

Урок №75

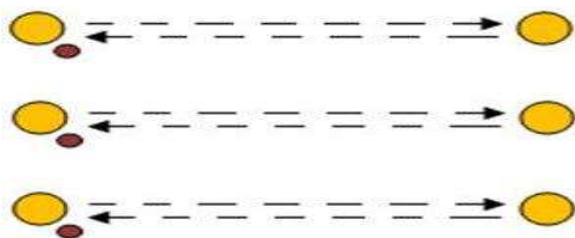
Баскетбол.

Методика навчання вправ з баскетболу

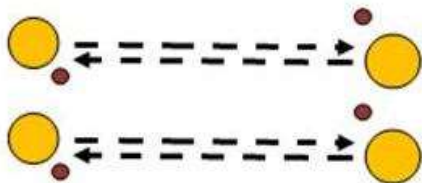
Продовжимо розглядати різноманітність вправ з баскетболу.

Передача м'яча двома руками від грудей з місця:

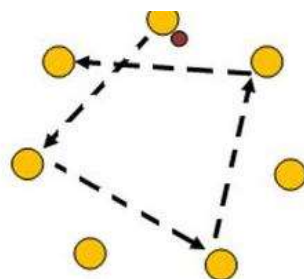
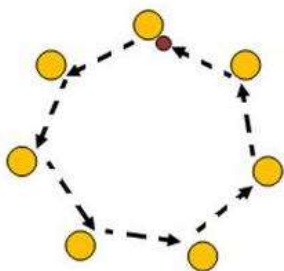
1. Стоячи обличчям один до одного на відстані 3-4 м, учні однієї шеренги передають м'яч своїм партнерам, ті ловлять і передають м'яч зворотно на рівні грудей.



2. Два гравці розташовані на відстані 3-4 м один від одного. Кожний гравець має м'яч. Гравці одночасно розпочинають передачі м'ячів один одному по різних траєкторіях.



3. Шикуння в колах. Передачі виконуються стоячому поруч, потім через одного гравця, потім будь-якому.



4. Шикуння у зустрічних колонах. Передача з однієї колонії в іншу з наступним пересуванням гравців у кінець протилежної колони.

Ловіння м'яча після відскоку від підлоги:

1. Знаходячись у стійці, випустити м'яч на майданчик; присідаючи, супроводжувати його руками до моменту відскоку. Впіймати момент початку відскоку і піймати м'яч.

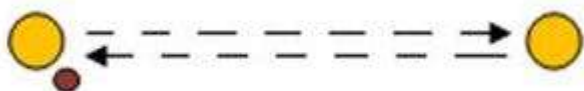
2. Те саме, але м'яч підкидається вертикально вгору і ловиться після відскоку.

3. М'яч підкидається вгору-вперед і після руху до місця відскоку ловиться.

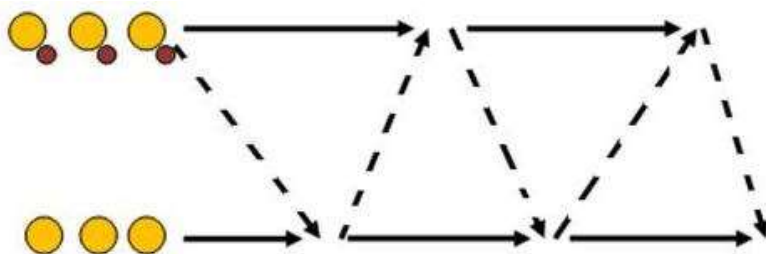
4. Те саме, але після підкидування м'яча партнером.

Ловіння та передача м'яча двома руками від грудей з кроком, зміною місць у русі:

1. У парах на місці на відстані 2-3 м у момент ловіння м'яча крок ногою, стоячи позаду. Передача м'яча з наступним кроком.



2. Те саме, але зі зміною місця гравцем після передачі.



3. Ловіння і передача м'яча у русі кроком.

4. Те саме, але під час бігу у повільному і середньому темпі.

