Физическая культура 13ПНК (Архипкина О.В.) 13.04.2020

|  |
| --- |
| **Тема: Баскетбол.****Задания:** 1) Изучить тему: Баскетбол. Передача и ловля мяча. 2) Ответить на вопросы теста. **Ответы отправить в беседу вашей группы , которую вы можете найти по ссылке** <https://vk.com/club193969271> 3)Выучить комплекс утренней гимнастики № 2 и выполнять ежедневно**Баскетбол. Передача и ловля мяча****Ловля мяча** - это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперёд, кисти с разведёнными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полёта мяча.Наиболее надёжна и проста **ловля мяча двумя руками**. Техника её описана выше. Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полёта мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развёрнутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев. Кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу.При **ловле мяча одной рукой** игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведёнными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведёнными локтями.**Виды передач мяча в баскетболе****Передача двумя руками от груди** позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперёд. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперёд.**Передача двумя руками сверху** (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют её и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнёру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлёстким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперёд.**Передача одной рукой от плеча** - это наиболее распространённый способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлёстывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полёта.**Передача одной рукой сверху** позволяет послать мяч на дальнее расстояние даже через поднятые руки соперника. Баскетболист поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, а затем быстрым 2 маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой. ловля передача мяч баскетбол**Передача с отскоком от пола.** Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют её в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника, либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м. Вращение повышает скорость полёта мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз. Передача крюком - это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая остаётся вне опасности. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлёстким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть её защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнёру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой.**Передачу за спиной** мы чаще видим в матчах команд мастеров. Передача сложна, особенно когда её выполняют в движении. Нелегка она и для приёма, почему и чревата потерями мяча. Однако в ситуациях «два нападающих против одного защитника» она весьма эффективна. Поэтому, освоив более простые и надёжные передачи, надо попробовать овладеть ею. Передачи можно совершенствовать и без партнёра. С помощью ударов о стенку также можно осваивать любые способы передач: и стоя на месте, и передвигаясь вперёд, назад, в стороны. Чем больше расстояние от стены, тем с большей силой посылают мяч, чтобы он возвращался в точке, удобной для ловли. При этом надо следить за стойкой: ноги согнуты и не закрепощены. Если мяч после передачи в стенку не долетит обратно, следует подойти поближе, сохраняя правильную технику выполнения передачи. Для выработки точности передачи надо нарисовать на стенке несколько кругов (по прямой, ломаной линии либо по окружности) и посылать мяч в них. Расположение кругов можно менять на каждой тренировке, также как, и последовательность передач, например: 1 - 3 - 5; 2 - 4 - 6 и т. д. Это заставит занимающихся быть более собранными и поможет им быстрее ориентироваться, особенно при увеличении темпа передач. Передачи у стенки развивают и координацию движений, если выполнять их с дополнительными поворотами, прыжками, финтами. Полезно тренироваться и у ребристой стенки, поскольку отскоки мяча тут непредвиденны и это заставляет игрока быть предельно собранным. Необходимость разгадывать направление полёта мяча после отскока развивает быстроту реакции. Передачи, как никакой другой баскетбольный приём, развивает силу рук. Послать мяч точно через всё поле - дело непростое, со слабыми руками с этим не 3 справиться. Поэтому при обучении передачам в тренировки надо включать побольше упражнений на развитие силы рук. Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости. Упражнения с набивными мячами выполняют в группах, парах и индивидуально.**Вот некоторые из них.*** + - 1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.
		- 2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой, не касаясь туловища.
		- 3. И. п. - мяч за спиной. Наклоняясь вперёд, бросить мяч вверх и поймать.
		- 4. И. п. - стоя спиной к партнёру. Прогибаясь, броски мяча через голову.
		- 5. И. п. - то же, ноги врозь. Наклоняясь вперёд, броски мяча между ногами.
		- 6. Лёжа на спине. Броски мяча из-за головы.
		- 7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперёд.
		- 8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы.
		- 9. То же в беге (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»).

