**Группа 882**

**Занятие № 32 Баскетбол. Техника защиты**

**Выбивание мяча. Перехват. Накрывание мяча.**

1.Техника выбивания мяча, ударом снизу и сверху у игрока стоящего на месте.

2.Техника перехвата мяча.

3.Техника накрывания мяча при броске в корзину.

**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 выбивания мяча, ударом снизу и сверху у игрока стоящего на месте.**

**Читать:** Лучше всего выполнять одной рукой снизу вверх. Для этого защитник, сблизившись с нападающим, коротким движением руки с раскрытой кистью (пальцы сжаты в кулак) ударяет по мячу. Выбивание таким способом эффективно, когда нападающий, поймав мяч в прыжке, приземляется на площадку. Более сложно выбивание (отбор) мяча у игрока, выполняющего ведение. Для этого защитник, двигаясь, двигаясь с одинаковой скоростью с нападающим, походит к нему сбоку и, выбрав момент, когда мяч отскакивает от пола, ближайшей к сопернику рукой выбивает мяч. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальной момент ведения.

Баскетболисты высокого класса способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счёт взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

**2. Техника перехвата мяча.**

**Читать:** Перехват применяют, чтобы овладеть мячом при передачах. Внимательно наблюдая за игрой, защитник определяет возможное направление и момент передачи, быстро выскакивает перед опекаемым игроком и ловит мяч.

Перехват мяча при ведении более сложный по координации движений приём. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроится к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счёт неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча

**3.Техника накрывания мяча при броске в корзину.**

**Читать:** Накрывание мяча применяют при выполнении нападающим игроком броска в корзину. Оно производится спереди и сзади. Для этого защитник прыгает вверх и накладывает кисть на мяч в тот момент, когда нападающий готов выпустить его из рук. Важно сделать прыжок с некоторым опережением и избегать замаха руки и её опускания вперёд.

**Ответить на вопрос:**

1. Приём «выбивание» относится к игре?

б) баскетбол

в) волейбол

- выбрать правильный ответ.

2. Какой способ перехвата сложнее?

а) при передачах

б) при ведении

- выбрать правильный ответ.

3. Техника накрывания мяча относится

1. к технике защиты

2. к технике нападения

- выбрать правильный ответ.