

8 класс.
Дистанционное обучение с 25 по 28 февраля 2025 г.

(Ознакомиться с материалом.)

Занятие № 1

Тема урока: Тактические действия в баскетболе.

Чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с противником.

Все тактические действия игроков в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча.

К действиям игрока без мяча относятся отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжить атакующие действия, или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия единоборства с противником, или чтобы успешно бороться за отскок.

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

-выход навстречу партнеру с мячом;

-выход в сторону от партнера с мячом.

Оба способа выхода игрока на свободное место имеют несколько вариантов:

- 1) «круговой» выход;
- 2) образный выход;
- 3) выход с петлей в углу поля с использованием остановки двумя шагами и поворота вперед;
- 4) выход с петлей в полукруге области штрафного броска;
- 5) образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной атаки корзины.

При выполнении любого способа или варианта отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и переменной темпа бега. Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

- 1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему осуществление подстраховки или перехвата мяча;
- 2) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику осуществление одновременного зрительного контроля за подопечным и мячом;

- 3) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру проведение взаимодействия;
- 4) освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атаки корзины, избегая скопления игроков у мяча;
- 5) быть готовым в момент броска в корзину занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;
- 6) решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

Действия игрока с мячом.

При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от своего щита на территорию противника при помощи

сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев при помощи ведения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда равночисленный противник еще не успел организовать

эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника. В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с

игрой через центрального или на лидера нападения команды. В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки корзины броском или обводкой проходом броском.

Это положение возникает при:

- а) временном отсутствии противодействия защиты;
- б) выгодных условиях единоборства (нападающий превосходит защитника в росте или быстроте; нападающий набрал скорость, а защитник находится в статическом положении; защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему хорошую возможность для обводки и прохода и т. д.);
- в) получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;
- г) реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнеров.

В условиях единоборства с защитником полезно руководствоваться следующими правилами:

- 1) начинать проход с ведением почти всегда нужно в сторону выдвинутой вперед ноги защитника, стремясь поставить свою ногу за выставленную вперед ногу защитника, ударяя мяч под его руку и смело проходя вплотную;
- 2) если защитник подстраховывает проход в «сильную» сторону, то нужно начать ведение именно в эту сторону, а затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания сзади, быстро уйти в другую сторону;
- 3) если нападающего опекает на расстоянии защитник, умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску в прыжке, то можно сблизиться с ним при помощи ведения спиной вперед и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад;
- 4) если нападающий сумел обыграть опекающего его защитника в поле и пройти с ведением к щиту, то в решающий момент ему не следует спешить с броском;
- 5) чтобы избежать подстраховки высокорослым противником, нападающему необходимо менять темп и характер движений, маскируя свои намерения;
- 6) игрок, овладевший мячом под щитом в борьбе с высокорослым и прыгучим противником, должен умело применять разнообразные финты и богатый арсенал бросков прямо из-под корзины или пройдя его;
- 7) нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями опекающего защитника, чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

Групповые тактические действия в нападении

В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Наиболее универсальными и простыми для тактических схем являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков.

К основным способам взаимодействий двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.

■«Передай мяч и выходи».

Данный способ взаимодействия заключается в том, что игрок передает мяч партнеру, при помощи финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки корзины. В другом варианте игрок выполняет финт на бросок, чтобы вынудить защитника выйти вперед и сократить дистанцию опеки для противодействия предполагаемому броску. Если маневр удастся, игрок отдаст мяч партнеру, сделает рывок мимо защитника к щиту и вновь получит мяч в выгодной ситуации для броска.

Заслон.

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного.

Заслон имеет несколько вариантов: наружный, внутренний и в движении. Если заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это наружный заслон.

Его цель освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

Если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником лицом или спиной к последнему, то он создает внутренний заслон, цель которого освободить партнера с мячом для броска в корзину. Заслон в движении заключается в том, что игрок входит в пространство между своим партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный «экран», защищающий партнера, ведущего

мяч, от противодействия соперников. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в корзину со средней дистанции.

<https://rutube.ru/video/9668dde255712164fc0ed05cf32c1840/?r=plemwd>

Ссылка для наглядного ознакомления

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 колени. 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.

Занятие № 2

Тема урока: Тактические действия в баскетболе.

Наведение.

Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника; пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает «опекуна» натолкнуться либо на этого партнера, либо на защитника. Тем самым

способы взаимодействия двух и трех игроков. нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнера, который находится в этот момент на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Во всех вариантах наведения главное быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят противника.

При взаимодействии трех игроков используются комбинации под названием: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», скрестный выход».

«Треугольник».

Выгодные игровые положения в нападении могут быть созданы с помощью

относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, образующий вершину треугольника, должен находиться дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, отдает его обратно партнеру в центр (на вершину треугольника), а отсюда мяч немедленно переправляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча, его можно выполнять и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка».

Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

«Малая восьмерка».

Три игрока, используя последовательные пересечения с ведением мяча, могут

взаимодействовать в так называемой «малой восьмерке», где линии передвижения участников напоминают цифру «8»

Имеется несколько вариантов завершения атаки из малой восьмерки.

При этом игрок, ведущий мяч:

- а) вместо передачи партнеру выполняет проход к щиту противника;
- б) вместо движения на пересечение выполняет после финта неожиданный для противника рывок к щиту, по краю площадки и получает мяч для броска в корзину;
- в) сразу же после начала ведения передает мяч партнеру, делающему рывок по центру поля к щиту;
- г) без колебаний бросает мяч в корзину в прыжке со средней или дальней дистанции, если защитники отступают к щиту, чтобы закрыть проходы к нему.

«Скрестный выход».

Это взаимодействие трех игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнера (обычно центрального), стоящего спиной к щиту противника. Скрестный выход можно проводить не только прямо перед щитом противника, но и от боковой линии.

Баскетбол – Техника

Баскетбол: работа с мячом.

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Баскетбол: передача мяча.

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

Баскетбол: приём передачи.

Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники).

Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок. Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

Баскетбол: ведение мяча

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой.

Баскетбол: броски в корзину.

Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

Баскетбол: техника владения телом.

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.

Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.

Баскетбол: финты.

Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре. Чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с противником.

<https://rutube.ru/video/9668dde255712164fc0ed05cf32c1840/?r=plemwd>

Ссылка для наглядного ознакомления

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

Сгруппироваться, выполнить перекач 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. Поочередно 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. Плавное 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. Перекатомназад в группировке, сделать стойку на лопатках согнув ноги, выполнять круговые движения ногами

(«велосипед»)20-30 сек.. Перекатомвперед в группировке вернуться в и.п. Дыхание произвольное.