Развивают силу рук упражнения на тренажёрах, с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук в упоре, потягивания на перекладине. Для укрепления кистей рук эффективны упражнения с теннисными мячами (сжимание-разжимание) и утяжеление кистей специальными манжетами. Контролировать прирост силы рук удобно тестированием. Можно устроить и соревнования по различным силовым упражнениям.**В учебно-тренировочный процесс**надо непременно включать упражнения, направленные на совершенствование техники передач. Вот наиболее распространённые из них, доступные для начального периода обучения. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5 - 6 м. Дистанция между игроками в шеренге 2 - 3 м. По команде учителя ребята выполняют передачи двумя руками от груди, стоя на месте или с шагом вперёд. Учитель может менять задания: способы передач, расстояние между игроками, а также вводить различные элементы:* + - а) передачи с применением финта;
		- б) передачи со сменой положений: опуститься на одно колено, на оба, сесть, лечь, затем проделать то же в обратном порядке;
		- в) передачи в движении с перемещением вперёд, назад, в стороны в радиусе 1 - 2 шагов;
		- г) передачи в прыжке;
		- д) выполняя передачу, баскетболист следует за мячом и занимает место партнёра в противоположной шеренге. Принявший мяч ведёт его на исходную позицию партнёра, делает передачу и движется вслед за мячом. Для усложнения передач в парах можно включать в упражнения третьего партнёра, который будет мешать точному пасу, стараясь перехватить или отбить мяч.

**Передачи мяча в парах в движении с броском.** Игроки строятся в колонну по два перед лицевой линией площадки. По сигналу учителя игроки первой пары начинают продвигаться к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. 4 После того как первая пара игроков пройдёт ближайшую линию штрафного броска, упражнение начинает следующая пара.**Передачи в тройках в движении с броском.** Игроки строятся тройками перед лицевой линией площадки (средний несколько сзади) и начинают движение к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. Первую передачу делает средний игрок, ему мяч и возвращают, он передаёт мяч другому, а тот снова возвращает ему передачу и т. д.**Передачи в движении по кругу.** 5 - 6 или более баскетболистов образуют круг и располагаются в 3 - 3,5 м. друг от друга. После этого они начинают движение по кругу, соблюдая установленную дистанцию и передавая мяч впереди бегущему. По сигналу учителя игроки движутся в обратном направлении. Можно менять расстояние между игроками, пользоваться 2 - 4 мячами.**Несколько советов по технике ловли и передачи мяча:*** + - 1. Получая мяч, надо двигаться ему навстречу.
		- 2. Мяч следует держать чуть выше пояса, стараясь послать его мимо защитника, а не над ним.
		- 3. Активные движения запястья и пальцев рук придают необходимую в передачах хлёсткость броска.
		- 4. Укрывая мяч, не надо вытягивать руки с мячом.
		- 5. Большинство передач следует направлять выше пояса - примерно на уровне груди. Такую передачу легче принять.
		- 6. Прежде чем выполнить передачу, нужно сделать обманное движение, чтобы на него среагировал соперник, пытающийся перехватить мяч.
		- 7. Пасующий должен высоко держать голову для увеличения поля периферийного зрения, что, в свою очередь, важно для успешной ловли и передачи мяча.

8. Ноги, всегда слегка согнутые в коленях, не должны быть напряжены, баскетболист не должен быть закрепощён.* + - 9. Передачи должны быть быстрыми, точными, своевременными, но не слишком резкими.
		- 10. Необходимо уметь получать и передавать мяч одним движением.
		- 11. Следует избегать поперечных, навесных и мягких передач - их легко перехватывают соперники.
		- 12. Передачу партнёру делают только в том случае, если он готов её принять.
		- 13. Принимая мяч, надо следить за его полётом; всегда ожидать пас и быть готовым к ловле мяча. 14. При передаче правой рукой левую ногу выдвигают вперёд, и наоборот - при передаче левой рукой вперёд выносится правая нога.
		- 15. Следует показывать партнёру руками место, наиболее удобное для приёма мяча.

16. Необходимо как можно реже отдавать мяч игроку, находящемуся в непосредственной близости к боковой линии, в углу площадки. |

**Тест по теме «Баскетбол»**

 1. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1888; б) 1805; в) 1891.

