

Дата: 06.02.2023р

Урок: №57

Клас: 8-Б

Модуль: баскетбол

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

Тема уроку: види кидків

Домашнє завдання: види кидків в баскетболі.



БАСКЕТБОЛ

Види кидків

Загальні відомості

Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, влучення в кошик – її головна мета.

Точність кидка в кошик визначається, передусім, раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження й розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей, їх завершальним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту й обертанням м'яча.

М'яч вважається закинутим у кошик, якщо пройде крізь кільце зверху (діаметр кільця 45 см, діаметр м'яча 24-25 см).

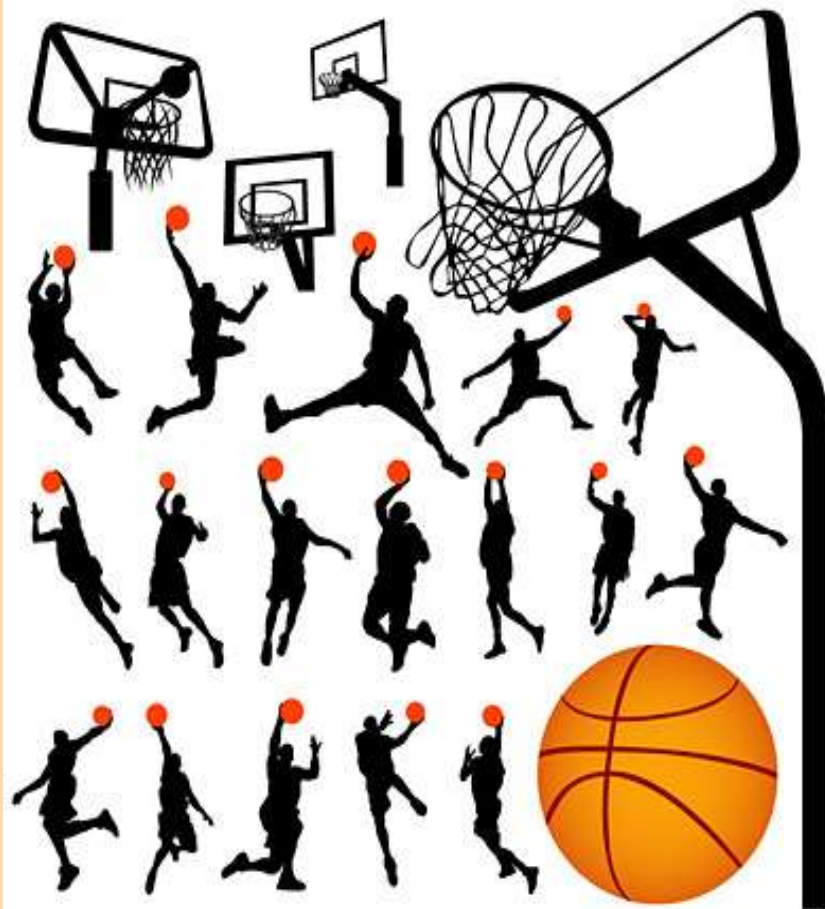


Класифікація кидків

Кидки можна здійснювати **двома** або **однією рукою** різними способами, залежно від ігрової ситуації, а також від майстерності гравця.

Кидки класифікують:

1. За способами виконання (зверху, від грудей, знизу, зверху вниз, добивання).
2. За характером переміщення (з місця, в русі, у стрибку).
3. За відстанню (дальні, середні, ближні).
4. По напрямку до щита (прямо перед щитом, під кутом до щита, паралельно щиту).



Фази кидка

У загальній структурі конкретного способу кидка в кошик виділяють три фази: *підготовчу, основну і завершальну*.

Якщо в підготовчій руху гравець може внести деякі зміни, то основні рухи повинні відрізнятися стабільністю і раціональною варіативністю в межах вирішення конкретних завдань, обумовлених установкою на кидок.

