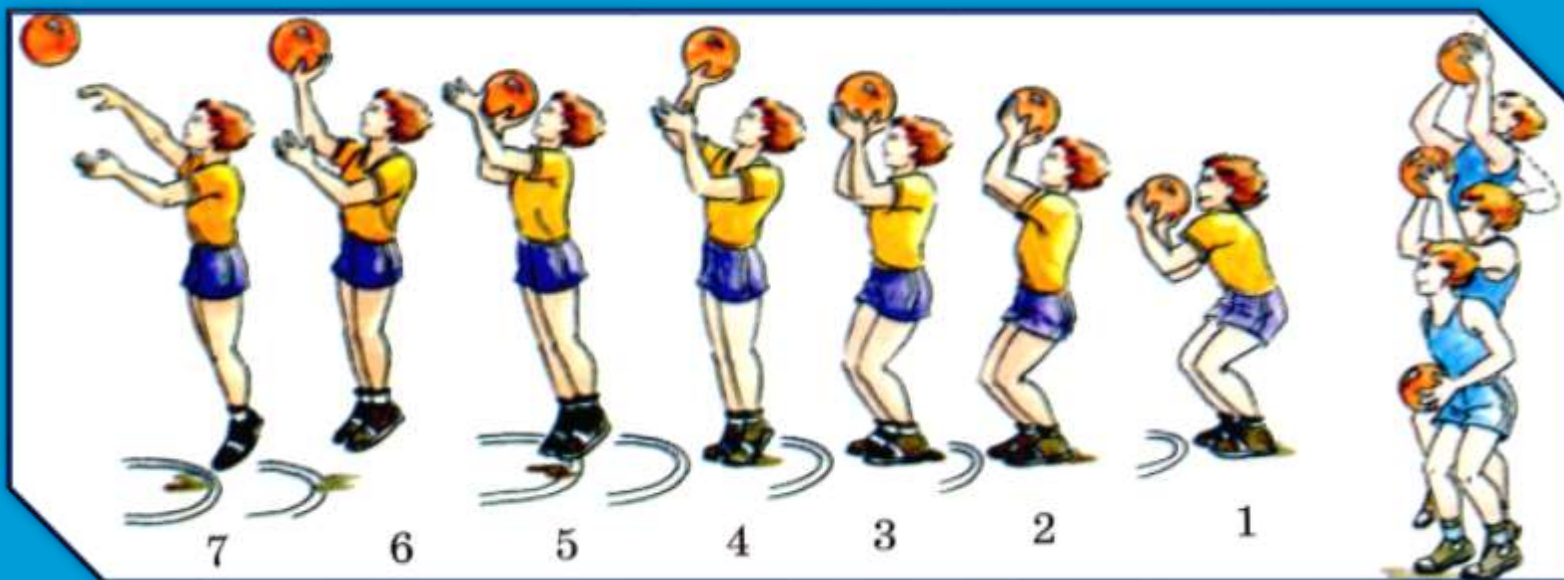
Кидок двома руками зверху (від голови) виконують із середніх дистанцій при щільній опіці суперника.

М'яч перебуває в піднятих і зігнутих ліктьових суглобах руках, над головою; ноги, зігнуті в колінних суглобах, розміщуються на одній лінії або одна нога – на півкроку вперед. Перед кидком ноги згинаються в колінах, а руки – в ліктях. Випрямляючи ноги та випростовуючи руки вперед – вгору плавним рухом кистей і пальців здійснюється кидок.



Кидок однією рукою в стрибку

Кидок однією рукою в стрибку основний засіб нападу із середніх та дальніх відстаней. Зловивши м'яч, необхідно зробити довгий крок однією ногою, а потім приставити до неї другу, трохи присісти, готуючись до стрибка.

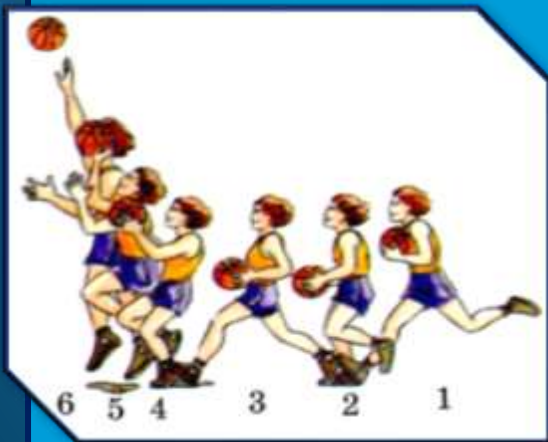


Одночасно із стрибком обидві руки з м'ячем піднімаються вперед – вгору, м'яч перекладається в одну руку. У найвищій точці стрибка, випрямляючи руку в ліктьовому суглобі, рухом кистей і пальців здійснюється кидок.