Ведення м'яча, пересуваючись кроком і бігом:

1. Високе ведення на місці правою та лівою рукою.

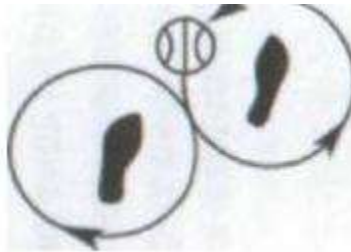
2. Те саме, але без зорового контролю.

3. Сядь на підлогу, зігни ноги в колінах. Веди м'яч навколо тулуба, переводячи його з руки на руку, змінюючи напрям.

4. Ведення м'яча навколо себе правою та лівою рукою.

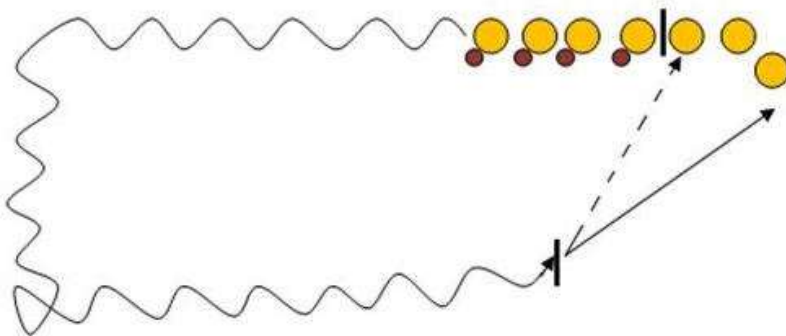
5. Те саме, але по прямій, пересуваючись кроком.

6. Ведення м'яча між ногами, стоячи на місці у паралельній стійці. Веди м'яч, перемінно переводячи його між ногами з руки на руку ударом. Лівою рукою посилай м'яч назад, а правою - вперед. Через деякий час зміни положення рук.



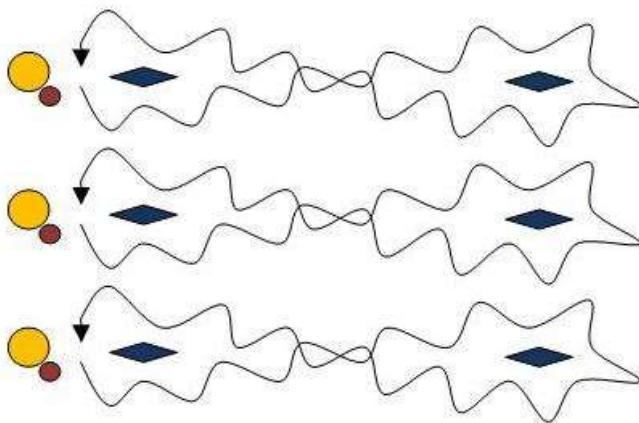
7. Те саме, але пересуваючись бігом у повільному та середньому темпі.

8. Ведення м'яча по периметру майданчика, ловіння двома руками із зупинкою у два кроки, передача. Дистанція між гравцями які ведуть м'яч 4-5 м.



9. Ведення м'яча по лініях баскетбольного майданчика. На місцях перетинання ліній виконувати повороти та переводи м'яча перед собою, за спиною, між ногами.

10. Ведення м'яча по "вісімці", обводячи дві перешкоди (м'яч, кегля тощо), що розташовані на відстані 6 м одна від одної. Реєструвати кількість подоланих дистанцій за 30 сек.



3. Ведення по прямій із зміною швидкості за сигналом учителя.

4. У парах - гравець веде м'яч, другий супроводжує його як захисник.

5. Ведення із зміною висоти відскоку.

Ведення м'яча навперемінно правою та лівою рукою:

1. Ведення двох м'ячів одночасно (правою та лівою рукою).

