Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа» Сут-Хольского кожууна

**Методическая разработка на тему:**

**«Баскетбол-атлетическая спортивная игра »**

Подготовил тренер-преподаватель баскетбола

Хертек В.Д

Суг-Аксы 2014

ПЛАН

Введение

1. Элементы техники в баскетболе

2. Броски мяча в кольцо

Заключение

Список литературы

**Введение**

Целью данной работы является рассмотрение вопроса о баскетболе.

Баскетбол — атлетическая спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, вы станете сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитаете в себе меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Эмоциональная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

Со времени своего возникновения (1891, США) баскетбол претерпел много изменений и уточнений. Совершенствовалась техника и тактика игры, уточнялись правила соревнований и судейства, размеры игрового поля, его разметка и оборудование. Игра получила широкое распространение во всем мире, стали проводиться многочисленные встречи и соревнования по баскетболу, вплоть до межконтинентальных. Возникла целостная педагогическая система подготовки баскетболистов.

Основные термины баскетбола.

Атака — продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. Быстрая атака называется также быстрым прорывом.

Блокировка — нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом.

Бросок — действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников (умейте отличать бросок от передачи). Спорным броском называют введение мяча в игру подбрасыванием между двумя игроками разных команд в одном из трех кругов на площадке. Штрафной бросок — бросок в кольцо, назначенный за техническую или персональную ошибку соперников, выполняется с линии штрафного броска без помехи соперников. На тактических схемах бросок обозначают дважды перечеркнутой линией со стрелкой.

Вбрасывание — введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки (выполняется передачей из-за боковой линии) или после его попадания в кольцо (выполняется защитником из-за лицевой линии). Ведение мяча — продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками. Ведение мяча также называют дриблингом (от англ. dribbling), а игрока, ведущего мяч,— дриблером. Ошибкой в баскетболе считается так называемое двойное ведение — возобновление ведения после задержки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно. На тактических схемах ведение обозначают волнистой линией со стрелкой.

Заслон — разрешенное противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча. Двойным называется заслон, поставленный двумя игроками для своего партнера.

Защита — организованное противодействие атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в свое кольцо. Различают следующие варианты защиты: зонная — обороняющиеся игроки опекают определенную часть области штрафного броска, не давая игроку соперника в этой зоне получить мяч или выполнить бросок по кольцу; личная — игрок обороняющейся команды опекает определенного игрока соперников; смешанная — при которой комбинируются признаки зонной и личной опеки игроков; подстраивающаяся — приспосабливающаяся к системе атаки соперников.

Защитник — термин имеет два значения: так называют всякого игрока защищающейся команды; так называют игроков задней линии (разыгрывающих). На тактических схемах защитников обозначают чаще всего треугольником с номером игрока.

Зона. И этот термин имеет несколько значений. Зоной называют части площадки: тыловая зона — половина площадки, на которой находится защищаемое командой кольцо; зона нападения — половина площадки, защищаемая командой соперников; средняя зона — треть площадки у средней линии. При зонной системе защиты (см. «защита») зонами называют небольшие участки области штрафного броска под своим щитом, опекаемые отдельными защитниками. Выделяют также трехсекундную зону — часть области штрафного броска, ограниченную трапецией, размеченной на полу.

Игрок — всякий участник игры или член команды (в том числе и запасной игрок). Центровой игрок — один из игроков команды, обычно самый высокий, располагающийся в центре атаки, вблизи кольца соперников.

1. Элементы техники в баскетболе

Главное в баскетболе — результативный бросок. Именно в нем смысл и цель игры: побеждает команда, игроки которой большее число раз забросят мяч в кольцо соперников. Все остальные элементы техники призваны создавать наилучшие условия для результативного броска. Чем лучше вы овладеете разнообразными элементами техники, тактическими вариантами игры, тем больше будете забрасывать мяч в кольцо, тем чаще будете побеждать. Рассмотрим основные элементы техники баскетбола. Держание мяча (рис.1) выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон. Проделайте упражнение: взяв мяч, поднимите его вверх, быстро опустите до уровня коленей, затем прямыми руками поднимите мяч вправо, быстрым движением перенесите влево, сделайте круги мячом в одну и в другую стороны. Если мяч надежно контролируется во всех этих точках, значит, держание мяча выполняется правильно. Помните: мяч удерживается подушечками пальцев и не должен касаться поверхности ладоней. Другое упражнение: возьмите мяч, дайте ухватиться за него партнеру, после чего энергичными движениями вверх, вниз, от себя, на себя, вращениями, толчками и рывками отберите мяч, преодолевая сопротивление партнера.

