

5 класс.

Дистанционное обучение с 25 по 28 февраля 2025 г.

(Ознакомиться с материалом.)

Занятие № 1

Тема урока: Прием и передача баскетбольного мяча

Передача мяча

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояние, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной или двумя руками.

По траектории полета мяча любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости, быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней и длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство сверху.

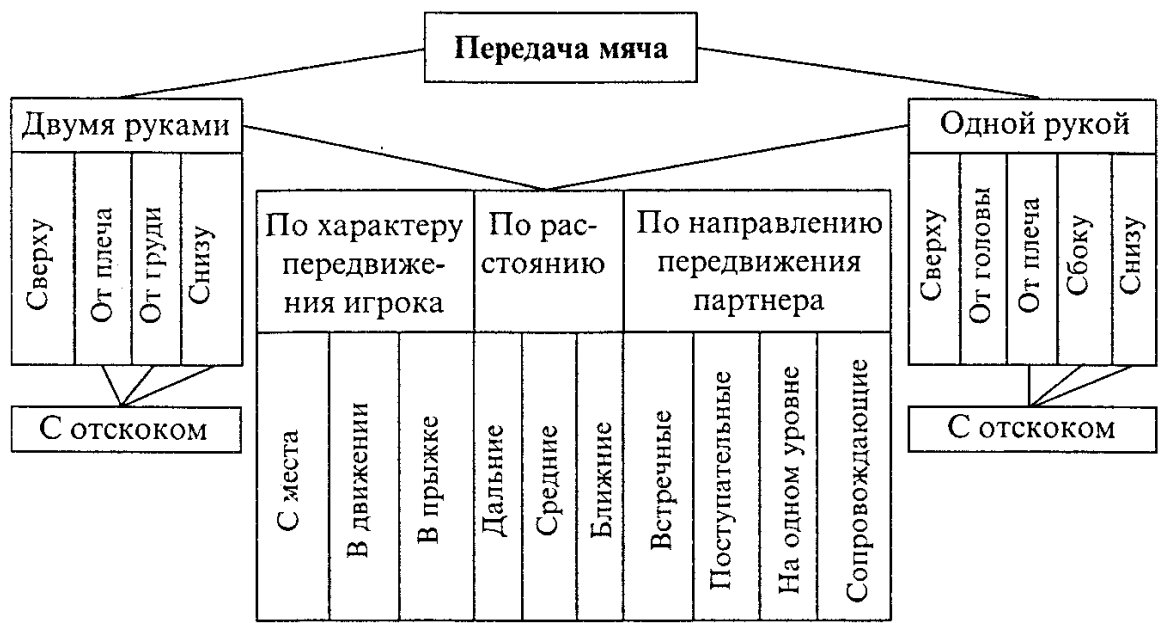
По направлению полета мяча выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, дальнее), и условиями

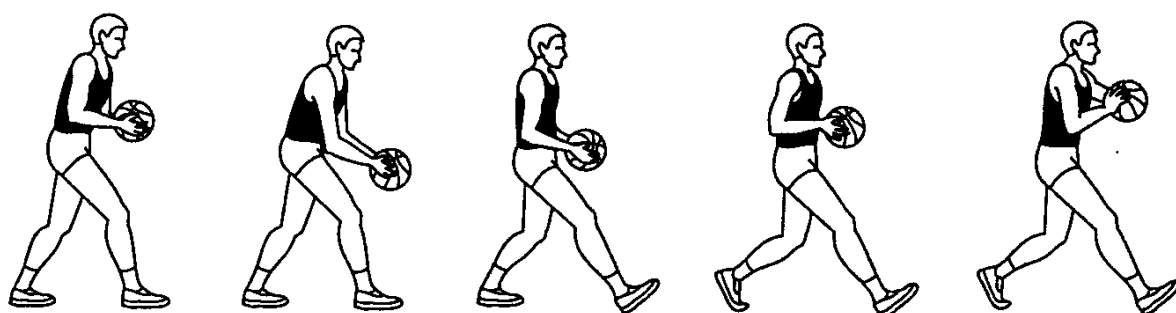
противоборства (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).