Кидок однією рукою зверху в русі після ведення

Даний кидок застосовується для атаки корзини з близьких відстаней за умови проходження до щита з веденням м'яча. Виконуючи кидок правою рукою, гравець ловить м'яч з кроком однойменної ноги. Потім виконує крок лівою і, відштовхнувшись нею, стрибає вгору. Під час другого кроку і стрибка, м'яч виноситься вгору і перекладається на руку, що здійснює кидок.

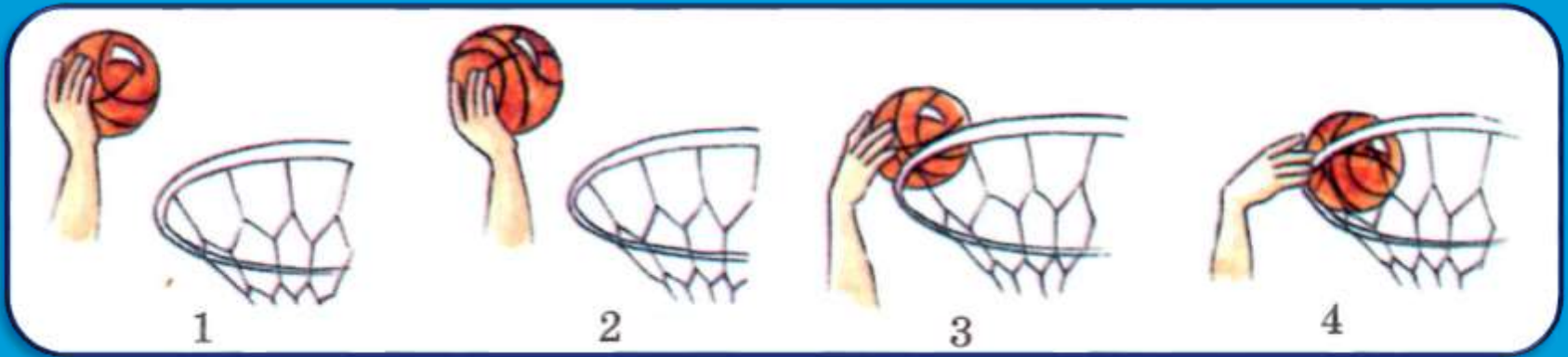
У найвищій точці в роботу включається кисть, направляючи м'яч у корзину. Перший крок завжди робиться широким, другий – гальмуючим, стрибок виконується точно вгору. Приземлятись після стрибка потрібно на поштовхову ногу, до якої одразу приставляється махова нога. Намагайся виконувати цей кидок з правого і лівого боку від щита.



“Добивання” м'яча після невдалого кидка

Трапляються ігрові ситуації, коли після невдалого кидка м'яч відскакує від щита, а у гравця немає часу для приземлення з м'ячем, націлювання та кидка. У таких випадках м'яч

“добивають” у корзину однією або двома руками. Вистрибуючи і приймаючи м'яч на розкриту кисть, гравець трохи згинає руку в



ліктьовому суглобі і одразу ж випрямляє її, завершуючи кидок плавним рухом кисті та пальців. Коли м'яч перебуває зовсім поблизу кільця, його краще направити в кільце коротким поштовхом.

Штрафний кидок



- » випустити м'яч із рук протягом 5 с із того моменту, коли він переданий суддею у його розпорядження;
- » не торкатися лінії штрафного кидка і не потрапляти в обмежену зону, поки м'яч не влучить до кошика або не торкнеться його;
- » не імітувати штрафний кидок.

Згідно з правилами баскетболу штрафний кидок – це можливість, що надається гравцеві набрати одне очко кидком у кошик без перешкод (стаття 43). Гравець який виконує штрафний кидок повинен:

- » зайняти положення за лінією штрафного кидка й усередині півкола;
- » використовувати будь – який спосіб виконання штрафного кидка таким чином, щоб м'яч увійшов до кошика зверху або торкнувся кільця;

Відеоматеріал за посиланням:
Основні ігрові прийоми!

Домашнє завдання:
Написати конспект на дану
тему та надіслати на
ел.пошту
asgriva95@gmail.com