

Урок №63

Баскетбол.

Ігрові вправи, які допоможуть під час навчання та вдосконалення техніко-тактичних прийомів гри в баскетбол.

1. Гравець виконує передачу в щит будь-яким способом, вистрибує і підбирає м'яч.

2. Гравець виконує кидки з п'яти-шести метрів і кожний раз біжить за м'ячем, намагаючись оволодіти ним раніше, ніж він торкнеться підлоги.

3. Гравець у захисній стійці розміщується за один метр від стіни обличчям до неї. Партнер з м'ячем, знаходячись за його спиною, виконує різку передачу у стіну праворуч або ліворуч від захисника. Захисник повинен встигнути зловити однією рукою м'яч, що відскочив від стіни, раніше, ніж він торкнеться підлоги.

4. В одному з трьох кіл баскетбольного майданчика лежить м'яч. Захисник і нападник розташовуються за межами кола. За командою нападник намагається увійти у коло та оволодіти м'ячем. Захисник, тримаючи нападника за спиною, намагається завадити діям нападника. Якщо нападник заволодів м'ячем, гравці міняються ролями.

5. Захисник розміщується перед нападником у захисній стійці обличчям до нього. На відстані п'яти метрів за спиною захисника стоїть ще один нападник з м'ячем. Він відправляє м'яч партнеру передачею з відскоком від підлоги. Після передачі за командою "Гоп!" захисник миттєво повертається, відшукує поглядом м'яч і намагається ним оволодіти або відбити його, або змінити напрям його польоту.

6. Два гравці розміщуються поруч на лицевій лінії за щитом. Третій гравець кидає м'яч у глибину майданчика. Два гравці виконують ривок, намагаючись оволодіти м'ячем. Кому це вдасться, стає нападником. Він атакує корзину, з-під якої гравці почали ривок. Гравець, який залишився без м'яча, автоматично стає захисником і намагається позбавити нападника можливості закинути м'яч у корзину.

7. Гра "*Штрафний кидок*". У грі беруть участь дві команди з однаковою кількістю гравців. Одна команда - нападники, друга - захисники. Один з гравців команди нападників починає виконувати 5 кидків з лінії штрафного кидка. Якщо м'яч не влучає у корзину, гравці обох команд намагаються оволодіти м'ячем під час відскоку. Коли м'ячем оволодіває нападник, він виконує кидок з того місця, де оволодів м'ячем. Якщо м'яч потрапляє до захисника, команди міняються ролями.

8. Гра "*Кидки з точок*". Гравці розподіляються на дві команди. Вони виконують, починаючи з однієї точки (ліворуч від щита), кидки у корзину, переміщуючись у напрямку, протилежному руху годинникової стрілки, на чергову

точку для кидка. Точки визначені заздалегідь. Команда, що повернеться на вихідне положення першою, стає переможцем. Гравець залишається на точці, доки не закине м'яч у корзину. Кожний гравець після кидка сам оволодіває м'ячем.

9. Гра *"Нападають п'ятірки"*. На баскетбольному майданчику грають три команди. Друга та третя п'ятірки будують зонні захисти, кожна під своїм щитом. М'яч перебуває у гравців першої п'ятірки, яка розташована у довільному порядку обличчям до другої п'ятірки. За сигналом гравці першої п'ятірки нападають на щит другої п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у корзину. Як тільки гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка після втрати м'яча будує зонний захист на місці другої п'ятірки. Третя п'ятірка після оволодіння м'ячем починає напад на першу п'ятірку і т. д.

Після закинутого м'яча п'ятірка отримує одне очко і будує зонний захист, а ті, що програли, ідуть у напад. Перемагає п'ятірка, яка набрала більшу кількість очок.

10. Гра *"Боротьба за відскок"*. Два гравці розміщуються біля щита на других "вусаках", третій гравець - на лінії штрафного кидка. Він кидає м'яч у щит, а завдання гравців під щитом - заволодіти м'ячем і передати його гравцю у полі. Той, отримавши м'яч, робить зворотну передачу гравцю, від якого отримав передачу. Останній після ведення виконує кидок у корзину. Після закінчення комбінації гравці міняються ролями.

За влучний кидок гравець отримує одне очко. Перемагає гравець, який закинув більшу кількість м'ячів.