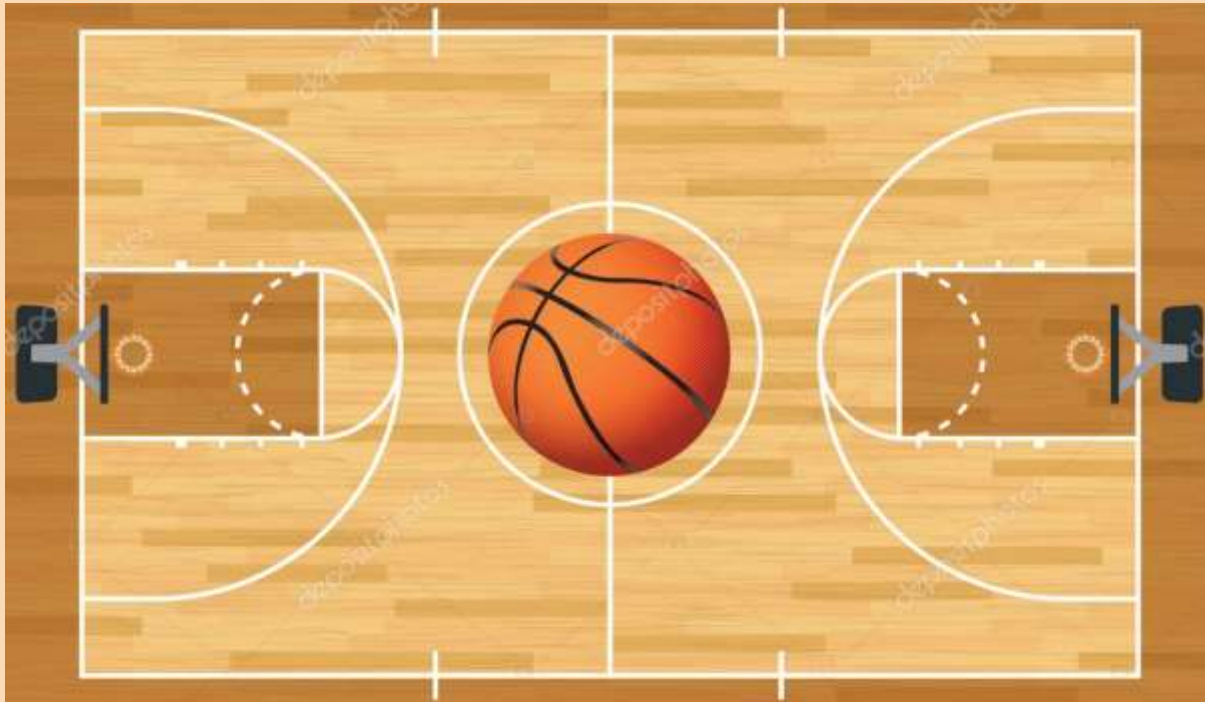
Ці установки можуть бути спрямовані на регулювання:

- точки замаху (від плеча, знизу, над головою, за головою);
- точки випуску м'яча (перед собою, високо над головою);
- швидкості виконання;
- висоти траєкторії польоту м'яча.



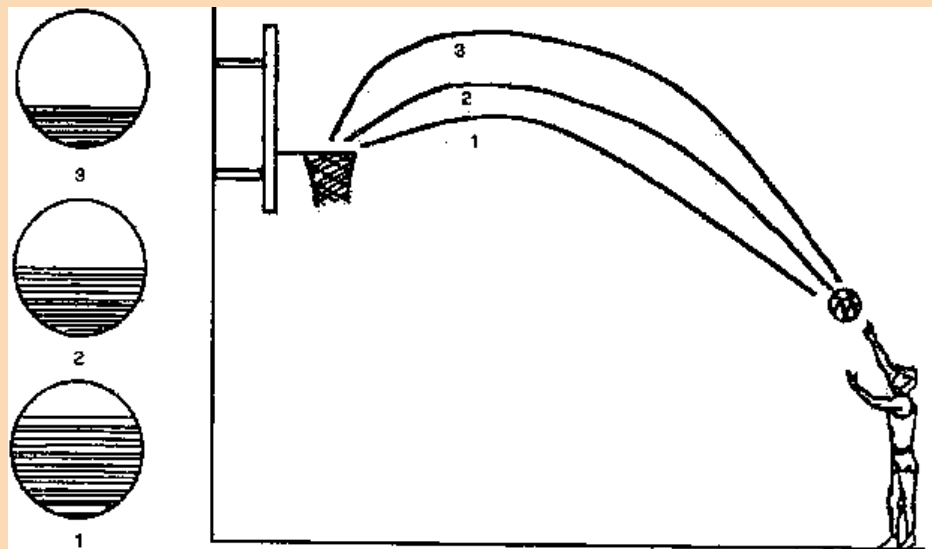
Баскетбольний мяч

Згідно зі стандартами FIBA для чоловічих змагань довжина окружності м'яча становить 74,9–78 см, маса – 567–650 г, для жіночих – відповідно 72,4– 73,7 см і 510–567 г.



