Урок №71

Баскетбол.

Техніка гри в нападі

Техніка гри у нападі включає прийоми, що виконуються без м'яча та з м'ячем. До прийомів без м'яча належать стійки, переміщення, стрибки, зупинки та повороти, до прийомів з м'ячем - ловіння та передача м'яча, кидки та ведення м'яча, фінти та заслони.

Стійка баскетболіста у нападі - раціональне положення баскетболіста, з якого зручно починати будь-який технічний прийом. Розрізняють два види стійок у нападі: різноіменну (право-сторонню та лівосторонню) і паралельну. Конкретне застосування стійок визначається умовами ігрових ситуацій.
Якщо гравець володіє м'ячем - він *нападник*. У такому разі він знаходиться у *стійці з м'ячем*: ноги трохи зігнуті у колінах, одна нога на повній ступні на півкрок попереду, тулуб нахилений уперед, голова прямо, руки зігнуті у ліктях, пальці розкриті, погляд спрямований уперед. (Мал.1)

Пересування - основа техніки баскетболіста. Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти.
За допомогою цих прийомів у нападі він може правильно вибрати місце, відірватись від суперника, який його опікає щоб розпочати атакуючі дії.

Пересування баскетболіста на майданчику постійно змінюється за напрямом, швидкістю та способами. Основний спосіб пересування - біг, що виконується з частою різкою зміною напрямку та швидкості, часто у поєднанні з поворотами та стрибками.

Гравець повинен у межах майданчика здійснювати прискорення в різних напрямках, із різних вихідних положень, вміти змінювати напрям і швидкість бігу (Мал.2)

Мал.2

Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу, у спортивних іграх називається ***ривком.***

Під час бігу баскетболіст ставить ногу на всю ступню або робить перекат з п'яти на носок, при цьому ноги в колінних суглобах значно зігнуті. Під час прискорень біг виконують короткими кроками.

Стрибки можуть виконуватись поштовхом однієї або двох ніг, з місця або після пересування.

Поворот - технічний прийом, що дозволяє зайняти зручну позицію для початку атакуючих дій, прикрити м'яч тулубом від захисника, звільнитися від захисника, приховати момент початку виконання кидка. Розрізняють повороти вперед і назад.

Найчастіше використовують повороти вперед і назад на нозі, що розміщується позаду на 180 градусів. Поворот вперед і назад на нозі, що розміщується попереду на 180 градусів (Мал.3).

Мал.3

Зупинки дозволяють нападнику уникнути зіткнень із захисником, звільнитися від опіки з метою виходу на вільне місце для подальших активних дій. Застосовують зупинки двома кроками або стрибком (Мал.4).

Мал.4

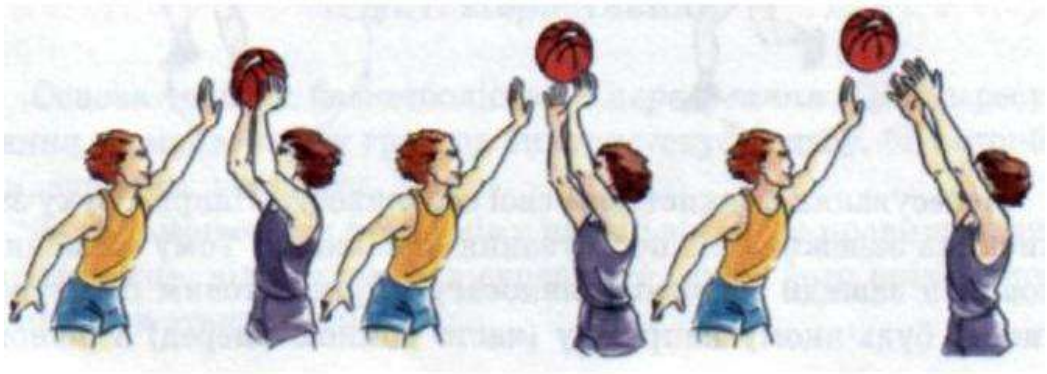
Ловіння м'яча - важливий елемент техніки, що забезпечує успішне виконання наступних прийомів гри. Ловити м'яч можна однією або двома руками.

Передача - основний технічний прийом, завдяки якому відбуваються взаємодії між партнерами. Вони виконуються залежно від ігрових ситуацій з місця, у русі, у стрибку. За дальністю польоту розрізняють передачі короткі та довгі, за траєкторією - низькі та високі, без відскоку та з відскоком від підлоги.
Передачі виконують однією або двома руками від грудей, із-за голови, від плеча.

Ведення м'яча або дріблінг - технічний прийом, пересування гравця з послідовними поштовхами м'яча об підлогу однією рукою. Розрізняють ведення високе та низьке.