2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:

а) 1936; б) 1991; в) 1997

3. Какая страна стала Родиной баскетбола:

а) Россия; б) Франция; в) США

4. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

5. Что означает слово «баскетбол»:

 а) корзина– мяч; б) корзина; в) мяч;

6. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.

7. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 310.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Нарушение правил в баскетболе.

а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.

10.  Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4; б) 5; в) 6.

11. Матч состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

12.Как называется равный счёт по окончании основного времени матча: а) овертайм; б) фол; в) аут

13.Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

а) 15; б) 20; в) 24.

14. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 3 сек.      б)5 сек.   в)10 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.

16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

17. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

а) 2 очка; б) 1 очко; в)3 очка.

19. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.

20. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:

а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

1.     Ходьба на месте или с передвижением, постепенно убыстряя темп, в течение одной минуты.
2.    И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1—2 поднимаясь на носки, руки назад и через стороны вверх — вдох; 3 — левую руку через сторону вниз — выдох; 4 — правую руку через сторону вниз — выдох; 5-8 — то же, опуская вначале вниз правую руку. Повторить 4 раза в медленном темпе.
3.    И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – сгибая правую ногу, два пружинистых наклона туловища влево, правая рука за голову; 3 – выпрямить правую ногу, правая рука в сторону; 4 – и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное
4.    И. п. — о. с. 1 — выпад левой ногой вперед, прогибаясь, руки в стороны — вдох; 2 — наклон туловища вперед, касаясь грудью колена, руки назад — выдох; 3 — положение счета “раз”; 4 — и. п. — выдох; 5—8 — то же с правой ноги. Повторить 6 раз в среднем темпе.
5.    И. п. — сидя на полу или на стуле, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги, колени к груди; 2 — выпрямить ноги вверх; 3 — согнуть ноги, колени к груди; 4 — выпрямляя ноги вперед, и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
6.    И. п. – упор лежа на полу, 1-2 – согнуть руки; 3-4 – выпрямить руки в положение упора лежа; 5—6 —прогибаясь, бедрами коснуться пола; 7—8 — и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7.    И. п. — сидя на полу (или на стуле), ноги врозь, руки к груди. 1—2 — два рывка локтями назад — выдох; 3 — поворот туловища влево левая рука в сторону – назад – вдох; 4 – и. п. – выдох; 5—8 – то же с поворотом туловища вправо. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.
8.    И. п. — руки на поясе. 1 — прыжок на обеих ногах; 2 — прыжок на правой, левая в сторону; 3 — прыжок на обеих ногах; 4 — прыжок на левой, правая в сторону. Повторить 30—40 прыжков и перейти на ходьбу.
9.    Ходьба на месте с постепенным замедлением в течение 50—60 секунд.

Физическая культура13ПНК (Архипкина О.В.) 14.04.2020

**Тема: Баскетбол.**

**Задания:** 1) Изучить тему: Тактика игры в баскетбол. 2) Выполнить круговую тренировку. **Результат** (Например: ФИО выполнил упражнения за 21,45 мин), **отправить в беседу вашей группы, которую вы можете найти по ссылке** <https://vk.com/club193969271>

Тактика игры в баскетбол

*Тактика* - это раздел теории и практики, изучающий закономер­ности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника (JI.M. Цетлин).

Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллектив­ных действий игроков команды, с помощью наиболее рациональных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику.

Тактическая подготовка ведется по двум разделам: 1) тактика на­падения; 2) тактика защиты.

Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Групповые действия- это действия группы игроков, организуют­ся и как свободные совместные действия, избираемые в зависимости от игровой обстановки, и как разученные комбинации.

Командные действия. К ним относятся взаимные действия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандных задач. Основная цель командных действий - организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того чтобы достигнуть успеха, побе­ды. Командные действия организуются с помощью различных систем.

Системой игры называется совокупность действий игроков, в ко­торых определены расстановка игроков на площадке и функции каждо­го игрока, соответствующие месту в этой расстановке.

Все системы отличаются друг от друга расстановкой игроков.

В современном баскетболе наиболее часто применяются следую­щие системы:

1. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
2. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
3. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.
10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств от­дельных игроков.

