Техника упражнений в баскетболе.

1.Техника передачи.

1.1.Передача двумя руками от груди.

Основной способ передачи мяча на близкое или среднее расстояние. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем выпрямляется на слегка согнутых ногах (такая фаза типична для других способов передачи).

1.2.Передача мяча с отскоком об пол. Если соперник мешает передачи на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Техника также что и при подачи двумя руками от груди.

1.3. Передача мяча одной рукой от плеча.

Распространенный способ передача мяча на близкое расстояние. Минимальное время замаха, хороший контроль за мячом. Дополнительное движение сити позволяет контролировать направление мяча.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу , левая рука поддерживает мяч, мяч лежит на кисти правой руки. Локти не поднимать, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

 Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на мгновение сопровождает его, потом опускается вниз.

1.4. Передача мяча от головы.

Чаще всего используют при плотной опеке соперника на средние расстояния.

1 фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

2 фаза: игрок, резким движением руками разгибая в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

1.5. Передача одной рукой от плеча.

Позволяет направить мяч через все поле партнеру.

1 фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой) поднимают и отводят слегка назад. Одновременно поворачивают туловище.

2 фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

Ведение мяча.

1.1.На месте.

Осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (поочередно правой , левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют лучезапястные суставы. Ноги надо сгибать, чтобы сохранить равновесие, туловище слегка подают вперед, свободная рука и плечо должны не допускать соперника к мячу, но не толкать его.

1.2.в ходьбе:

Синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение осуществляется мягкими толчками мяча одной рукой вниз, несколько в сторону от ступней. Следить за партнерами и ориентироваться на щит.

1.3.в беге.

Синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение осуществляется мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в сторону от ступней. Мяч должен быть всегда впереди туловища, чтобы не обогнать его .Следить за партнерами и ориентироваться на щит.

1.4 Перевод толчком.

Используют для обводки противника. Перевод мяча с одной руки на другую толчком об пол. Туловище подают вперед для удержания равновесия, ноги согнуты. Правую руку кладут справа сбоку на мяч и движением влево вниз ударом об пол посылают в левую руку.

1.5. С изменением направления.

Используют для обводки соперника и для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Техника как перевод толчком.

1.6. Ведение змейкой.

Используют для обводки соперника и для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении, затем меняют руку, которая ведет мяч, чередуя то левую, то правую.

Броски мяча.

1.1.Двумя руками от груди.

Используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Выполняется также как передача двумя руками от груди.

1.2. Одной рукой с места:

Для атаки кольца с места или со средних и дальних дистанциях, а также в качестве штрафного броска.

Подготовительная фаза: сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его с боку сверху.

Основная фаза: Туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

Игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным , но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

1.3. Бросок в движении.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху. Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным , но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

1.4. Бросок в движении (в 2 шага).

Ноги на ширине плеч, левая нога на полстопы выдвинута вперед. Колени согнуты, мяч перед собой.

На раз длинный шаг правой ногой, мяч в исходном положении. На два - шаг левой ногой вперед, мяч на правой руке (левая поддерживает мяч сбоку) отводится к правому плечу. Пальцы правой руки, на которой лежит мяч, широко расставлены, между большим пальцем и мячом виден просвет. На три правую ногу вверх – вперед, согнутую в коленном суставе, одновременно правая рука выпрямляется и толкает мяч вперед - вверх. Левая рука при этом отпускает мяч. Кисть правой руки закрывается. Важно бросить мяч одновременно с поднятием правой ноги вверх, согнутой в коленном суставе.