2. Те саме, але навперемінно.
3. Ведення двох м'ячів однією рукою.
4. Ведення м'яча на обмеженій ділянці майданчика. Завдання - вибити м'яч у партнера і не дати вибити свій.
5. Вправа з двома м'ячами. Учень однією рукою підкидає і ловить м'яч, а другою веде другий м'яч.
6. Естафета з подоланням перешкод для ніг і обводкою всіляких пристосувань.

Повороти на місці:

1. Виконання поворотів вправо та вліво без м'яча,
2. Те сама, але стоячи на місці з м'ячем.
3. Те саме, у поєднанні із зупинками після ведення та ловіння.
4. Те саме, але з протидією захисника.

Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця:

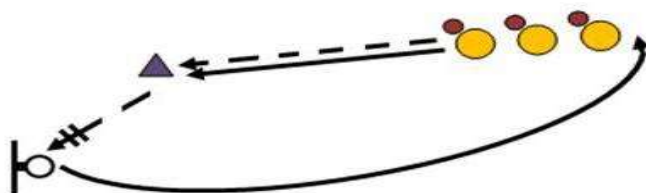
1. Імітація кидка без м'яча.
2. Те саме, але з м'ячем.
3. Кидок з правого боку від щита під кутом на відстані 1,5-2 м від нього.



4. Те саме, але зліва.
5. Те саме, але по центру.

Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення:

1. Виконання руху після одного кроку у стрибку.
2. Прийом м'яча з випростаної вперед руки учителя з кроком правою ногою, після чого крок лівою, поштовх точно вгору й імітація кидка.



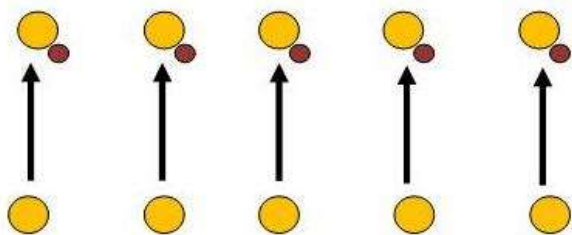
3. Те саме, але з кидком м'яча у кошик.

4. Те саме, але з ловінням невисоко підкинутого м'яча під час пробігання гравця повз учителя.

5. Те саме, але після підкидання м'яча вгору, а потім уперед-угору самим учнем перед початком руху і з ловінням після відскоку від підлоги.

Виривання і вибивання м'яча:

1. Шикування у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 1,5-2 м. Гравці однієї шеренги тримають м'яч двома руками перед собою. За сигналом гравці без м'ячів пересуваються приставними кроками вперед і вибивають м'ячі у пасивно чинячих опір партнерів. Потім вони міняються місцями.



2. Шикування те саме, тільки гравці стоять навпроти один одного, утримуючи одночасно один м'яч в руках. За сигналом - виривання м'яча.

3. Те саме, тільки м'яч знаходиться на підлозі.

4. Шикування у коло. Один з учнів веде м'яч ближньою рукою до учнів, що стоять у колі на відстані 1 м. Гравці, роблячи по черзі випадки, намагаються вибити м'яч рухом руки знизу вгору або збоку за напрямом ведення.

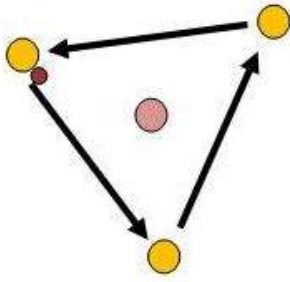
5. Те саме, тільки ведення виконують 3-4 гравці, рівномірно розосереджуючись по всьому колу.

6. Шикування в парах, один за одним обличчям до стіни в 1,5-2 м від неї. Гравець, що стоїть попереду, - нападаючий, позаду - захисник. Нападаючий виконує передачу в стіну, ловить м'яч і виконує поворот. У момент повороту захисник повинен спробувати захватити м'яч і вирвати його.

Дії проти гравця з м'ячем:

1. Супроводження ведучого м'яч захисником (у парах).