Позиционное нападение.

Под системой длительного контроля мяча мы понимаем систему нападения, оспованную на подчеркнуто долгом держании мяча коман­дой с применением бросков только из очень выгодных положений в те­чение 24-х секунд. Это должно сочетаться с надежной защитой.

Временами такие действия создают у защиты противника ложное чувство безопасности. Нападающий может использовать это обстоя­тельство, чтобы быстрым маневром создать выгодное положение для броска.

Команда такого стиля почти не имеет потерь из-за неточных пе­редач или плохой ловли мяча. Игроки такой команды очень много тре­нируются в передачах и правильной ловле, тем самым сводя возмож­ность перехвата передач противником к минимуму. Редко встречается у таких команд и неподготовленный бросок. Игроки обучены ценить вы­сокий процент нападения и зря мяч по корзине не бросают. Команда, применяющая систему длительного контроля мяча, всегда отличается высокой игровой дисциплиной.

Стремительное нападение.

Быстрый прорыв.

Из всех систем самой популярной является система быстрого прорыва. Она имеет множество вариантов, но цель их всегда одна - мяч должен быть доставлен под корзину противника прежде, чем защита успеет организоваться. Быстрый прорыв - это хорошо продуманная и организованная система нападения. Как правило, используется длинная или короткая передача, ведение или сочетание этих приемов.

Преимущества быстрого прорыва:

1. Быстрый прорыв - наиболее краткий путь к достижению цели игры: забросить мяч в корзину противника.
2. Приучает отбрасывать все излишние технические приемы и бесцельное ведение мяча.
3. Непрерывный бег, перемещения, сопровождающие прорыв, смогут во многих случаях расстроить игру противника.
4. Защита противника, от непрерывных усилий остановить быст­рый прорыв, легко приходит в замешательство.
5. Применение быстрого прорыва повышает возможности коман­ды в борьбе за отскоки на своем щите.
6. Этот стиль игры вызывает интерес у игроков и зрителей.

Недостатки быстрого прорыва:

1. Желание быстрее перевести мяч к корзине противника приво­дит к рискованным передачам, что часто вызывает потери мяча.
2. Игроки должным образом перестают ценить владение мячом.
3. Игроки получают больше персональных замечаний и др.

Сверхбыстрый прорыв.

Сверхбыстрый прорыв команды начинается с момента овладения мячом в любом месте площадки. Все пять игроков молниеносно устрем­ляются вперед. В сверхбыстром прорыве отсутствует перемена темпа.

Для этой системы характерны те же ошибки и преимущества, что и в предыдущей системе нападения.

Отдай и выйди.

Поскольку успешное применение этой системы базируется на вы­сокой технике владения мячом, непрерывном перемещении и большой подвижности всех пяти игроков, наличие высокого центрового необяза­тельно, т.к. каждый игрок эпизодически, когда для этого имеется благо­приятная обстановка, занимает позицию центрового.

После передачи игрок может пройти или впереди игрока с мячом, сделав рывок к корзине, или из-за спины - получив короткую передачу с возможностями для броска с места из-под заслона. Игроки должны в совершенстве владеть техникой перемещений без мяча.

«Восьмерка»- система нападения, впервые введенная в практику баскетбола тренером Петербургского университета. «Восьмерка» может выполняться тремя игроками (малая восьмерка) или всеми пятью игро­ками (большая восьмерка). Движение совершается каждым игроком по кругу и каждый встречный игрок получает мяч, делает 1 шаг к корзине, под прикрытием партнера.

Система нападения против зонной защиты сводится к следующему:

1. создать численное преимущество в одном из участков зоны;
2. расщепить защиту;
3. сместить зону в противоположную сторону от снайпера;
4. атаковать со средних и дальних дистанций;
5. быстрый прорыв;
6. передачи.

Тактика защиты.

Индивидуальная тактика защиты включает правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единобор­ство за мяч.

Групповые действия. К ним относятся взаимодействия 2, 3 и бо­лее игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при чис­ленном равенстве, игра при численном перевесе.