Траєкторія польоту м'яча

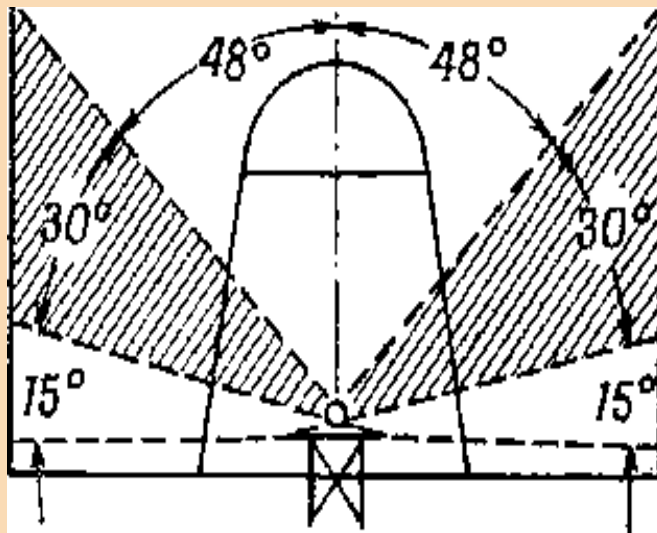
Повинна бути досить високою, він повинен “заглянути” у кільце зверху. Однак при надмірно високій траєкторії польоту м'яча ймовірність його влучення у ціль зменшується, тому що збільшується шлях польоту м'яча, отже, і площа розсіювання.



Орієнтовні межі напрямків кидка

Основний зміст ігрових дій у баскетболі зводиться до того, щоб створити вигідне положення гравця для точного кидка у кошик.

На рисинку показані орієнтовні межі напрямків, з яких доцільно виконувати кидок прямо в кошик або з відскоком від щита.



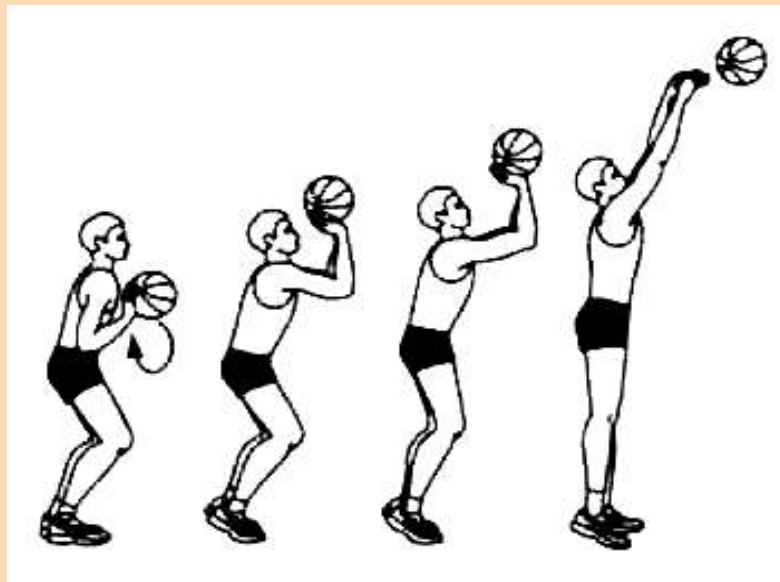
Кидок двома руками зверху

Доцільно виконувати з середніх дистанцій при щільній опіці суперника.