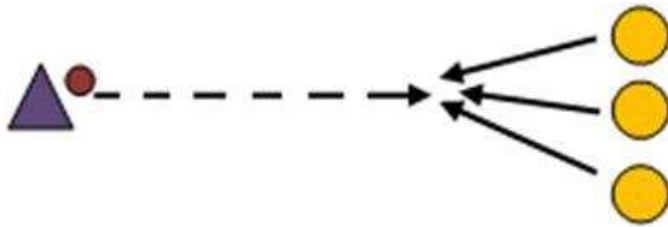
2. Передачі м'яча у трійках. У центрі захисник, котрий намагається вибити м'яч у нападаючого або перехватити передачу.



3. Те саме, але крайні - це захисники, які намагаються вибити м'яч у середнього нападаючого.

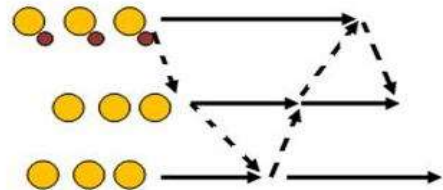
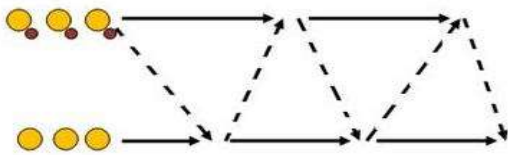
4. Ведення м'яча "змійкою" у колоні. Ті, що стоять, намагаються вибити м'яч у ведучого.

5. Перехват м'яча при передачі. Гравці розміщуються паралельно і виходять на передачу від учителя.



Передача м'яча в русі:

1. Передача в парах, трійках вказаним способом.

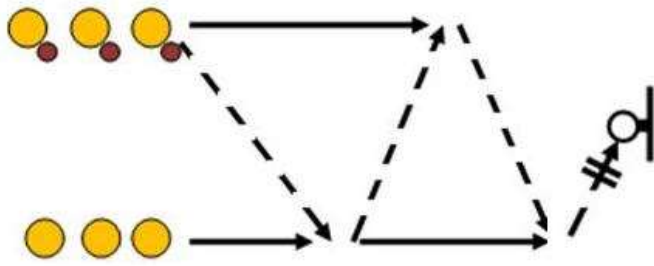


2. Боротьба за м'яч 2 х 2. Гру одночасно проводять у різних місцях майданчика. Застосовуючи вивчені передачі, два гравці володіють м'ячем, а два захисники намагаються перехватити його. Зміна гравців відбувається при перехваті м'ячів.

3. Боротьба за м'яч 2 х 3 (два захисники, три нападаючі).

Напад швидким проривом:

1. Пересування до щита двох гравців без ведення і зміни місць, тобто тільки за рахунок передач на вихід, з подальшим кидком м'яча в кошик



2. Те саме, але з обігруванням одного захисника.
3. Пересування до щита трьох гравців без ведення і зміни місць.
4. Те саме, але з обігруванням двох захисників.
5. Те саме, але із завершенням атаки кидком (проти одного і двох захисників).

Кидок м'яча у кошик однією і двома руками зверху в стрибку:

1. Гравець перебуває у 2-3 м від щита. Після удару об підлогу він робить крок правою і одночасно ловить м'яч, наступний крок виконує лівою, після чого виконує поштовх і у стрибку спрямовує м'яч у кільце.
2. Те саме, але після 2-3 ударів м'яча об підлогу.
3. Те саме, але після тривалого ведення.
4. Те саме, але після ловіння м'яча у русі, ведення двох кроків.

Ловіння високо летячих м'ячів двома руками у стрибку і після відскоку від щита:

1. Гравець кидає м'яч у стіну, у стрибку ловить м'яч, що відскочив приземляється і після стрибка знову спрямовує м'яч у стіну.



2. Те саме, але після ловіння виконується кидок двома руками у стрибку.
3. Кидки м'ячем у кільце з підхватом м'яча, що відскочив (у парах).
4. Те саме, але після кидка третім гравцем.
5. Кидки м'ячем у щит з підхватом м'яча, що відскочив (у колоні).