Рисунок 10 — Классификация способов передачи мяча

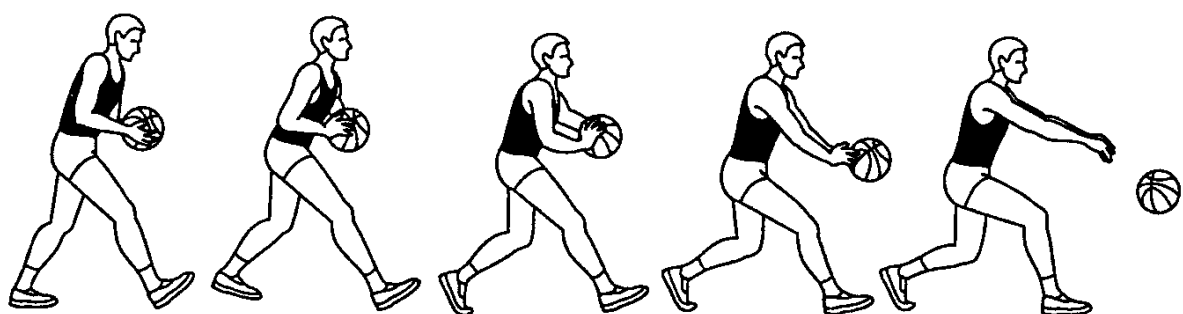
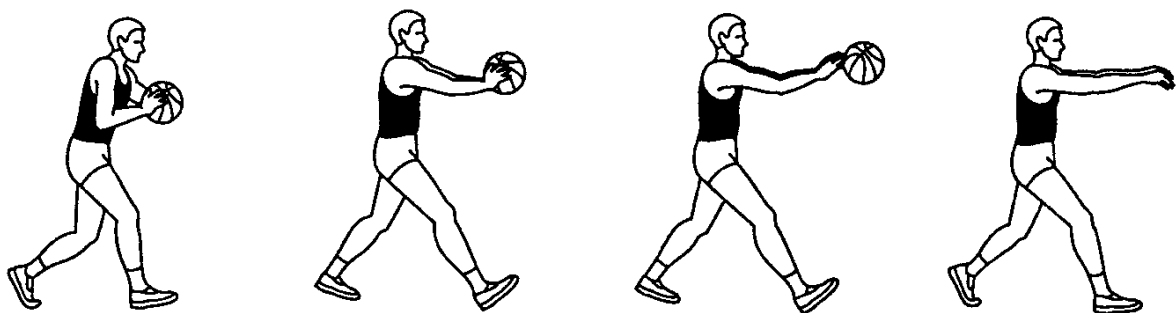


Передача двумя руками от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

При передаче мяча двумя руками от груди кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди и посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.



a



б

Рисунок 11 — Передача двумя руками от груди (а)

И двумя руками от груди ударом о площадку (б)

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на короткие и средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его точно сопернику через руки защитника.

Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Затем резким движением руками, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

