Тема: Ведение мяча с изменением направления

Задачи

1. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста.

2. Дальнейшее обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.

3. Совершенствование персональной защиты в учебной игре.

4. Развитие скоростных и координационных качеств.

Инвентарь

1. 12 баскетбольных мячей.

I. Вводная часть

1. Построение и сообщение задач урока.

2. Ходьба по заданию (4 шага на носках, руки к плечам, 4 шага на пятках, руки за голову, 4 шага на внутреннем своде стопы, руки на пояс, 4 шага на внешнем своде стопы, руки перед грудью, чередовать).

3. Ходьба спортивная.

4. Бег по заданию используя разметку волейбольной и баскетбольной площадок.

Упражнения на восстановления дыхания в движении.

Общеразвивающие упражнения с мячами на месте (учащиеся строятся в парах на расстоянии 3 м друг от друга, мяч на пару, упражнение выполняет сначала один, затем передает другому).

1. 3 оборота мяча вокруг шеи вправо, 3 влево – передача мяча партнеру двумя руками от груди.

2. То же на уровне пояса.

3. То же на уровне коленей.

4. В стойке баскетболиста передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног, то же влево.

5. Упражнения без мячей:

1) вращение в коленных суставах на 4 счета вправо, на 4 счета влево;

2) вращение в голеностопных суставах в левую и правую сторону поочередно левой, правой ногой.

II. Основная часть

I. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста

1. Класс строится на боковой линии в одну шеренгу. Расчет на 1,2:

а) челночный бег 6 х 5м, выполняют сначала 1 номера, затем 2;

б) то же, только назад бегут спиной;

в) то же, только в одну сторону выполняют передвижение приставными шагами правым боком, обратно левым.

Упражнения проводятся соревновательным методом.

2. Единоборство в парах. Упражнение выполняется от лицевой линии до середины зала, ширина коридора 4 м. Защитник удерживает позицию и противодействует нападающему, применяя различные защитные передвижения (приставные шаги, бег спиной вперед).

II. Дальнейшее обучение ведению мяча с изменением направления (перевод мяча перед собой)

Зал делится на 2 коридора 4 х 18 м. Учащиеся располагаются в 2-х колоннах по одному.

Выполняется ведение по зигзагу со сменой направления движения и переводом мяча перед собой.

Построение то же.

Упражнение в парах.

Нападающий выполняет ведение с изменением направления, защитник противодействует ему двигаясь в защитной стойке и сохраняя дистанцию 1,5 – 2 шага перед ним с положением – руки за спиной.

То же, но одна рука защитника выполняет различные защитные приемы, а другая находится за спиной.

III. Совершенствование персональной защиты в учебной игре

Капитаны команд распределяют ответственность игроков в защите. В учебной игре защитник, опекающий игрока, владеющего мячом, старается спровоцировать поспешную или неточную передачу. Остальные игроки, опекая своих подопечных пытаются эту передачу перехватить.

IV. Заключительная часть

Игра «Снайперы».

Команды располагаются на расстоянии 4 м от корзины. На команду – один мяч. По сигналу игроки поочередно выполняют броски одной рукой сверху. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков за 3 мин.

Подведение итогов.

1. Оценить умение выполнять защитные действия.