

Баскетбол



*Керівник фізичного виховання
Нікітенко О.М.*



Правила гри



Тривалість овертайму 5 хвилин

Підготовка баскетболіста



- *Фізична*
- *Технічна*
- *Тактична*
- *Морально -
вольова*



Переміщення баскетболіста

Важливий фактор для досягнення успіху – уміння змінювати швидкість переміщення

- ❖ Кроком
- ❖ Бігом:
 - спринтерський біг (вперед лицем і спиною, в боковому напрямку)
 - приставними кроками (вперед, назад, боком)
- ❖ Стрибками:
 - відштовхуванням однієї і двома ногами
- ❖ Зупинки: кроком і стрибком
- ❖ Повороти



ФІНТ – прийом, за допомогою якого гравець старається приховати свої основні дії від суперника

**Фінти без м'яча
ВИКОНУЮТЬСЯ**

- *на ривок*
- *на поворот*
- *на переміщення*
- *на ловіння*
- *на заслон*

**Фінти з м'ячем
ВИКОНУЮТЬСЯ**

- *на передачу*
- *на кидок*
- *на ведення*
- *на поворот*

Володіння м'ячем



Ловіння –

це прийом , за допомогою якого баскетболіст заволодіває м'ячем

- ❑ Ловіння двома руками на рівні грудей
- ❑ Ловіння двома руками нище пояса
- ❑ Ловіння двома руками над головою
- ❑ Ловіння м'яча двома руками з підскоку
- ❑ Ловіння м'яча одною рукою на рівні грудей з підтримкою
- ❑ Ловіння м'яча одною рукою на рівні грудей без підтримки

A photograph of a basketball game in progress. A player in a black jersey is jumping high to shoot the ball. Other players in red and black jerseys are visible on the court. The background shows a gymnasium with a wooden floor and a balcony with spectators.

Дотримуйтеся основних правил при ловінні м'яча:

Слідкуйте за м'ячем

Ловіть м'яч пальцями, а не долонями

Амортизуйте м'яч руками

Спостерігайте за крутінням м'яча

Рухайтесь назустріч м'ячеві

Приймайте м'яч на рівні грудей, тримаючи локті в сторону

Охороняйте шлях передачі м'яча

Передача м'яча



*Це запорука успіху
всіх комбінацій*

Способи передачі м'яча

- ❑ Двома руками від грудей
- ❑ Двома руками з підскоком
- ❑ Двома руками знизу
- ❑ Двома руками над головою
- ❑ Бейсбольна (довга) передача



Способи передачі м'яча



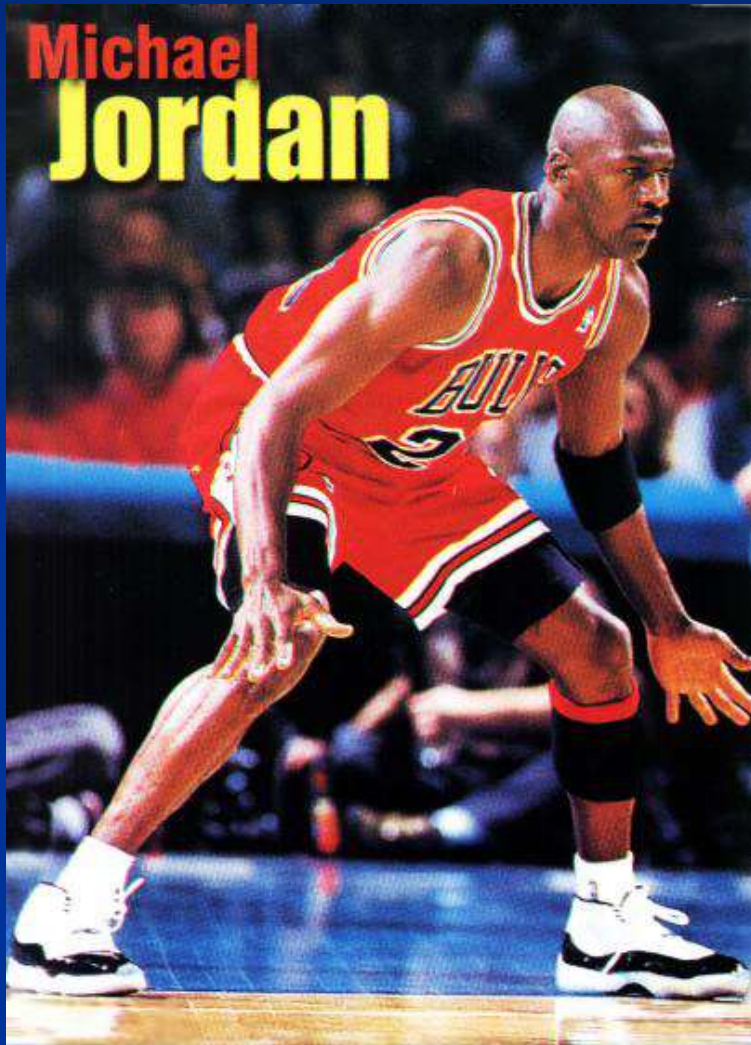
- ❑ Передача за спиною
- ❑ Передача при веденні м'яча
- ❑ Передача ударом
- ❑ Передача в стрибку
- ❑ Передача по підлозі
- ❑ Одною рукою знизу

Ведення м'яча



- ❑ *ведення м'яча на місці*
- ❑ *по прямій*
- ❑ *зі зміною напрямку*
- ❑ *зі зміною рук*
- ❑ *зі зміною висоти відскоку*

Технічна підготовка захисника



- ✓ Стіяка гравця
- ✓ Повороти
- ✓ Зупинки
- ✓ Фінти
- ✓ Переміщення
- ✓ Перехвати
- ✓ Вибивання
- ✓ Виривання
- ✓ Заволодіння відскоком м'яча