

УДК 796.323
ББК 75.566
И84

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ СПОРТА»**



кафедра Теории и методики спортивных игр

Учебно-наглядное издание

**Техника владения мячом в баскетболе.
Методика начального обучения.**

**Дисциплина: «Теория и методика избранного вида спорта
(баскетбол)»**



Воронеж 2022

УДК 796.323

ББК 75.566

И84



ВГАС
ДВИЖЕНИЕ
К СОВЕРШЕНСТВУ

Техника владения мячом в баскетболе. Методика начального обучения: учебно-наглядное издание/ Е.Л. Зверева, А.А. Разворотнев. – Воронеж. ВГАС. – 2022. – 23 с.

Рецензенты: зав.кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ВГУИТ» к.п.н., доцент кафедры О.Н. Крюкова
декан ФДПО ФГБОУ ВО «ВГАС» к.п.н., доцент Б.В. Кузнецов

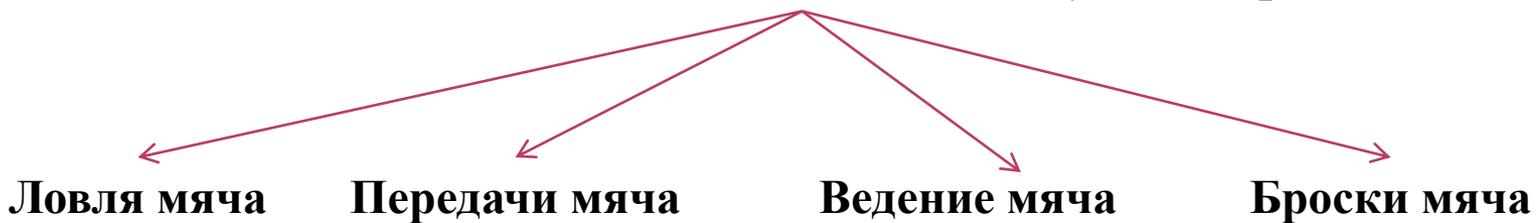
Аннотация: в учебно-наглядном издании представлен материал методики начального обучения игре в баскетбол, в частности техники нападения, которая состоит из ловли, передач, ведения и бросков мяча. Материал изложен в доступной форме, содержащий иллюстрации и может быть использован в образовательной среде ВУЗа, всех форм обучения.

Под техникой игры в баскетбол понимается выполнение определенных приемов с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры.

Невозможно успешно играть в баскетбол, если игрок не владеет хорошей ловлей, ведением, передачей мяча, а так же не владеет техникой резкой остановки, не меняет направление своего движения, не умеет применять обманные движения (финты) в простой и сложной игровой обстановке.

Каждый баскетболист должен стремиться довести до совершенствования технику владения мячом и игру без мяча.

Техника владения мячом включает следующие приемы:



Ловля мяча

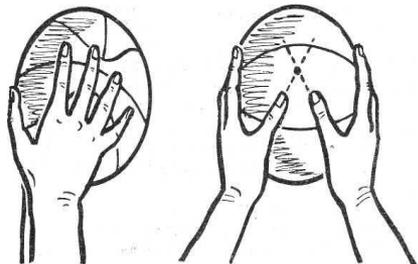
Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча – это прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом.

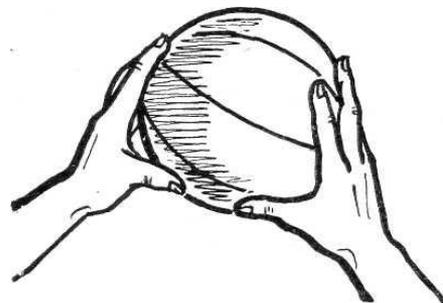
Ловля мяча бывает:

- Ловля двумя руками на уровне груди;
- Ловля двумя руками ниже пояса;
- Ловля двумя руками над головой;
- Ловля мяча двумя руками с полупрыжка;
- Ловля мяча одной рукой на уровне груди с поддержкой;
- Ловля мяча одной рукой на уровне груди без поддержки.