Командные действия. В командных действиях имеется два вида защиты: концентрированная и подвижная - «рассредоточенная».

Концентрированная защита. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации могут быть разные принципы опеки игроков, в связи с чем различают систему личной и зонной защиты.

Система личной зашиты. Основным принципом организации дей­ствий игроков является держание каждым игроком совершенно опреде­ленного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны. Данная сис­тема применяется:

1. против команд, не владеющих дальним броском и атакующих корзину в основном с близких и средних дистанций;
2. против команд, имеющих высокорослых игроков, которых трудно опекать;
3. в определенных ситуациях, когда имеется перевес в счете и за­тягивание времени атаки выгодно защищающейся команде;
4. против команд, в составе которых имеются игроки, обладаю­щие острыми проходами к щиту.

К игрокам, применяющим данную систему защиты, предъявляют­ся следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необхо­димая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в защите, хорошее взаимо­понимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками.

Система зонной зашиты. При зонной защите действия команды организованы таким образом, что каждый игрок ведет борьбу в опреде­ленной части площадки, примыкающей к щиту, и в случае ухода игрока с мячом из данной части площадки, не перемещается с ним. Применяет­ся она против команд, ведущих позиционную игру.

Положительные стороны данной системы защиты:

1. отсутствие необходимости постоянно перемещаться за опекае­мым игроком;
2. возможность закрывать все подступы к корзине, постоянно обеспечивая подстраховку;
3. затруднение для противника передачи мяча внутрь зоны и при­менения комбинаций с заслонами и активным проходом;
4. благоприятные условия для осуществления «быстрого» проры­ва при перехвате мяча.

Данная система непригодна в конце игры, если команда проигры­вает в счете.

Подвижная защита(рассредоточенная). Наиболее активной и эф­фективной является подвижная защита. Она агрессивна, ускоряет темп игры, вынуждает команду противника чаще ошибаться, требует высо­кой индивидуальной техники владения мячом. Различают две системы подвижной защиты: личная и зонная.

Личный прессинг- наиболее подвижная защита. В основе ее ле­жит опека игрока игроком. Каждый из них вступает в борьбу немедлен­но, как только команда потеряла мяч, независимо от того, в какой части площадки это произошло. За счет значительной активизации противо­действия она не позволяет противнику осуществить заранее намечен­ный тактический план. При прессинге защитник находится в более низ­кой стойке и опекает игрока очень плотно. Выбор позиции защитника по отношению к подопечному зависит от положения мяча. Защитник должен находиться на линии возможной передачи (опекать со стороны мяча).

Игроки, которых так опекают, начинают суетиться в выборе по­зиции и допускают ошибки. Прессинг требует хороших групповых взаимодействий, основанных на переключениях и подстраховке. При оборонительных действиях организация опеки игроков может осущест­вляться двумя способами:

1. каждый опекает определенного игрока и при потере мяча не­медленно следует к нему;
2. к опеке принимается любой ближайший игрок.

Зонный прессинг. Начало противодействия осуществляется так же, как и при личном прессинге, только игроки опекаются по зонному принципу.

Задача игроков второй линии - подстраховка действий игроков передней линии, выполнение перехватов при передачах и защита под­ступов к щиту.

Сильные стороны прессинга:

1. эффективен в конце игры при отставании в счете;
2. эффективен против медлительной команды;
3. помогает прессингующей команде забросить мяч после пере­хвата передачи;
4. повышает настроение команды;
5. нервирует игроков атакующей команды.

Смешанная система защиты. Часто в игре применяется защита, в которой присутствуют два принципа держания игроков - зонной и лич­ной. Такую систему защиты называют смешанной. Наиболее распро­страненным является вариант, когда четыре игрока играют по зонному принципу. Применяется против команды, в которой имеется снайпер, требующий непрестанной личной опеки. Возможны и другие варианты смешанной защиты.

Сильные стороны смешанной защиты:

1. защита может быть направлена на нейтрализацию самого ре­зультативного игрока команды противника;
2. использование смешанной защиты часто ставит соперников в тупик из-за ее необычности;

3) защита прекрасно использует способности игроков команды;

1. в игре познаются ценности как личной, так и зонной защиты;
2. защитник, действующий впереди, имея сзади хорошо организо­ванную защиту, может внести неуверенность в действия атакующих.