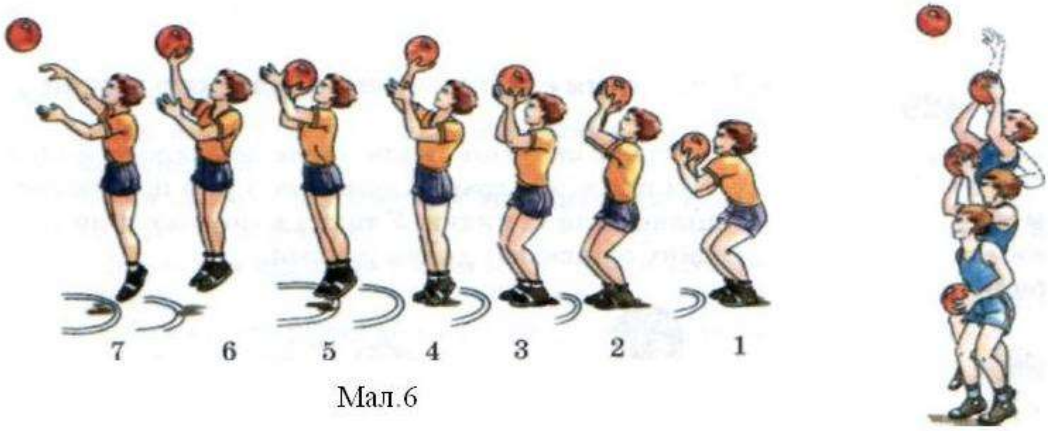
Кидок - дія гравця, спрямована на попадання м'ячем у кошик суперника. Виконувати кидки можна однією і двома руками. Техніка кидків дуже схожа на техніку передач, відмінність же визначається траєкторією польоту м'яча.
Кожна команда спрямовує свої зусилля для того, щоб закинути м'яч у корзину. Від влучності кидків залежить результат гри.

Кидок двома руками зверху (від голови) виконують із середніх дистанцій при щільній опіці суперника. М'яч перебуває, в піднятих і зігнутих у ліктьових суглобах руках, над головою; ноги, зігнуті в колінних суглобах, розміщуються на одній лінії або одна нога — на півкроку вперед. Перед кидком ноги згинаються в колінах, а руки — в ліктях. Випрямляючи ноги та випростовуючи руки вперед-вгору плавним рухом кистей і пальців здійснюється кидок. (Мал.5).



Мал.5

Кидок однією рукою в стрибку основний засіб нападу із середніх та дальніх відстаней. Зловивши м'яч, необхідно зробити довгий крок однією ногою, а потім приставити до неї другу, трохи присівши, готуючись до стрибка. Одночасно із стрибком обидві руки з м'ячем піднімаються вперед-вгору, м'яч перекладається в одну руку. У найвищій точці стрибка, випрямляючи руку в ліктьовому суглобі, рухом кистей і пальців здійснюється кидок (Мал.6).



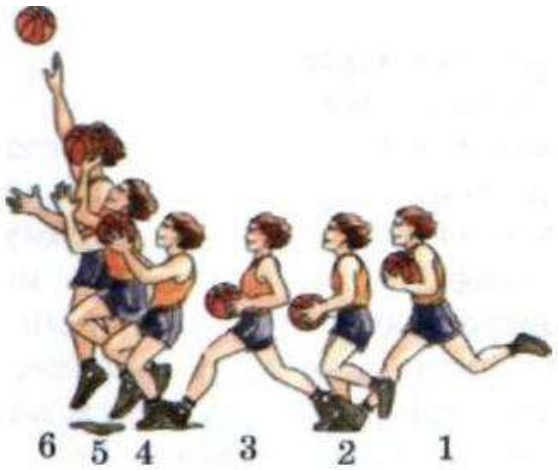
Мал.6

Кидок однією рукою зверху в русі після ведення застосовується для атаки корзини з близьких відстаней за умови проходу до щита з веденням м'яча.

Виконуючи кидок правою рукою, гравець ловить м'яч з кроком однойменної ноги. Потім виконує крок лівою і, відштовхнувшись нею, стрибає вгору. Під час

другого кроку і стрибка, м'яч виноситься вгору і перекладається на руку, що здійснює кидок. У найвищій точці в роботу включається кисть, направляючи м'яч у корзину (Мал.7).

Результат кидків будь-яким способом залежить від узгоджених дій усіх частин тіла, що закінчуються активним рухом кисті руки.



Мал.7

Фінт - обманна або відволікаюча дія, рух з метою ввести суперника в оману щодо власних намірів. Вони виконуються без м'яча і з м'ячем, на місці та у русі рухами рук, ніг, голови, тулуба.

Заслон - дозволена протидія супернику при його виході на більш вигідну позицію або для отримання м'яча.