Способы держания мяча



Расположение пальцев при ловле мяча двумя руками



Передача мяча

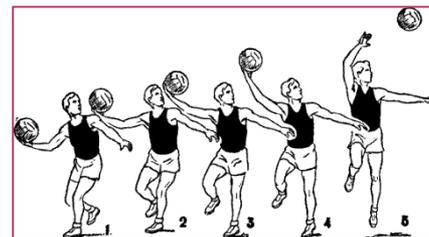
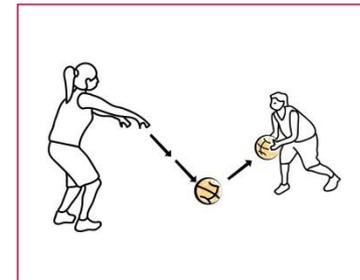
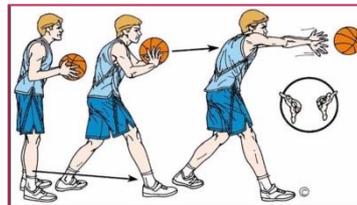
Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

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 передать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Передачи мяча бывают:

- Передача от груди двумя руками;
- Передача от плеча;
- Передача над головой двумя руками;
- Передача мяча из-за головы сверху;
- Передача за спиной;
- Передача крюком;
- Передача с отскоком в пол;
- Бейсбольная (длинная) передача



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 вверху.

По **направлению полета мяча** выделяют:

- передачи вперед, назад, в сторону;
- встречные (навстречу партнеру)
- поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться:

- с места,
- в прыжке,
- в движении,
- после ведения.



Главные ошибки при передаче мяча

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени
- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.
- При передаче стараться бросить мяч свободно от защитника игроку
- Не отбирать мяч вдвоем, втроем, не подставлять бедро, не отбирать мяч сзади, не блокировать, не разводить локти в стороны.

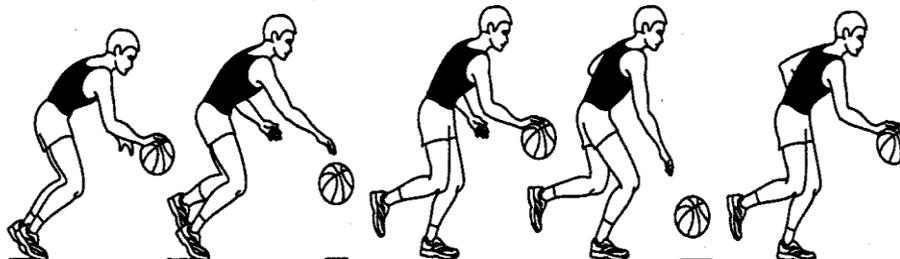
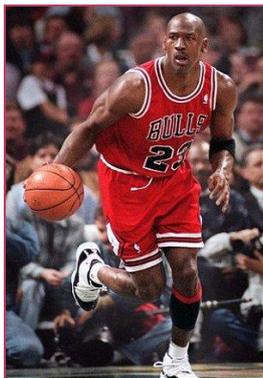


Ведение мяча

Ведение мяча — прием техники нападения, дающий возможность баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение мяча бывает:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча с изменением направления;
- ведение мяча со сменой рук;
- ведение с изменением высоты отскока.



Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т.е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.

И высокое и, и низкое ведение может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем не эффективно в игровых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

Ведение мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и своевременно реагировать на него конкретными игровыми действиями. Оно применяется, когда игрок уверен и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».



Кроме *перечисленных вариантов ведения мяча* существует несколько способов *обыгрывания* (обводки) защитника в начале ведения и по ходу выполнения приема в движении (изменением высоты отскока, направлений или скорости движения; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость передвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча. Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.



Основные ошибки при выполнении ведении мяча:

- мяч посылается в пол не толчком, а ударом (слышится хлопок);
- туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз;
- ноги недостаточно согнуты;
- мяч ударяется не сбоку, а перед игроком;
- преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее выпуск мяча - пробежка;
- задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча»;
- раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг — удар мячом в площадку;
- растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.



Бросок мяча в кольцо

Бросок в баскетболе без преувеличения можно назвать самым важным элементом игры. Но мало просто бросить мяч – надо, чтобы мяч попал в корзину. А для этого мяч надо бросать правильно.