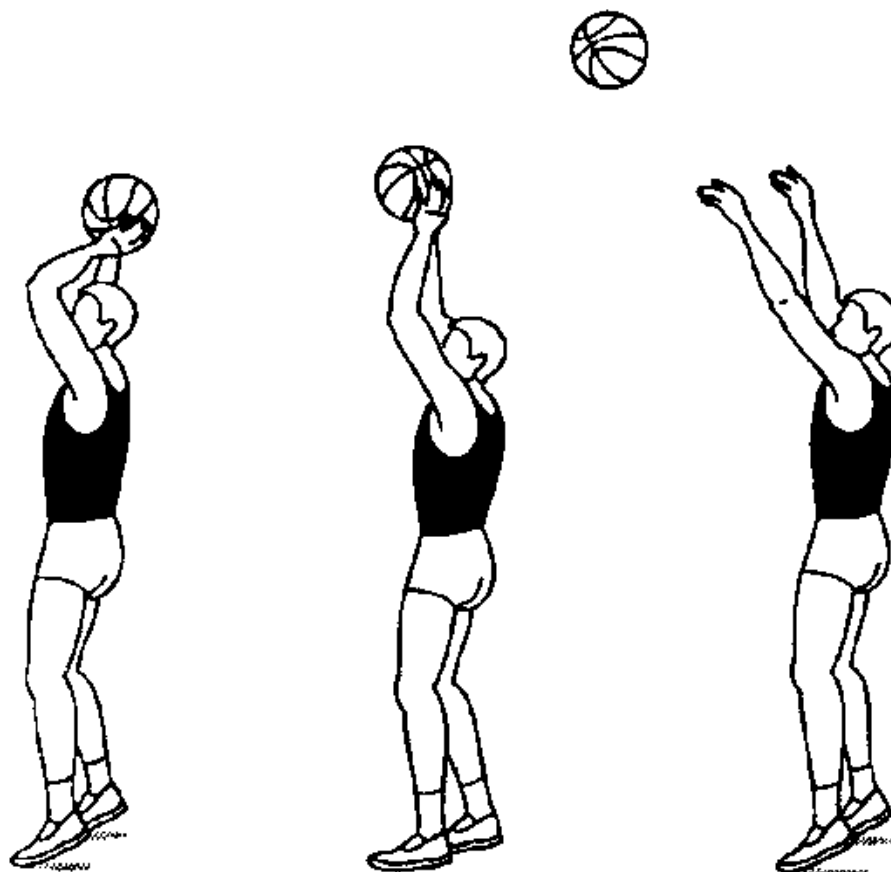


Рисунок 12 — Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4—6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Мяч, в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче, отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают. Маховым движением руками вперед и одновременно выпрямляя их, мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

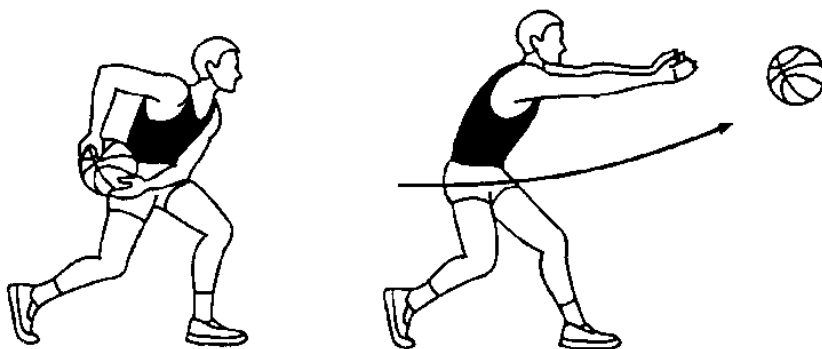


Рисунок 13 — Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча одной рукой от плеча — наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

При выполнении этой передачи рука с мячом отводится к правому плечу, (другая рука поддерживает мяч) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Затем выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

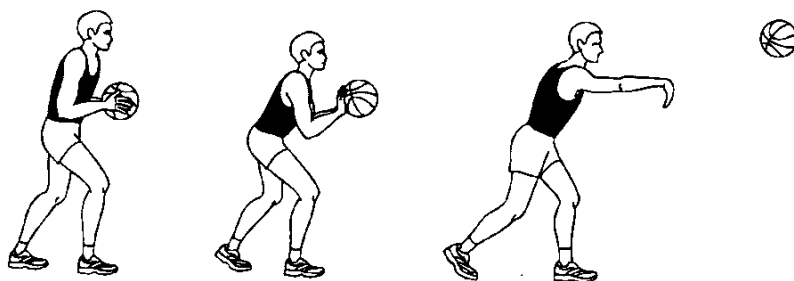


Рисунок 14 — Передача мяча одной рукой от плеча

Передача одной рукой от головы (сверху) позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20—25 м.

