**Тема 4. Спортивные игры.**

**Задание 16.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы | Движения | Техника выполнения |
| Передача мяча | Передача двумя руками от груди. | Такая передача даёт возможность резко и безошибочно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч обеими руками перед грудью, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, остальные пальцы широко расставлены. Локти почти прижаты к телу, которое наклонено вперед. Бросок мяча производится взрывным движением кистей, пальцев и локтей, для придачи ему вращения. Как правило с передачей игрок делает шаг вперед или сторону. |
| Передача двумя руками сверху (над головой). | Эта передача используется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии очень часто прибегают именно к такой передаче, отдавая мяч центровому игроку. Используют ее и высокорослые игроки. Получив высокую передачу, тут же возвращают мяч либо отдаёт выходящему на скорости товарищу по команде. Кисти держат мяч сбоку, чуть-чуть сзади, пальцами вверх, а большие пальцы должны быть сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают вверх, не заводя назад, за голову, слегка согнув локти, быстро и резко бросают используя движения кистей рук, делая небольшой шаг вперед. |
| Передача одной рукой от плеча. | Такой способ передачи мяча самый распространенный в баскетболе, чтобы передать его на любое расстояние, причем с хорошим контролем мяча и минимальным временем замаха. Рука с мячом отводится к плечу и резко выбрасывается в нужном направлении. При этом происходит захлестывающее движение кисти и поворот туловища. Игрок может дополнительно подправить траекторию полета мяча в последний момент движением кисти. |
| Передача одной рукой сверху. | Используя такой метод передачи, баскетболист может послать мяч даже через высоко поднятые руки противника. Для выполнения такой передачи, спортсмен поворачивается боком по направлению передачи, отведя руку с мячом немного в сторону и заводя назад, резким маховым движением посылает по дуге вверх. В момент, когда мяч находится над головой отпускает его. |
| Передача с отскоком от пола. | Если центровой игрок находится под плотной опекой такой способ передачи мяча является наиболее эффективным. При быстром прорыве и обыгрывании противника самое подходящее время для использования такой передачи. Эта передача напоминает пас обеими руками от груди. При этом мяч ударяется об пол на расстоянии 2/3 от передающего баскетболиста до принимающего. При таком способе передачи мяч не должен высоко отскакивать. В идеале до уровня пояса, для удобства его приема. При передачи таким способом мяча на большие расстояния, как правило более 5 метров, ему придают вращение, которое повышает скорость полета мяча. |
| Передача крюком. | Это длинная передача. Она используется для передачи мяча игроку, уходящему в быстрый прорыв под щит противника. Выполняется маховым движением согнутой в локте рукой. При этом мяч выпускается вверх и вперед движениями пальцев и кисти. Второй рукой, локтем, игрок защищается от наседающего противника. Исполнение такой передачи в прыжке весьма сложно. Необходимо успеть передать мяч принимающему игроку, до того, как передающий опустится на пол. Данную передачу необходимо использовать, как левой, так и правой рукой. |
| Передача за спиной. | Такая передача выполняется мастерами игры в движении. Сложно и принять такую передачу, здесь можно легко потерять мяч. Эта передача весьма эффективна при игре против двух защитников противника. |
| Приём передачи. | Прием прямых передач. | Находясь в свободной зоне, баскетболист делает шаг вперед, в направлении передающего мяч игрока, при этом слегка вытянув руки, согнутые в локтях, с ладонями друг к другу широко расставив пальцы на уровне груди. При приеме мяча руки естественно сгибаются ближе к груди. Сам мяч хорошо ловится расставленными пальцами. Приняв прямую передачу важно отсечь защитника от мяча. При ловле мяча желательно использовать обе руки, хотя возможен прием прямой передачи и одной рукой. |
| Прием передачи одной рукой. | Обычно прием передачи одной рукой происходит на полном ходу в момент преследования игрока защитниками противника. Такой прием и передача требуют большой согласованности. Необходимо не сбиться с шага во время приема мяча и сразу же выполнить бросок, не касаясь мячом пола. В противном случае мячом сможет завладеть защитник противника.  Пальцы принимающей руки слегка согнуты и широко расставлены, при этом принимающая рука слегка согнута в локте. Приняв мяч, она слегка сгибается, компенсируя силу передачи. При приеме мяча туловище несколько поворачивается в сторону приема ловящей рукой, а вторая рука резко выносится вверх, для контроля и удержания мяча пальцами обеих рук. |
| Прием передачи в позиции центрового игрока. | Центровой игрок должен контролировать местоположение защитников противника. Игрок поднимает дальнюю от защитника руку вверх, в качестве мишени, для передающего мяч игрока. Ловля мяча происходит так же, как и в свободной зоне одной рукой. Передача мяча центровому может быть, как прямой, так и навесной либо с отскоком от пола и вращением мяча. Центровой игрок должен уметь принимать разные передачи любой из рук. При быстрой обратной передаче зачастую происходит взятие корзины соперника. |
| Прием передачи из рук в руки. | При движении на полной скорости важно уметь принимать мяч из рук в руки. Как правило такая передача предшествует выполнению финта, преодоляющего защиту соперника. Такая передача, как правило осуществляется без дополнительного вращения и принимается на уровне пояса обеими руками. После приема такой передачи, принявший ее игрок сразу осуществляет бросок либо ведение мяча. |
| Перехват мяча. | Перехват мяча при передаче. | Если игрок нападающей команды ожидает передачи стоя на месте, то такую передачу перехватить относительно просто. Такой мяч ловится в прыжке, совершив рывок и перехватив мяч одной или обеими руками.  Другое дело, если атакующий игрок выходит на передачу мяча. В таком случае защитнику необходимо перехватить мяч, опередив противника на пути к мячу на коротком расстоянии, что достаточно сложно. Защитник должен руками и плечом отрезать атакующему путь к мячу. Практически приблизившись вплотную к сопернику, отклоняясь чуть в сторону, во избежание столкновения, совершить его перехват. После удачного перехвата во избежание пробежки необходимо сразу перейти на ведение мяча или его передачи товарищу по команде, для проведения контратаки. |
| Перехват мяча при ведении. | При не техничном ведении мяча атакующим, когда мяч ведется слишком высоко без прикрытия его корпусом, перехват мяча осуществить достаточно просто. Необходимо совершить рывок и выбить мяч у противника двумя или одной руками.  Для эффективного и результативного перехвата мяча игрок должен занять позицию на возможном пути передачи мяча соперником. Как правило перехваты осуществляются задней линией команды, а это легкие форварды, защитники и разыгрывающие защитники, а также игроками большего роста. |
| Ведение мяча |  | При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой. Вести таким образом мяч по площадке не сложно, но в любой момент игрок может потерять мяч, который достаточно просто отбирается противником при таком дриблинге. Дриблинг обычно применяют для дачи возможности занятию нужных позиций товарищами по команде, для осуществления приема мяча. |
| Броски в корзину | Ближний бросок | Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску. |
| Дальний бросок | Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). |