Базовая техника включает:

- правильное удержание мяча (на пальцах руки, не касаясь ладони),
- правильное положение руки (локоть направлен в сторону цели),
- слежение за целью во время броска и до него.

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильность движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.



Бросок мяча в кольцо

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:



1 очко — штрафной бросок

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 7м 24 см



Бросок мяча в кольцо

Броски классифицируют по удалённости от корзины, по характеру движения игрока, по движениям рук и т.д.

Бросок одной рукой подходит как для близкой, так и для средней дистанции. Именно элементы броска одной рукой чаще всего используются в современной игре. У правшей бросковая рука правая, у левшей – левая.

Бросок двумя руками от груди выполняют с дальних дистанций. Мяч удерживается с противоположных сторон мяча широко расставленными пальцами. При броске руки резко выпрямляются в направлении цели, пальцы рук завершающим движением придают мячу обратное вращение.

Бросок в прыжке применяется на средней дистанции при активном противодействии противника и похож на бросок одной рукой. Прыжок выполняется двумя ногами, либо ногой, разноимённой с бросковой рукой. Бросок производится в высшей точке прыжка.



Бросок мяча в кольцо

Бросок в движении используется с близкой дистанции. Мяч удерживается обеими руками вплоть до начала прыжка. Толчковая нога, как и в предыдущем случае, разноимённая с бросковой рукой.

Бросок двумя руками над головой применяется на близкой и средней дистанции при плотной опеке игрока защитниками противника. Этот вид броска также часто применяется в прыжке.

пальцами. При броске руки резко выпрямляются в направлении цели, пальцы рук завершающим движением придают мячу обратное вращение.

Бросок крюком – эффективный, но сложный вид броска, выполняемый круговым движением руки снизу-вверх на близких и средних расстояниях при плотной опеке противником. Обычно применяется упрощённый вариант этого броска – полукрюк.

При полукрюке бросок выполняется из положения полубоком к кольцу, бросок используется на близких расстояниях. В прыжке игрок совершает круговое движение рукой с мячом от плеча вверх, направляя его в корзину.



Бросок мяча в кольцо

Бросок из-под кольца совершается вплотную к корзине. По технике исполнения чаще всего схож с броском полукрюком, с тем отличием, что во время прыжка корзина находится вплотную к игроку (иногда даже прямо над его головой).

Бросок сверху (слэм-данк) выполняется вплотную к корзине игроками, способными в прыжке поднять мяч выше уровня кольца. Этот бросок практически невозможно заблокировать.

Кроме собственно бросков в баскетболе существует приём, называющийся **добиванием**. Когда бросок завершился неудачно, мяч отскочил от кольца или щита, но ещё близко к ним, игрок атакующей команды, находящийся под кольцом, может подправить траекторию мяча, отправив его в корзину.



Бросок мяча в кольцо

Техника выполнения штрафного броска

Перед броском игроку необходимо :

1. Расслабиться опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к следующему броску.
2. Внимательно посмотреть на цель.
3. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч.
4. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине.
5. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.
6. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока.

Другие способы штрафных бросков:

- от груди,
- от головы и броски одной рукой – по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков.