Выполняя эту передачу, правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову, одновременно поворачивают туловище. Таким образом, достигается амплитуда замаха. Руку с большой силой и быстротой выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловища.

<https://rutube.ru/video/95cb44ab8e40af060f4218b40c73f228/?r=plemwd> Ссылка для наглядного просмотра!

Домашнее задание:

Комплекс ОРУ № 1

- 1.** И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
- 2.** И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
- 3.** И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
- 4.** И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
- 5.** И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
- 6.** И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
- 7.** И. П. – упор - лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
- 8.** И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.
- 9.** И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
- 10.** И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
- 11.** – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
- 12.** – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Урок № 2

Передача мяча двумя руками снизу. (Ознакомиться.)

Передача одной рукой над головой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника. Игрок располагается боком к партнеру, ноги его согнуты и расставлены, мяч держит у груди двумя руками. Одновременно с движением согнутой маховой ноги вверх правая рука с мячом выносится от груди вправо-вверх. Левая рука на уровне правого плеча как бы загораживает мяч от соперника. В момент замаха мяч нужно повернуть слева направо так, чтобы правая рука оказалась под мячом и поддерживала его снизу широко расставленными пальцами. Затем правая рука полностью выпрямляется и продолжает дугообразное движение вверх, к голове. Одновременно с движением рук вверх игрок, поднимаясь на носок левой ноги, начинает поворот правым плечом вперед. Передача заканчивается над головой энергичным захлестывающим движением кисти прямой руки, которая придает направление полету мяча.

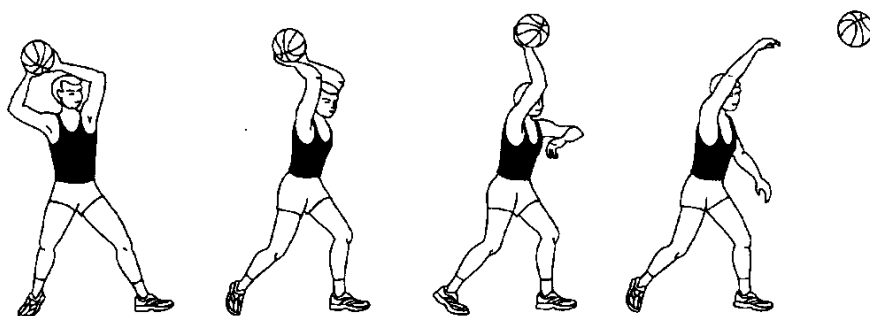


Рисунок 15 — Передача мяча одной рукой от головы или сверху

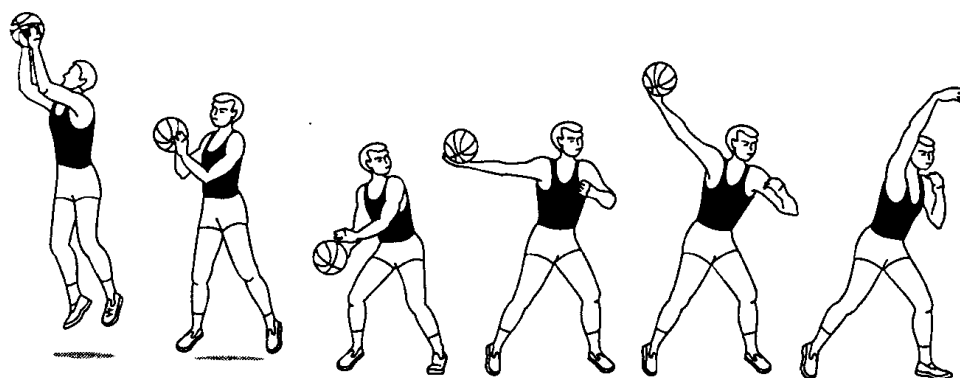


Рисунок 16 — Передача одной рукой «крюком»

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу сверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

В момент передачи одной рукой снизу мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрямления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится на сзади стоящую ногу. Затем обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, завершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном суставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести – на передистоящую ногу.

