**Группа 882**

**Занятие № 31 Баскетбол. Техника нападения.**

1. Ведение мяча с изменениями направления, после ловли в движении.

2. Броски мяча 1-ой от плеча. Бросок мяча после ведения 1-ой рукой от плеча. Броски мяча: двумя руками от груди.

**А.** Выполнить разминку из 10-15 общеразвивающих упражнений.

1. Круговое движение руками вперёд и назад (махи руками).

2. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).

3. Круговое движение туловища (выполнять поочерёдно в правую сторону, затем в левую) повторяя по3-4 раза

4. Повороты туловища, руки держать за головой. Стопы от пола не отрывать. Выполнять в каждую сторону по 5-6 раз поочерёдно.

5. Наклоны туловища вперёд. Руками тянуться к носкам ног. До 20 наклонов.

6. Выпады ногами влево, вправо поочерёдно. 4-6 раз

7. Выпады ногами вперёд, поочерёдно сменяя ноги в выпаде. Один раз левой ногой вперёд- вернуться в основную стойку; затем выпад правой ногой. Так выполнить 3- 4 раза.

8. Выполнить 15 приседаний. Руки держать за головой.

9. Махи ногами. Держаться за неподвижную опору: выполнять по 3-6 махов вперёд, затем назад, тоже влево и вправо. Сначала выполнить левой ногой, потом выполнять правой ногой.

10. Отжимание руками от пола юношам по10-20 раз; девушкам по 10 раз.

11.Пальцы рук взять в «замок», круговое вращение кистями рук.

12. Отведение прямых рук разноимённо назад, смена через каждые 2-4 раза. Повторить 2-3 раза.

13. Ножницы руками: горизонтальная смена рук; вертикальная смена рук. Повторить 2-3 раза.

14. Круговое вращение плечами на 1-4 счёта вперёд, и на 5-8 назад. Повторить 2-3 раза

15. Руки в стороны. Выполнить круговое вращение кистями рук: вперёд и назад на счёт

1-4. Повторить 2-3 раза.

**Б.** Равномерный бег 3-4 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу.

**1. Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменениями направления, после ловли в движении.**

**Читать.** Ведение мяча с изменениями направления, после ловли в движении.

Ведение мяча осуществляется с помощью предплечья, кисти и особенно кончиков пальцев, но не ладоней.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз- вперёд, несколько в сторону от ступней ног. Рука встречает мяч на уровне пояса. Основные движения выполняются локтевом и лучезапястном суставах. Ноги согнуты с целью сохранения положения равновесия и быстрого изменения направления движения. Туловище слегка подаётся вперёд.

При низком ведении ноги сгибаются больше, мяч частыми толчками кистью направляют в пол и встречают не выше колена. Высокое и низкое ведение более эффективно, если его выполняют без зрительного контроля, с изменением направления и скорости.

Существуют следующие разновидности ведения: прямолинейное, с изменением направления, с изменением скорости.

Для изменения направления передвижения приведении мяча кисть руки накладывается на боковую (противоположную новому направлению движения) поверхность мяча, одновременно с этим наклоняют туловище в сторону поворота туловища. А мяч переводят с одной руки на другую. При обводке соперника мяч «укрывают» туловищем, а ведение выполняют дальней от соперника рукой.

Самое эффективное ведение такое, при котором игрок неожиданно для соперников меняет скорость, направление передвижения и высоту отскока мяча. Это достигается аритмией движения рук и ног. Руки делают движения в одном темпе, а ноги в другом, например в более быстром.

Ведение после ловли выполняется по таким правилам:

- ведение мяча выполняется с первым шагом начало ведения мяча;

- после ловли мяча в прыжке ведение начинается после приземления на обе ноги или на правую ногу (для правшей), сразу начинается ведение под левую ногу (иначе будет нарушение правил баскетбола).

**2. Броски мяча 1-ой от плеча. Бросок мяча после ведения 1-ой рукой от плеча. Броски мяча: двумя руками от груди.**

**Читать.**  Относятся к технике нападения, они выполняются с коротких (до 3 метров), средних (3-6 метров) и длинных (свыше 6 метров) дистанций. Броски в корзину выполняют одной и двумя руками.

Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении), одной рукой –от плеча, сверху («крюком») и снизу.

Все броски можно реализовать с места, в движении, в прыжке, с поворотом, стоя спиной к корзине, и в прыжке с поворотом в воздухе. Для более устойчивого направления в полёте мячу придают вращение. Большое значение для точности попадания имеет правильное держание мяча, стабильное движение рук (руки) при выпуске мяча в наивысшей точке и активная работа кисти в заключительной фазе броска, завершающаяся её полным сгибанием и расслаблением.

Бросок мяча после ведения 1-ой рукой от плеча чаще всего применяют при атаке корзины с близких дистанций. Как правило выполняют его в движении после ловли мяча, с передачи партнёра или после ведения. Поймав мяч в момент шага правой ногой (при броске правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на выполняющую бросок руку. Затем следует энергичный толчок левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляют и мяч направляют в корзину. Маховая нога (правая), согнутая в колене, в момент толчкового движения свободно опускается вниз, игрок приземляется на толчковую ногу(левую)

При выполнении броска в прыжке после ведения или ловли мяча в движении игрок, поймав мяч двумя руками и сделав стопорящий шаг одной ногой, приставляет другую ногу, занимая исходное положения для броска. Затем он выполняет замах и собственно бросковое движение аналогичное броску с места. Очень важно осуществлять бросок быстро, выпускать мяч в наивысшей точке, как можно меньше вынося руку с мячом вперёд и активно работая кистью.

Бросок двумя руками от груди выполняют аналогично соответствующей передаче мяча с некоторыми отличиями в направлении рук после замаха их разгибают вверх вперёд.

**Ответить на вопрос:**

1. Правильно ли выполнять ведение мяча ладошкой?

б) да

в) нет

2. Броски мяча одной рукой от плеча из-под щита выполняют?

а) с коротких дистанций?

б) с длинных дистанций?

3. Какие существуют разновидности ведения мяча?

1.

2.

3.