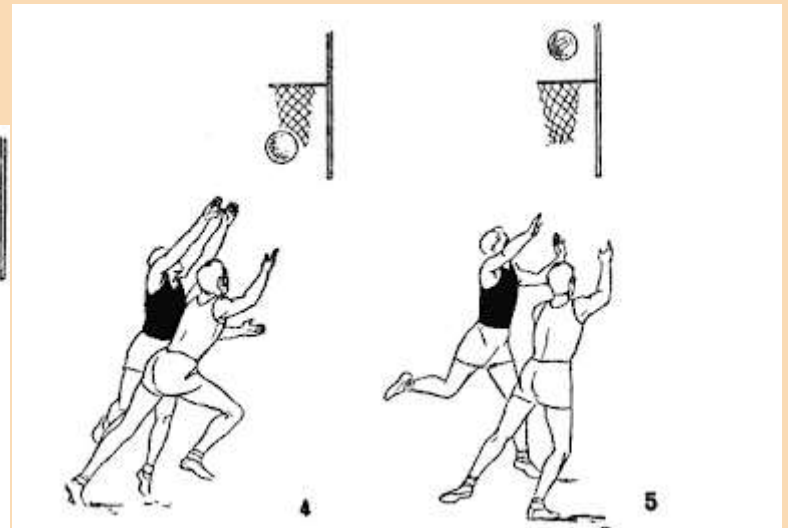
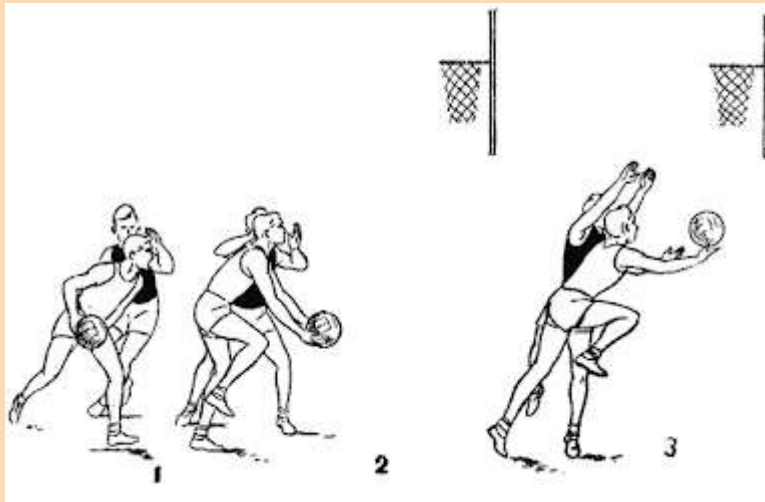
Кидок двома руками від грудей

Переважно використовують для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка засвоюють найшвидше, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча таким самим способом.



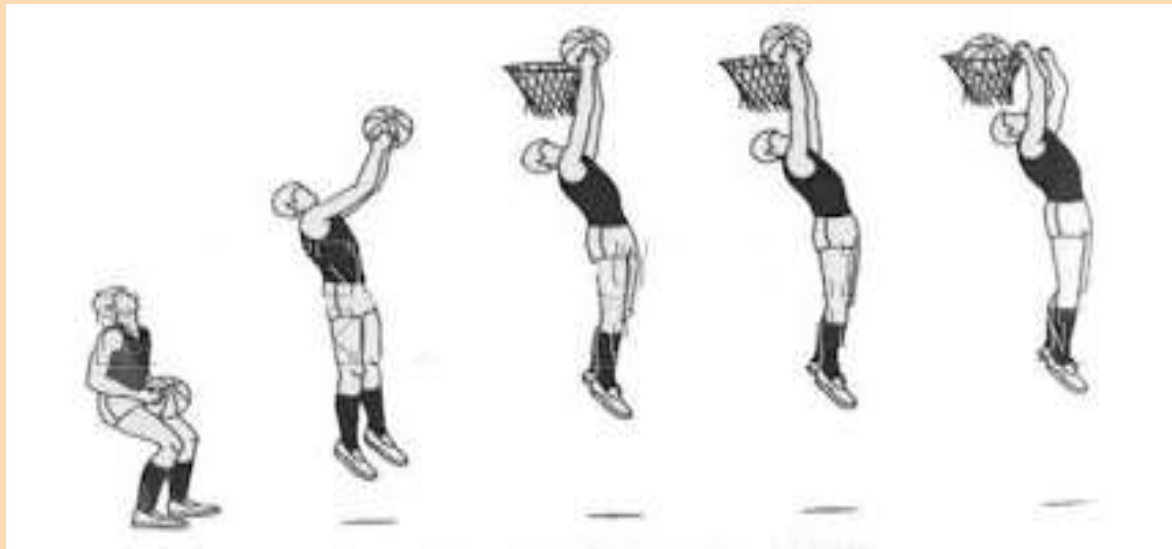
Кидок двома руками знизу

Виконують переважно при стрімких проходах до щита і атаках кошика в затяжному стрибку захисника, що під руками накриває м'яч.



Кидок двома руками зверху униз

Дедалі частіше починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому способіві кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по спадній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю.