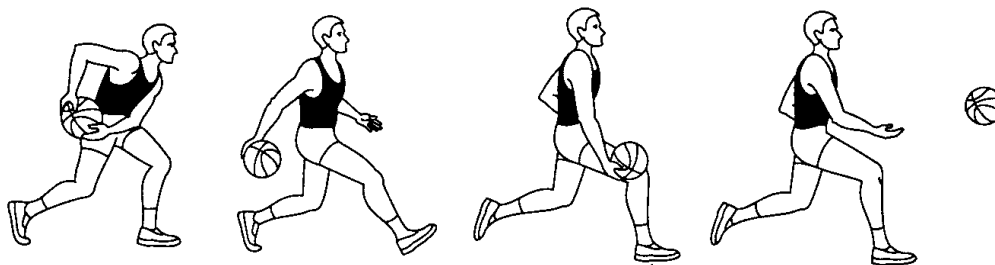


Рисунок 17 — Передача мяча одной рукой снизу после ведения

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

При передаче мяча одной рукой игрок, поднимает его до уровня плеч (контролируя мяч двумя руками) и отводит его назад в сторону передающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполняется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении вышагивания. В момент переноса массы тела на передистоящую ногу мяч перекладывается на кисть передающей руки и посылается партнеру резким выпрямлением в локтевом суставе и мощныммахом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

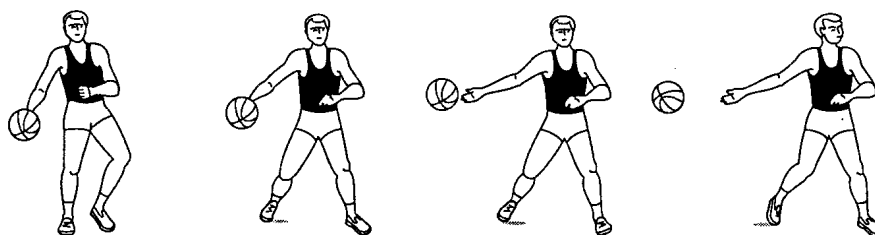


Рисунок 18 — Передача одной рукой сбоку

Скрытая передача мяча за спиной. Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