Ловля мяча (рис. 1). Проще поймать мяч, не сильно летящий навстречу игроку на уровне его подбородка. Для этого следует сделать к мячу небольшой шаг любой ногой, вытянуть к мячу прямые и ненапряженные руки с широко («воронкой») расставленными пальцами. Большие пальцы при этом направлены друг к другу и сближены до 3—5 см (при ловле сильно летящего мяча это предупреждает от проскальзывания мяча между руками и от попадания в лицо). В момент прикосновения мяча к пальцам руки слегка сгибаются, амортизирующим движением переводя мяч к груди.

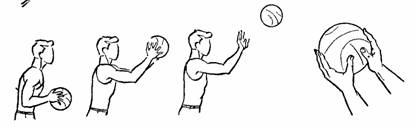


Рис. 1. Ловля мяча двумя руками Держание баскетбольного мяча

Ловля высоко летящего мяча выполняется аналогичным образом с той лишь разницей, что амортизирующее движение, гасящее скорость полета мяча, выполняется сверху-спереди, после чего мяч также опускается к груди. При ловле низко летящих мячей руки вытягиваются вперед-вниз так, чтобы расставленные пальцы были опущены, а ладони обращены вперед-внутрь (рис. 2)

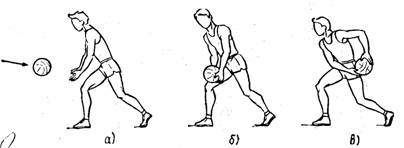


Рис. 2. Ловля низко летящего мяча

Амортизирующее движение с мячом выполняется по траектории: к колену — к животу — к груди. Ловля мяча, летящего справа или слева, выполняется на одну руку. Для этого рука с широко расставленными пальцами вытягивается в сторону мяча. В момент его соприкосновения с пальцами начинается амортизирующее движение и одновременный захват мяча с последующим его подтягиванием и дохватом другой рукой. После этого мяч переводится к груди в положение, удобное для выполнения передачи или броска.

Наибольшую трудность представляет ловля мяча, летящего вслед бегущему игроку (применяется при атаке быстрым прорывом). Не снижая скорости бега, выполняют небольшой поворот плеч и головы в сторону ожидаемого мяча (рис. 3).



Рис. 3. Ловля мяча, летящего вслед

**Заключение**

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными, особенно когда против команды применяется прессинг.

Самостоятельные занятия учащихся по воспитанию физических качеств, по совершенствованию элементов баскетбольной техники могут быть организованы в трех формах: выполнение эпизодических домашних заданий; утренняя специализированная гимнастика; самотренировка баскетболиста (индивидуальная или групповая). Вместе с учебными занятиями по физическому воспитанию, тренировками в спортивной секции такие самостоятельные занятия помогут повысить уровень ОФП, научиться игре и стать полезным для команды игроком, хорошим баскетболистом.

В процессе самостоятельных занятий каждый учащийся может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать на баскетбольной площадке или в зале. Неплохо оборудовать около дома тренировочное место — сделать щит и кольцо. Если такого места нет, найдите высокую ровную стену, начертите на ней яркой краской или мелом прямоугольник размером 59х45 см и тренируйтесь в различных бросках. Помните при этом, что мяч должен ударяться в верхнюю линию нарисованного прямоугольника, которая находится на высоте 3 м 50 см от уровня пола (площадки). И еще один совет: размечая тренировочную линию штрафного броска у стены, которая служит вам щитом, надо знать, что на игровой баскетбольной площадке щит вдается в площадку на 1 м 20 см. Это значит, что линия штрафного броска находится на расстоянии 4 м 60 см от проекции щита на площадку.

Не бросайте мяч в кольцо с произвольных и меняющихся точек: при этом приходится рассчитывать траекторию и корректировать каждый бросок. Учитесь бросать мяч в кольцо с постоянных точек: с линии штрафного броска, с дальней дуги, из-за 6-метровой окружности, от углов трапеции, от «усов» трехсекундной зоны. Причем отработке и совершенствованию броска с одной точки можно посвятить целое занятие, и даже не одно. На следующих занятиях тренируйтесь в бросках с других, желательно отдаленных от первой точек (принцип контраста). Таким образом, вы определите «свою точку», а партнеры во время игры будут «питать» вас мячами, как только вы окажетесь около своей точки.

**Список литературы**

1. Баскетбол. Правила соревновании. М., 1996.

2. Баскетбол. Справочник. М., 1993.

3. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 1997.

4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., 1994.

5. Зишн А. М. Детский баскетбол. М., 1998.

6. Костин В. На очередное четырехлетие// Спортивные игры. 1994. № 10.

7. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетбол. М., 1994.

8. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех. М., 1994.

9. Яхонтов Е. Р., Генкин 3. А. Баскетбол. М., 1998.