

Тема: Техника овладения мячом в защите.

Подвижные игры, способствующие овладению мячом в баскетболе.

Цель: ознакомить с техникой защиты в баскетболе.

Ход урока

Изложение новой темы.

Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

Выбивание мяча у соперника при ведении

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки. Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не

выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся.

Перехват мяча

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центральной получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Накрывание мяча соперника при броске в корзину

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Отбивание мяча в сторону при броске соперника

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять

устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита.

Подвижные игры для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол.

«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

«Мяч среднему».

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Правила игры. 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

«Мяч капитану».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры. 1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

«Рывок за мячом».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта. 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. 1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде.

«Бег пингвинов».

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

Содержание. По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают

в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

Дом. задание:

Баскетбол на Олимпийских играх.

Тема: Правила игры в баскетбол и методика судейства соревнований. Особенности судейства.

Цель: ознакомить с методикой судейства в баскетболе.

Изложение новой темы.

С момента своего изобретения баскетбол прошел множество изменений и уточнений. Совершенствовались и технические и тактические параметры игры, уточнялись правила соревнований и судейства, размеры игрового поля, его разметка и оборудование. Вполне понятно, что с того времени правила баскетбола подверглись существенным изменениям, однако неизменными остались основные принципы. Мяч разрешается бросать в любом направлении одной или двумя руками. Мяч можно отбивать в любом направлении, но только ладонями, а не кулаками. Бежать с мячом в руках не разрешается. Из той точки, где он поймал мяч, игрок может его лишь бросить - либо по кольцу, либо партнеру. Если поймал мяч на бегу, немедленно должен остановиться. Мяч можно держать только в ладонях. Не разрешается толкать соперника плечом, задерживать его руками, ударять его. Первое нарушение этого правила кем-то из игроков наказывается фолом, за вторичное он удаляется с площадки до следующего заброшенного мяча, а если грубость - намеренная и очевидная, игрок удаляется до конца игры, причем права на замену его команда не получает.

Заброшенным считается мяч, попавший в корзину по ходу игры, с площадки. Обороняющаяся команда не имеет права в этот момент дотрагиваться до своей корзины. Если мяч катится по ободу, а игрок обороны дотронулся до корзины, то мяч считается заброшенным. Если мяч вылетает за пределы площадки, его вводит игрок, последним коснувшийся его. На вбрасывание ему дается всего 5 секунд. В спорных случаях мяч вводит в игру главный арбитр. Если игрок потратил на вбрасывание мяча больше чем 5 секунд, то он передается соперникам. Если команда умышленно тянет время, то арбитр наказывает её фолом.

Команда, забросившая за это время больше мячей, считается победителем. Если счет ничейный, то по взаимному согласию капитанов матч может быть продлен до первого заброшенного мяча.

Основные правила баскетбола

за штрафной бросок начисляется одно очко;

за бросок, который произвелся из пределов 3-очковой линии, начисляется 2 очка; за бросок из-за 3-очковой линии - 3 очка.

по мячу нельзя бить ногами или кулаком, а также вести мяч двумя руками одновременно;

нельзя толкать игрока с мячом, бить его по рукам, ставить подножки и выполнять подобные действия

Мяч уходит в аут, если игрок, владеющий им, заступает ногой за пределы площадки или если сам мяч бьется в пол за пределами площадки;

Прыгать с мячом в руках недопустимо. Если Вы прыгнули с мячом в руках, то до приземления нужно бросить по кольцу либо отдать мяч партнеру по команде. Ну, в крайнем случае, просто выбросить его куда-нибудь. Если Вы прыгнули с мячом в руках и приземлились с мячом - то мяч переходит к другой команде;

Официальные правила баскетбола 2014

Последней редакцией правил игры в баскетбол является версия от 02 февраля 2014 г. принятая в городе Барселона, Испания. Эти правила баскетбола вступают в действие с 1 октября 2014 года, и именно по ним проводятся все официальные соревнования по баскетболу, в том числе, Чемпионат Европы и Мира по баскетболу в ближайшее время.

Кстати, официальные правила баскетбола изложены на 99 страницах, где подробнейшим образом происходит описание каждого элемента баскетбола..