Взаимосвязь техники и тактики игры в баскетбол

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и в боль­шинстве случаев очень сложны по координации. Сложность игровой деятельности увеличивается еще в связи с тем, что специальные движе­ния игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) часто выпол­няются во время бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещени­ем мяча в условиях непрерывной борьбы за него. Чем больше закрепле­ны и автоматизированы двигательные навыки у игроков, тем свободнее они выполняют различные технические приемы. У квалифицированных игроков стереотипно и автоматизировано производятся не только тех­нические, но и большинство тактических взаимодействий, что необхо­димо для решения более сложных тактических задач в процессе игры.

Игрок должен не только в совершенстве владеть теми или иными приемами, но и уметь применять их в самых разнообразных условиях игры. При этом чем быстрее и в большем соответствии с конкретной обстановкой осуществляются ранее сформированные двигательные на­выки, тем успешнее протекает игровая деятельность. Однако нередко в процессе игры возникает необходимость срочного изменения привыч­ных движений. Это может осуществляться путем перестройки коорди­национных отношений, в результате чего у игрока формируются новые двигательные навыки. При игровой деятельности, таким образом, имеет значение не только стереотипная деятельность нервных центров, но и «творческая», обеспечивающая создание новых форм движений.

При игре в баскетбол предъявляются большие требования к цен­тральной нервной системе и двигательному аппарату, в связи с большой быстротой выполнения движений, частой сменой их форм и направле­ний, а также частым изменением интенсивности мышечной деятельно­сти. В процессе тренировки у игроков увеличивается сила и подвиж­ность нервных процессов, возбудимость и лабильность всей системы, осуществляющей движение.

**Круговая тренировка (работа по станциям)**

*1)Произвольная разминка на все группы мышц.*

*2)Работа по станциям*

*1 круг: Все упражнения выполняются в заданном количестве, между станциями – отдых 1 мин. При выполнении упражнений обращаем внимание на дыхание: при расслаблении мышц – вдох, на усилии при сокращении мышц – выдох. Упражнения выполняем в среднем темпе*

Станция 1: Выпады вперед поочередно правой, левой ногой по 10 не каждую ногу (т.е. всего 20).

Станция 2: Подъемы туловища в сед из положения лежа - 20 раз.

Станция 3: Прыжки на двух ногах боком через предмет (например - книга или др.) - 20 раз.

Станция 4: Лежа на животе, руки за головой в замке, поднимание туловища - 20 раз.

Станция 5: Приседания из стойки ноги врозь спина прямая – 20 раз.

Станция 6: Подъем прямых ног из положения лежа на спине руки вдоль туловища – 20 раз.

Станция 7: Сгибание рук в упоре лежа (с коленей) – 20 раз.

Станция 8: Приседание, ноги в широкой стойке, касание одной рукой пола, - выпрыгивание ноги вместе, руки произвольно – 20 раз

*Отдых, восстановление дыхания 3-5 мин.*

*2 круг: Выполнение упражнений на время. Все упражнения выполняются в заданном количестве, без отдыха между станциями. Фиксируется общий интервал времени с1 по 8 упражнения*

Станция 1: Выпады вперед поочередно правой, левой ногой по5 не каждую ногу (т.е. всего 10).

Станция 2: Подъемы туловища в сед из положения лежа - 10 раз.

Станция 3: Прыжки на двух ногах боком через предмет (например - книга или др.) - 10 раз.

Станция 4: Лежа на животе, руки за головой в замке, поднимание туловища - 10 раз.

Станция 5: Приседания из стойки ноги врозь спина прямая – 10 раз.

Станция 6: Подъем прямых ног из положения лежа на спине руки вдоль туловища – 10 раз.

Станция 7: Сгибание рук в упоре лежа (с коленей) – 10 раз.

Станция 8: Приседание, ноги в широкой стойке, касание одной рукой пола, - выпрыгивание ноги вместе, руки произвольно – 10 раз

*Отдых, восстановление дыхания*