

Основа технических приемов в баскетболе

- если вы пропустили тренировку или не услышали объяснение тренера, изучите данный материал, если что-то не поняли – обратитесь к тренеру.



СТОЙКА В НАПАДЕНИИ

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

ОШИБКИ

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.
2. Пятки касаются пола.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.
5. Голова и руки опущены.
6. Излишняя напряженность.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

1. Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

2. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

ОШИБКИ

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади.

После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ

Данную остановку можно выполнять как с мячом так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

ОШИБКИ

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
4. То же, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

ОШИБКИ

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.
3. Перенос массы тела на маховую ногу.
4. Выпрямление осевой ноги.
5. Туловище сильно наклонено вперед.
6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах и мяч

притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

ОШИБКИ

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.
2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.
3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.
4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.
5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены.

Кругообразным движением рук вперед-вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу.

Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу.

Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

ОШИБКИ

1. Несогласованность движения рук и ног.
2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.
4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.
5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.
6. При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.
7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его

ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении.

После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

ОШИБКИ

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2. Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.
3. Двигаются в сторону, а не навстречу мячу.
4. Передача очень высоко или низко, а не а грудь.
5. Очень сильная передача.

СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.
5. Не касаться мяча ладонями.
6. Выходить навстречу летящему мячу.

СОВЕТЫ ПЕРЕДАЮЩЕМУ МЯЧ

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.
2. Выполнять передачи быстро.
3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.
4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу.

Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

ОШИБКИ

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.
5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низким и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления – игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

ОШИБКИ

1. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
2. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧ)

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
5. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
6. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

БРОСОК МЯЧА В КОРЗИНУ

Бросок мяча в корзину – технический прием являющийся завершающейся стадией атаки.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте – игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения мяч выносится вдоль туловища вверх - вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

ОШИБКИ

Руки выпрямляются вертикально вверх.

Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.

Отсутствует захлестывающее движение кистями.

Отсутствие расслабления после броска.

Отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см., носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди.

Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону.

Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

ОШИБКИ

1. Потеря равновесия.
2. Несогласованность в работе рук и ног.
3. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Отсутствие захлеста руки.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

ОШИБКИ

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч

полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку.

Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

ОШИБКИ

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

1. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

ФИНТЫ

Обманные движения (финты). Финт это ловкое движение, незаконченной техникой прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего.

Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ.

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.
2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.
3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.
4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.