Добивання м'яча

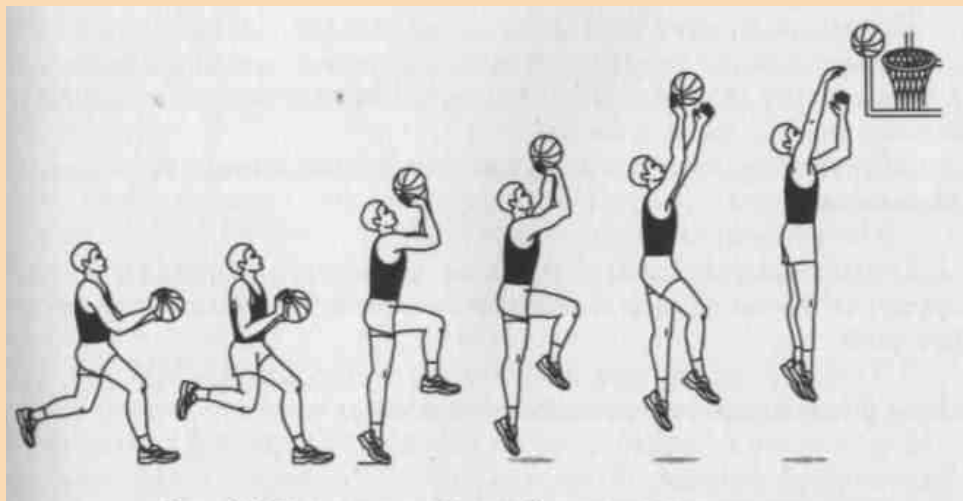
Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика.



Кидок однією рукою зверху

Використовують частіше за інші способи для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита.

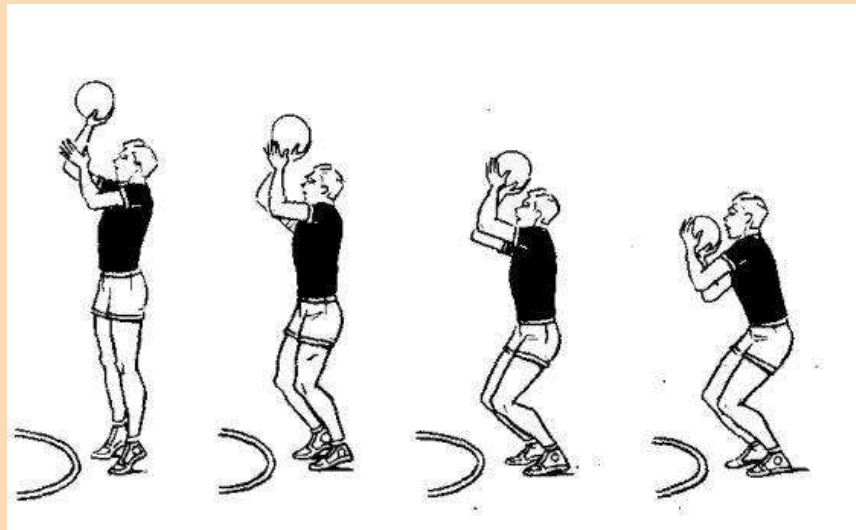
- Основна фаза: у вищій точці стрибка руку випрямляють для максимального наближення до кільця, м'яч виштовхують м'яким рухом кисті, чим додають зворотнього обертання.
- Заключна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.



Кидок однією рукою від плеча

Поширений спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій.

Часто спортсмени використовують його також як штрафний кидок.



