

Урок №74

Баскетбол.

Методика навчання вправ з баскетболу

В педагогічній діяльності для кращого засвоєння знань та практичного виконання ряду прийомів гри в баскетбол використовуються такі підвідні вправи:

Стійка баскетболіста та пересування в захисті:

1. Захисна стійка – ноги на ширині плечей руки в сторони.
2. Захисна стійка з виставленою правою (лівою) ногою вперед і піднятою правою (лівою) рукою вперед-угору.
3. Пересування вправо, вліво приставним кроком.
4. Біг спиною вперед.
5. Пересування вперед, назад.
6. Стоячи один проти одного в низькій стійці захисника на відстані витягнутих рук, торкнутися рукою ступні партнера, партнер робить крок убік, не даючи можливості доторкнутися до своєї ступні.
7. Пересування вперед, назад, вправо, вліво за сигналом.

Стійка баскетболіста та пересування в нападі:

1. Постановка ніг, положення тулуба, рук, голови - стійка баскетболіста в нападі (без м'яча, з м'ячем).
2. Біг по дугах та ламаних лініях вправо, вліво.
3. Ривки з різних вихідних положень (сидячи, лежачи).
4. Зупинка в два кроки.
5. Біг зі зміною швидкості.
6. Біг, зупинка, ривок.
7. Біг, зупинка, повороти на 90, 180, 270, 360°.
8. Біг зі зміною напрямку на 90 і 180°.

Ловіння м'яча двома руками:

1. Імітувати тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.

2. "Плескання" по м'ячу. Утримуй м'яч у двох руках не дуже розведеними пальцями. Виконай одночасно обома руками 15 -20 "плескань" по м'ячу, доки не відчуєш напруження у руках.

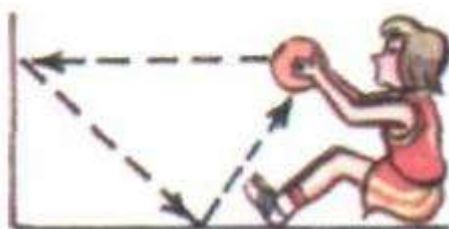
3. Те саме, але присісти і покласти кисті рук на м'яч, який лежить на підлозі, і підняти його.

4. Випустити м'яч з рук так, щоб він ударився об майданчик, а потім, правильно розміщуючи кисті, захопити м'яч.



5. Рухи м'ячем навколо шиї, тулуба, ноги.

6. Із вихідного положення - сидячи обличчям до стіни (на відстані 2 м) передачі м'яча двома руками:



а) по прямій;

б) з відскоком від стіни у підлогу.

Виконати по 10 передач.

7. Кидання м'яча двома руками об стіну із вихідного положення лежачи на спині ноги нарізно на відстані 2 м від стіни:

а) по прямій;

б) з відскоком від стіни у підлогу.



Виконати по 10 передач.