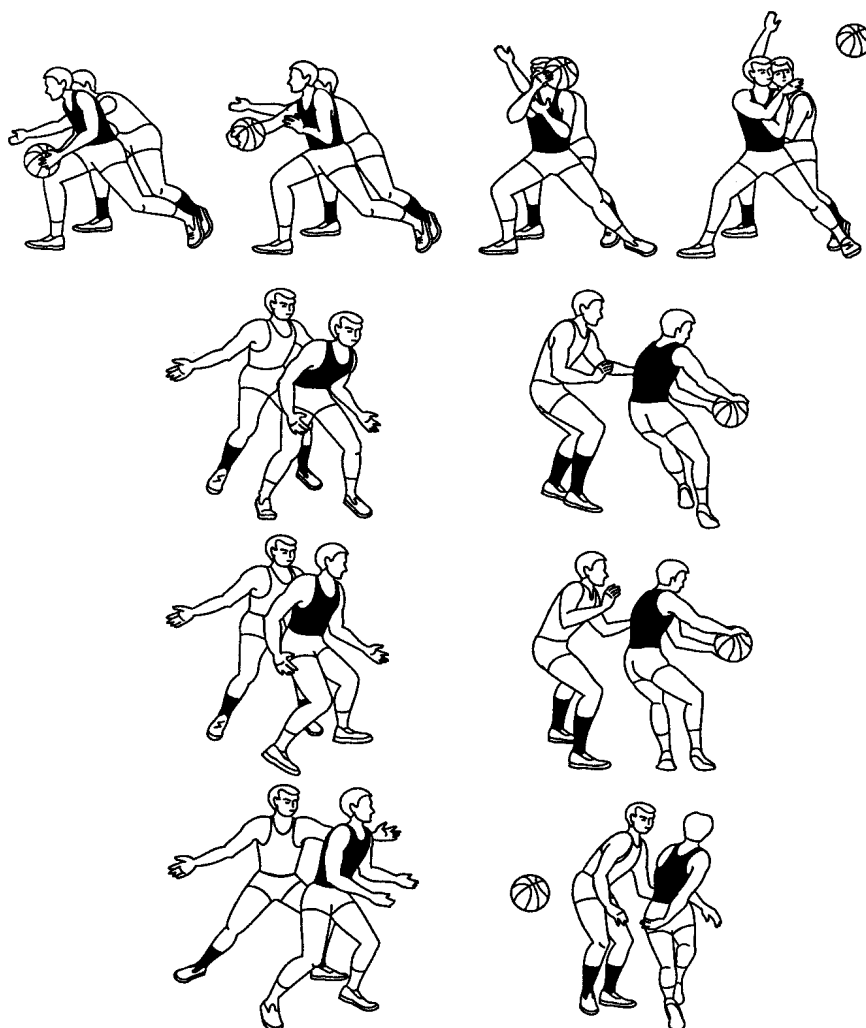


Рисунок 19 — Скрытая передача мяча за спиной

Основные ошибки при выполнении передач мяча:

излишне закрепощены конечности;

мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями;

при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу;

движения выполняются слишком медленно, «вяло»;

рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног;

неверный выбор траектории полета мяча без учета дистанции или скорости перемещения партнера.

<https://rutube.ru/video/95cb44ab8e40af060f4218b40c73f228/?r=plemwd> Ссылка для наглядного просмотра.

Домашнее задание:

Комплекс ОРУ № 2 для укрепления мышц, участвующих в поддержании правильной осанки.

1. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вместе. Вытянуться, потянуть носки «на себя», через 5-7 сек. расслабиться 2. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе.

Опираясь на локти, затылок и ягодицы приподнять лопатки («наохлиться») – вдох. Задержаться в таком положении на 5-7 сек.

Плавно лечь и расслабиться – выдох. **Повторить 3-4 раза** 3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

Сгруппироваться, выполнить перекаат вперед-назад, вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

4. И.п. – сед ноги врозь, руки вперед в стороны.

Приподнять прямые ноги на 20-30 см. Попеременно сгибать и разгибать стопы в голеностопном суставе и одновременно сжимать и разжимать пальцы рук. **Повторить 10—12 раз.**

5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой, ладонями вниз, под подбородком. Плавно поднимать верхнюю часть туловища, одновременно отводя руки в стороны – вдох, и.п. – выдох.

Повторить 7-8 раз.

6. И.п. – упор стоя на коленях.

Поднять правую руку вперед, одновременно отвести левую ногу назад. Держать 3-4 сек. Вернуться в и.п. То же левой рукой и правой ногой.

Повторить 4-5 раз.

7. И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладонями вперед.

Выпрямить спину, вытянуть шею. Очень медленно наклоняться вперед, одновременно садясь на пятки, коснуться ладонями пола, опустить голову. Опираясь ладонями об пол, одновременно напрягая мышцы спины, медленно вернуться в и.п. Выдох делать при наклоне, вдох при выпрямлении.

Повторить 6 раз.

8. И.п. – упор присев. Перекаатомназад в группировке, сделать стойку на

лопатках согнув ноги, выполнять круговые движения ногами («велосипед») 20-30 сек.. Перекаатомвперед в группировке вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

9. И.п. – сед ноги скрестно («по-турецки»), обхватить руками стопы, выпрямить спину. Тянуться головой (макушкой) вверх, расправляя и вытягивая позвонки -30-40 сек. не задерживая дыхания.