Жесты, приведенные в данных Правилах, являются единственными официальными жестами. Использовать их должны все судьи во всех играх. Важно, чтобы судьи-секретари также были знакомы с этими жестами.

Знакомство с жестами баскетбольных судей начнем с жестов, обозначающих броски по кольцу, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков. Следующая серия судейских жестов затрагивает все, что так или иначе связано с игровым временем. Административные жесты баскетбольных судей которые связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута. Следующая группа жестов, включающая в себя жесты, призванные демонстрировать зрителям и судьям-секретарям нарушение каких именно правил баскетбола произошло в данном эпизоде.

Жест судьи расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны

Тема: Педагогические требования к современному уроку по баскетболу.

Цель: ознакомить с требованиями к уроку по баскетболу.

Изложение новой темы.

Урок как форма организации учебной работы существует с семнадцатого века. Это педагогическое изобретение оказалось столь жизнеспособным, что и в наши дни урок остается самой распространенной организационной формой учебно-воспитательного процесса в школе.

В программе по физической культуре среди средств физического воспитания важное место занимают спортивные игры, в частности баскетбол. Спортивные игры способствуют формированию базовых двигательных-координационных качеств, в том числе точности движений, позволяющей воспроизводить двигательный акт по его пространственно-временным и пространственно-силовым параметрам.

Одним неперенным условием эффективности урока баскетбола, как и любого урока физической культуры в школе, является тщательная подготовка к нему преподавателя. Она начинается задолго до проведения конкретного занятия с разработки планирования программного материала.

Поэтому для современного урока по баскетболу прежде всего характерно комплексное планирование задач формирования знаний, практических умений, воспитания идейно-нравственных качеств личности, развития интеллекта, воли, эмоций, способностей школьников. Учитель физической культуры должен намечать на уроке задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Современные требования к урокам физкультуры в школе значительно отличаются от тех, чтобы были несколько лет назад. Сегодня физическая культура это полноценная дисциплина, ставящая перед собой ряд задач и решающая их.

Общие требования к урокам физкультуры в школе:

1. Обучение должно быть доступным, последовательным, систематическим и тесно связанным с социальным обучением;
2. На занятиях необходимо обеспечить сознательность, активность детей, а также усвоение ребятами учебного материала;
3. Преподавателям рекомендуется сочетать наглядные, практические и словесные методы обучения;
4. Обучение должно обеспечивать социальное воспитание и физическое развитие школьников, а также прочность усвоения изучаемого материала.

Исходя из этих требований, учитель физической культуры должен заранее планировать задачи образовательного, развивающего и воспитательного характера для каждого урока по баскетболу.. Более того

план обучения должен быть последовательным и систематичным, а значит каждый урок должен планомерно вести ребят к поставленной цели

Советы при игре в баскетбол

Чтобы баскетбол приносил лишь пользу, необходимо придерживаться простых правил:

- Не стоит играть в баскетбол, если ваш уровень физической подготовки слишком слаб. Чрезмерные нагрузки, испытываемые организмом во время игры, могут лишь навредить.
- Обязательно проведите перед игрой разминку тела, поскольку в баскетболе необходимо совершать множество резких и быстрых движений.
- Поскольку баскетбол — это контактная игра (и даже очень), следует быть очень осторожным и внимательным. Это позволит избежать лишних травм.
- Не стоит во время игры быть излишне грубым, чтобы не навредить другим игрокам
- Подводя итог можно с уверенностью сказать, что уроки физкультуры в школе, это незаменимая и полезная дисциплина. Именно уроки физкультуры помогают ребятам поддерживать физическую форму, а также снимать напряжение накопившееся вовремя других занятий.

Более того сегодня специалисты отмечают что благодаря новым стандартам уроки физкультуры учат не только физической активности, но и развивают патриотизм и такие качества как целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, а также учат работать в команде.

Тема: Оборудования и инвентарь для проведения баскетбола.

Цель: ознакомить с рациональным размещением оборудования.

Изложение новой теме

Два (2) щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно – закаленного небьющегося стекла), сделанного из монолитного куска и имеющего ту же степень твердости, что и щиты, сделанные из твердого дерева толщиной 3 см. Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Корзины.

- Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет;

- Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см;

сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; Мяч – материал, размер и вес. - Мяч должен иметь форму сферы и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми (8) частей, разделенных выемками (швами).- Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала.- Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м, измеренную до верхней поверхности мяча.- Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,635 см.- Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см, (размер 7). Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.- Команда-хозяин должна предоставить не менее двух (2) бывших в употреблении мячей, соответствующих вышеуказанным требованиям. Старший Судья является единственным лицом, определяющим пригодность мяча. Если предоставленные два (2) мяча оказываются непригодными, Старший Судья может выбрать в качестве игрового, мяч, предоставленный командой гостей, либо один из мячей, используемой одной из команд во время разминки.- Игровые часы и секундомер. Секундометрист должен быть обеспечен игровыми часами и секундомером. Игровые часы должны использоваться для отсчета времени периодов игры и перерывов между ними и должны быть расположены так, чтобы их могли отчетливо видеть все, кто связан с игрой. Для отсчета времени затребованных перерывов должен использоваться секундомер, но не игровые часы-

Устройство отсчета тридцати секунд. Оператор 30-ти секунд должен быть снабжен устройством отсчета 30-ти секунд. Устройство отсчета 30-ти секунд должно иметь пульт управления и табло со следующими характеристиками (Цифровой отсчет ведется по убыванию, показывая время в секундах. Показания на табло отсутствуют, когда ни одна из команд не контролирует мяч. - Сигналы. Необходимо иметь оборудование, по крайней мере, для двух (2) сигналов с различным и очень громким звучанием: Один (1) – для Секундометриста и Секретаря-

Табло счета. Должно иметься табло счета, отчетливо видимое каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

- Протокол. Для всех основных официальных соревнований, проводимых ФИБА, должен использоваться Протокол, утвержденный Международной Федерацией баскетбола.

- Указатели фолов Игрока. В распоряжении Секретаря должны быть следующие указатели: белого цвета с размерами цифр минимум 20 см в высоту и 10 см в ширину; для игр продолжительностью 2 x 20 минут с

цифрами от 1 до 5 (цифры от 1 до 4 – черного цвета, цифра 5 - красного цвета); для игр продолжительностью 4 x 12 минут с цифрами от 1 до 6 (цифры от 1 до 5 – черного цвета, цифра 6 – красного цвета).

Оборудование и инвентарь для основных и официальных соревнований ФИБА.

Оборудование и инвентарь, утвержденные ФИБА

- Игровая площадка должна быть: изготовлена из дерева, выделена ограничивающими линиями шириной 5 см, выделена дополнительной ограничительной линией, резко контрастирующего цвета и шириной, по крайней мере, два (2) метра. Эта линия должна быть одного цвета с центральным кругом и ограниченными зонами. (Рис. 8). Оснащена четырьмя (4) приспособлениями для протирки игровой площадки, по два (2) на каждой половине.

- Щиты должны быть изготовлены из закаленного безопасного стекла.

- Мяч должен быть изготовлен из кожи и одобрен ФИБА. Организаторы должны обеспечить команды, для разминки перед игрой, по крайней мере, 12 мячами, изготовленными одинаковым способом.

- Освещение игровой площадки должно быть не менее 1500 Люкс. Уровень освещенности измеряется на высоте 1,5 м от поверхности игровой площадки. Освещение должно отвечать требованиям телевидения.

- Игровая площадка должна быть оборудована нижеперечисленными электронными устройствами, отчетливо видимыми из-за секретарского столика, игровой площадки, со скамеек команд и всем, кто связан с игрой: двумя (2) большими табло по одному с каждого конца площадок. Табло должно отчетливо показывать время (цифры) по принципу убывания, с очень громким автоматическим сигналом, звучащим в конце каждой половины, периода или дополнительного периода. Табло в виде куба, расположенное над центром игровой площадки, не исключает необходимости двух (2) табло, описанных выше. Один пульт управления табло должен находиться у Секундометриста, а другой (отдельный) пульт – в распоряжении Помощника Секретаря. Часы на обоих табло должны синхронно показывать оставшееся время игры. По крайней мере, последние 60 секунд каждой половины игры периода или дополнительного периода должны отображаться до десятых долей секунды. Одни из этих часов определяются Старшим Судьей, как игровые часы.