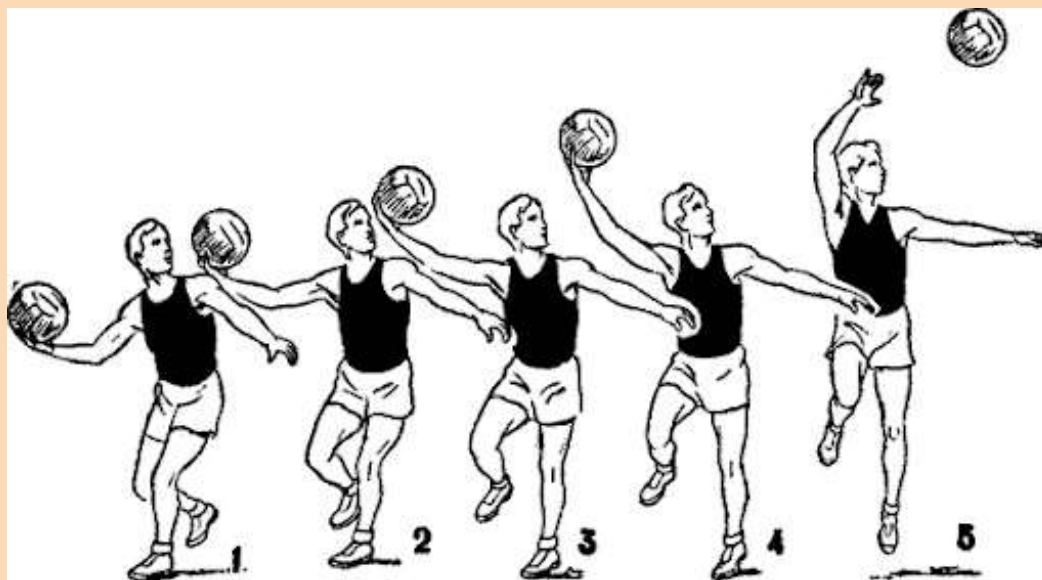
Кидок однією рукою знизу

Застосовують на близьких відстанях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху. Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок у поєднанні з поворотом і фінтами в боротьбі поблизу щита суперника.



Кидок однією рукою «гаком»

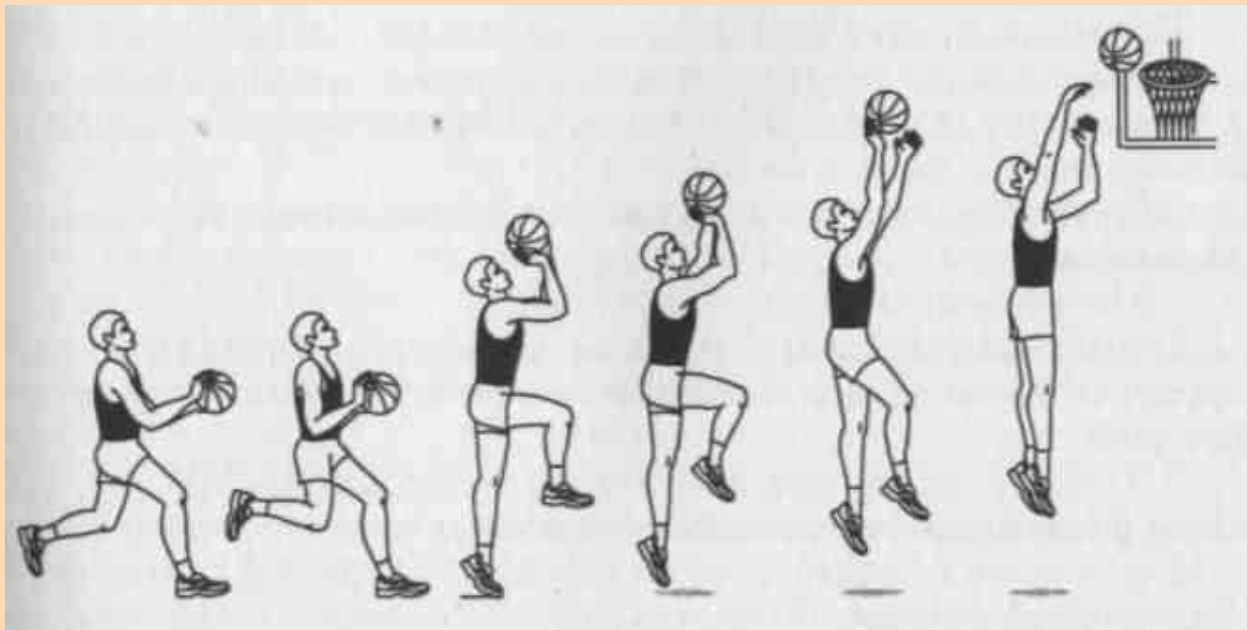
Часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослого захисника.



Кидок однією рукою зверху в стрибку

Основний засіб нападу в сучасному баскетболі.

У змаганнях сильних чоловічих команд світу до 70 % всіх кидків з гри виконують саме цим способом з різних дистанцій.



Відеоматеріал за посиланням:
ВИДИ КИДКІВ

Домашнє завдання:
виконати кидки або написати конспект
на дану тему та надіслати на ел.пошту
asgriva95@gmail.com



Дякую за увагу!