

БАСКЕТБОЛ

Мета – тренувальної роботи з учнями по баскетболу ґрунтується на загальних положеннях фізичної підготовки і теорії фізичного виховання, до яких належать: 1. Повна відповідність використовуваних методів особливостям психофізичного розвитку учнів. 2. Здійснення спеціалізації на базі всебічної підготовки. 3. Суворе дотримання принципів доступності, поступовості і сестиматичності. 4. Органічна єдність навчання, тренування і виховання. 5. Оволодіння спортивною спеціалізацією на основі широкої універсальності.

1. Види передач і ловіння м'яча.

В баскетболі застосовуються такі передачі м'яча: двома руками від грудей, зверху, знизу, однією рукою зверху, збоку, знизу. М'яч ловлять під час гри переважно двома руками і рідше - однією рукою.

2. Вправи для оволодіння технікою передач м'яча.

Для оволодіння технікою передачі м'яча в баскетболі доцільно застосовувати наступні вправи:

1. Передачі м'яча на місці в парах.
2. Передачі м'яча на місці в трійках (одним, двома м'ячами).
3. Передачі м'яча в колонах з наступними переміщеннями в протилежну колону.
4. Передачі м'яча в чотирьох колонах 1 - 2 м'ячами по колу з наступним переміщенням гравців по ходу передачі.
5. Передачі м'яча в русі.
6. Передачі м'яча в трійках без зміни місць в русі.
7. Передачі м'яча в трійках зі зміною місць (мала вісімка).

3. Прийоми гри в нападі та захисті.

Прийомами гри як в нападі так і в захисті є переміщення гравців, зупинки стрибком та подвійним кроком, повороти, відволікаючі рухи.

До прийомів гри в нападі відносяться різні види передач м'яча, ведення та кидки м'яча в корзину.

В захисті застосовуються такі прийоми гри: різні види ловіння м'яча, вибивання м'яча з рук нападаючого, перехват м'яча при передачі або відскочившого від щита.

4. Види кидків м'яча.

Кидки м'яча в баскетболі виконуються двома і однією рукою з місця, в стрибку, після подвійного кроку. Види кидків двома руками: від грудей, зверху, знизу, однією рукою - від плеча, зверху і знизу.

В баскетболі є безліч вправ для оволодіння кидками м'яча. Найбільш доступними і традиційними є наступні вправи:

1. Імітація кидка м'яча.
2. Кидок м'яча з місця в кошик з близької, середньої, далекої відстані та під різними кутами відносно щита.
3. Те саме, після ловіння м'яча.
4. Кидок м'яча в русі після подвійного кроку.
5. Кидок м'яча в стрибку після ведення.
6. Кидок м'яча в русі після передачі, ловіння м'яча (в парах, трійках).
7. Кидок м'яча з лінії штрафного майданчика.

5. Майданчик, обладнання та інвентар для гри.

В баскетбол грають на майданчику, який має 28 м. в довжину і 15м. в ширину, поділений середньою лінією. На майданчику є два щита, які змонтовані на спеціальних конструкціях. Для гри потрібно такий інвентар: м'яч (вага 567 - 650 г.), годинник, протокол, два прапорці, таблички з цифрами 1, 2, 3, 4, 5.

6. Склад команд, заміна гравців та тривалість гри.

Баскетбол — це гра з м'ячем двох команд. Кожна команда складається з п'яти гравців і можуть мати від 5 до 7 запасних гравців; В меншому складі починати гру не дозволяється, але продовжувати грати можна до тих пір, коли в команді залишиться на майданчику не менше двох гравців.

Кількість заміни гравців під час гри в баскетбол не обмежена. Заміни проводяться під час зупинки гри. Грають в баскетбол два тайми по 20хв. чистого часу з перервою 10хв між ними. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок за час гри. Якщо основний час команди набрали однакову кількість очок, то дається додаткових 5хв. Їх дається стільки скільки буде необхідно для визначення переможця гри.

7. Фоли. їх призначення та виконання.

Фоли призначаються гравцям за порушення правил гри, перш за все за персональне зіткнення гравця з суперником. В баскетболі є такі фоли: персональний, технічний, навмисний, дискваліфікуючий. Гравець, яким удержує 5 фолів вибуває з гри. Він може бути замінений іншим гравцем. Якщо суддя призначив штрафні кидки за одержаний фол, то вони виконуються з лінії

штрафних кидків після його дозволу на протязі 5 сек. За кожне попадання м'яча в корзину після штрафного кидка команді нараховується одне очко. Кидки виконує гравець, проти якого були порушені правила гри. Під час виконання штрафного кидка не дозволяється гравцям знаходитись в області штрафних кидків. Гравці при цьому розташовуються вздовж лінії обмежувальної зони.

8. Правила гри 3,5,10,30 сек.

Правило гри 3 сек. Гравець нападу не повинен знаходитись в штрафному майданчику суперника більше 3 секунд, як з м'ячем, так і без нього, за винятком того, коли м'яч знаходиться в повітрі в момент кидка м'яча в кошик.

За порушення цього правила м'яч передається протилежній команді для введення його в гру.

Правило гри 5 секунд. Порушення фіксується коли гравець володіє м'ячем, а його активно атакують і він за цей час не веде, не передає і не виконує кидок м'яча. В цьому випадку м'яч передається супернику для введення його з-за бічної лінії. Також, якщо на протязі 5 сек. після дозволу судді не виконується штрафний кидок, або м'яч із-за меж майданчика не вволиться в гру, то він передається команді суперника.

Правило гри 10 сек. Коли команда володіє м'ячем, вона мусить на протязі 10 сек. перевести його зі своєї половини майданчика на половину суперника. В протилежному випадку м'яч передається протилежній команді для вкидання його з-за бічної лінії де вони перетинається з середньою лінією.

Правило гри 30 сек. Коли команда контролює м'яч, то на завершення атаки кошика відводиться не більше 30 сек. В протилежному випадку це є порушення правил і м'яч передається супернику для вкидання його з-за бічної лінії.

Обласні змагання



