**312гр ОУД 09 .Физическая культура . Забабурин А.А** **zababurin19@bk.ru** **.@andreyzababurin . Темы:**

### Техника игры в баскетбол

Техника игры - это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника баскетбола распадается на два больших раздела:

Техника нападения распадается на а) техника передвижений, б) техника владения мячом;

Техника защиты распадается на а) техника передвижений, б) техника отбора мяча и противодействие;

**Техника нападения.**

А) Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной в перед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняется с короткого разбега. Отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно.

Остановки. В соответствии с игровой ситуациейбаскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием. При втором способе остановки используется так называемый двухшажный ритм (двухшажная техника). Здесь игрок предпоследний короткий шаг делает с подседом и со смещением от центра тяжести в направлении обратном движению. Затем следует последний удлиненный шаг, игрок выставляет ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю ступню.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия меча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворотом в перед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад - те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной. При повороте на месте игрок переносит основной центр тяжести тела на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота.

**Б) Техника владения мячом.**Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

**Ловля мяча.**Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

*Ловля мяча двумя руками.*Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

*Ловля мяча одной рукой.*Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча (автоматизационное движение). Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

**Передача мяча.**Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия соперников.

*Передача двумя руками от груди -*основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

*Передачи двумя руками сверху*чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Основная фаза: игрок резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением костей направляет мяч партнеру.

*Передача двумя руками снизу*применяется на расстоянии 4-6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки. Подготовительная фаза: мяч в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены на мяче. Основная фаза: маховым движением рук вперед в сочетании с их выпрямлением мяч посылают в желаемом направлении.

*Передача двумя руками "из рук в руки"*используется для адресования мяча партнеру, находящемуся почти в плотную к игроку с мячом. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руки с мячом, пересекая направление движения партнера. Основная фаза: игрок сначала поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его с верху и с низу, а затем отпускает мяч.

*Передача одной рукой от плеча -*наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

*Передача одной рукой сверху*применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния. Подготовительная фаза: игрок поворачивается броском в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Основная фаза: выпрямленная рука с мячом мощным маховым движением по дуге вверх доходит до вертикального положения, а другая, согнутая в локтевом суставе, поддерживает равновесие и ограничивает противодействие соперника.

*Передача одной рукой снизу* выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой. Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед вверх.

*Передача одной рукой сбоку*сходна с передачейодной рукой снизу. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища. Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке.

*Передача одной рукой подбрасыванием*решает ту же задачу, что и передача двумя руками "из рук в руки". Игрок вытягивает руку с мячом, лежащим на ладони, пересекая направление движения партнера. В момент сближения игрок слегка подбрасывает мяч вверх коротким движением кисти и пальцев. Партнер по ходу подхватывает мяч проводит действия.

**Ведение мяча.**Ведение мяча - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.

*Ведение с изменением скорости.*Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

*Ведение с изменением направления.*Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

*Ведение с изменением высоты отскока.*Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

*Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.*С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

**Броски в корзину.**Квалифицированная баскетбольная команда проводит за время встречи в среднем 65 - 70 бросков в корзину с игры и до 20 - 25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

*Бросок двумя руками от груди.*Преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную "чашу", и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

*Бросок двумя руками сверху.*Целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника. Подготовительная фаза: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад. Основная ваза: руки выпрямляются вверх - вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами. Завершающая фаза: схожа с предыдущим способом.

*Бросок двумя руками снизу.*Выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту. Основная фаза: игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей пальцев ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения.

*Бросок одной рукой от плеча:*довольно распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций. Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к корзине. Основная фаза: примерно на уровне головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. Завершающая фаза: после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем опускается расслабленно вниз.

*Бросок одной рукой сверху.*Используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Подготовительная фаза: мяч ловиться под правую ногу. Основная часть: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от корзины, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

*Бросок одной рукой сверху ("крюком").*Наиболее часто используется центровыми игроками для атаки корзины с близких и средних дистанций в условиях активного противодействия высокорослого защитника. Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от противника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правая рука с мячом отводится от туловища и дугообразным движением также поднимается вверх.

*Добивание мяча.*В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита при неудачном броске или пролетает вблизи корзины, игрок не располагает временем для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в корзину в прыжке двумя руками или одной рукой.

**Техника защиты.**Техника защиты подразделяется на две основные группы: а) техника передвижений; б) техника овладения мячом и противодействия.

**А) Техника передвижения.**

**Стойка.**Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего за удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

*Стойка с выставленной вперед ногой.*Применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему бросить в корзину или пройти под щит. Игрок на согнутых ногах располагается как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх - вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону - вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

*Стойка со ступнями на одной линии.*Используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части поля к проходу с ведением в правую или в левую сторону.

**Передвижения.**Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в людом направлении, все время изменяя направление бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед).

**Б) Техника овладения мячом.**

**Вырывание мяча.**Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, после чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем.

**Выбивание мяча.**

*Выбивание мяча из рук противника.*Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя егодействиям с мячом. Для этого защитник выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию.

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

**Перехват мяча.**

*Перехват мяча при передаче.*Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Защитник плечом и руками отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им.

*Перехват мяча при ведении.*Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого защитнику необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому же продолжать вести мяч, но в другом направлении.

**Накрывание мяча при броске.**Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и прыжке, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока противника. При накрывании мяча нужно избегать движения всей руки (или рук) сверху - вниз, так как это часто приводит к персональным ошибкам, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

**Отбивание мяча при броске в прыжке.**Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча с траектории полета в корзину является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев руки и уже не контролируется нападающим. Защитник должен стремительно выходить для противодействия броску в прыжке так как время от момента отталкивания до момента выпуска мяча равняется всего 0,18 - 0,20 сек.

**Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.**Для каждого игрока защищающейся команды очень важно уметь уверенно овладеть мячом, отскочившим от своего щита или корзины, так как команде приходиться выполнять эту операцию в среднем 25 - 30 раз за матч. После броска нападающего защитник должен преградить противнику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в условиях силовой борьбы помешать противнику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу. Затем мяч энергичным движением рук подтягивается к туловищу и укрывается при помощи широко расставленных локтей.

### Литература

1. Физкультура и Спорт малая энциклопедия (Гусевой Г.В., Кондрашовой Н.М., Милютина В.П., 1992г)
2. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю. И.М. 1975г.:
3. Баскетбол учебник для физкультурных институтов. Под ред. Н.В. Семашко. "Физкультура и спорт", 1976г.
4. Упражнения в баскетболе. "Физкультура и спорт", 1972г.

**Домашнее задание : краткий конспект в тетрадь**