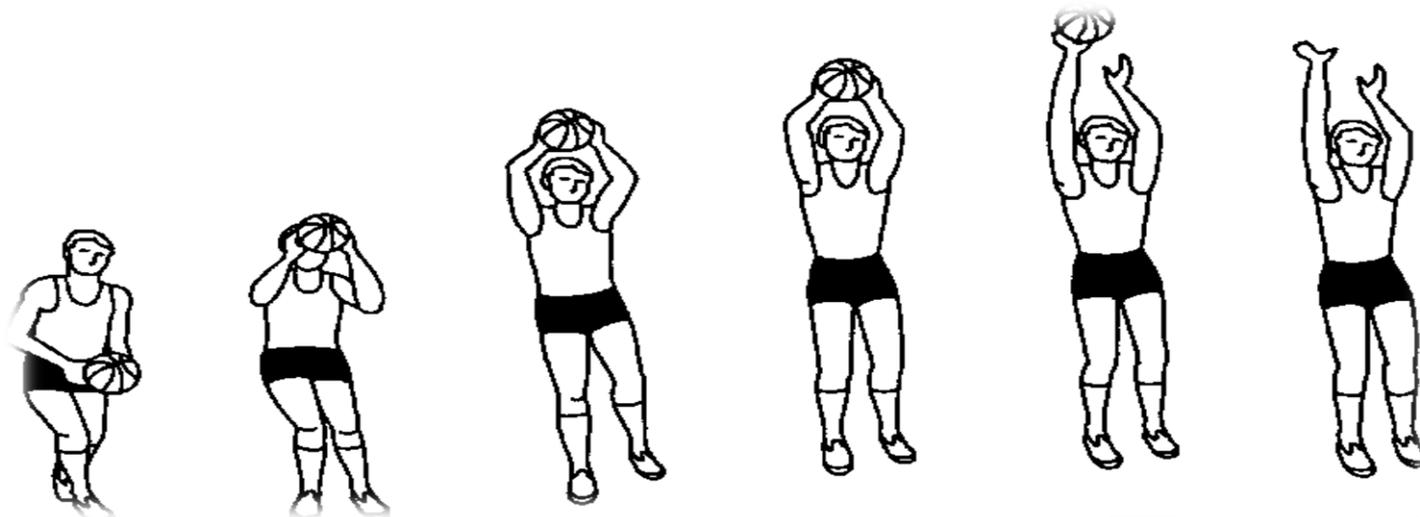
ВГАС
ДВИЖЕНИЕ
К СОБРАННОСТИ



Техника выполнения броска одной рукой сверху в прыжке

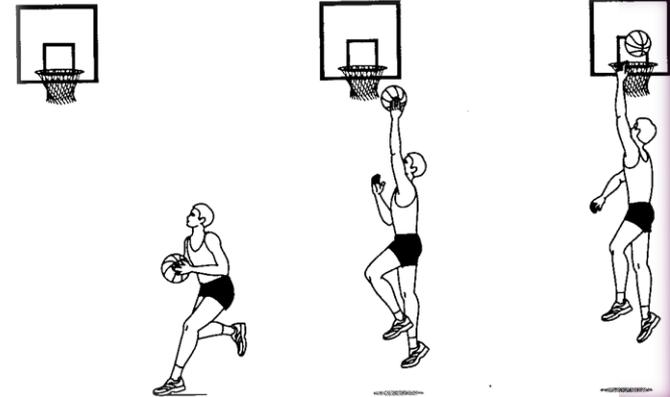
В подготовительной фазе броска располагаемся так, чтобы локоть бросающей руки, кисть и мяч были направлены на центр корзины. Движение на бросок начинается с перемещения кисти руки и мяча вверх – вперёд, перед одноимённой половиной лица. Кисть руки должна быть максимально разогнута.

При выходе звеньев тела в высшую точку после отталкивания, под углом 45 – 60 градусов выполняются маховое движение кистью руки. Мяч, по дугообразной траектории, направляется в центр корзины.



Техника выполнения броска одной рукой над головой

Бросок начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой.



Отталкиваясь разноименной ногой, игрок поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой и ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.



Основные ошибки при выполнении броска одной рукой в движении:

- снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча;
- рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги;
- вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок;
- неправильный вынос мяча: мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову; локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону; не «взведена» кисть бросающей руки;
- несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка;
- потеря равновесия при приземлении: приход на маховую ногу или на прямые ноги.



Подводя итог, можно с уверенностью констатировать, что перечисленные технические элементы: ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча, броски мяча составляют основу техники нападения.

В технику нападения, так же входят:



Литература:

Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету: Баскетбол на Олимпиадах. М.: Сов.Россия, 1980. - 144 с.

Гомельский В.А. Как играть в баскетбол Москва : ЭКСМО, 2015.- 252 с.

Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: : учеб. стер. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.

Костикова Л.В. Баскетбол - М. : Физкультура и спорт, 2002. - 175 с.

Ю.И. Портных Спортивные игры в физическом воспитании. Учебное пособие / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисов, Е.А. Митин, О.П. Бауэр, под общ.ред.проф. Ю.И. Портных. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.-479 с.

