**Группа 882**

**Занятие № 33 Баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия.**

1. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.

2. Понятия о функциях игроков. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке.

**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.

<http://avangardsport.com/blog/individualnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-16>

1.Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча

**Читать:**

Все игроки команды должны постоянно активно действовать в нападении. Для этого необходимо владеть нападающими приёмами, внимательно наблюдать за обстановкой, мгновенно оценивать её и определять наиболее рациональные для каждой ситуации позиции и действия. Игроки действуют без мяча и с мячом.

**Действия без мяча** – основа эффективного нападения. Главное из них – выбор место и освобождение от опеки защитников. Действуя без мяча, баскетболист должен находиться в непрерывном движении, чтобы получать мяч, освобождать путь игроку с мячом и помогать партнёру освободится от защитника. Выбор места осуществляется передвижениями с изменением направления, способов и скорости движения в сочетании с остановками и поворотами. По направлению передвижение может выполняться к корзине противника и от неё, к мячу, и от мяча, к партнёру или в сторону от него.

**Действия с мячом** направлены на то, чтобы выполнить бросок в корзину или отвлечь от себя внимание противника и передать мяч освободившемуся партнёру. С этой целью баскетболист использует передачи, ведение, броски мяча в корзину, финты.

В игре часто имеет решающее значение своевременность передачи. В свою очередь, передача связана с ловлей. Поэтому при ловле мяча следует применять такой способ, который обеспечивает быструю передачу.

Передача требует аккуратности в выполнении. Малейшая небрежность в передаче может оказаться причиной потери мяча со всеми вытекающими из этого последствиями. С особой ответственностью следует подходить к броску мяча в корзину. Каждый бросок должен быть оправдан: иначе пропадут предварительные усилия целой команды. Имеет смысл бросать из удобного положения, когда есть данные на попадание или в тех случаях, если бросающий или один из его партнеров имеет возможность поймать мяч от щита. Как правило, игрок должен сопровождать свой бросок выходом к стойке. Используя разбег для прыжка, он имеет больше других возможность овладеть мячом после отражения его от корзины или щита. Для того, чтобы освободиться от противника, перед броском рекомендуется применять обманные действия.

Основным средством индивидуального нападения является ведение. Однако увлечение ведением снижает темп игры, поэтому рекомендуется использовать ведение лишь в следующих случаях: когда игрок имеет возможность свободно пройти к щиту, когда все партнеры закрыты и некому передать мяч и для того, чтобы оттянуть на себя противника от партнера, которому предполагается сделать передачу. Злоупотребление ведением приводит к частым потерям мяча.

<http://www.offsport.ru/basketball/52/individualnye-dejstvija-v-napadenii.shtml>

**2. Понятие о функциях игроков. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке.**

**Читать:**

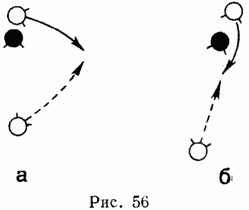
Что бы действия каждого игрока были максимально эффективны, заранее распределяют игровые функции. Команды баскетболистов формируются из игроков передней линии - нападающих, и игроков задней линии – защитников. Независимо от условий соревнований, системы ведения игры всегда выделяют игроков трёх игровых позиций: центровых и крайних нападающих и защитников.

Самое сложное-выбрать место для ловли мяча после неудачного броска в корзину, когда нападающий должен в борьбе занять ближнюю к щиту позицию, переградив защитнику путь к мячу. Выбор места тесно связан с освобождением от опекающего. Чтобы получить мяч, нападающий должен действовать на опережение, стремясь оторваться от защитника в нужном направлении.

|  |
| --- |
|  |

Как только команда овладевает мячом, каждый игрок должен стремиться выбрать на площадке свободное место и расположиться так, чтобы иметь возможность принять передачу. Для этого совсем не нужно много бегать: это только утомляет и не дает нужных результатов. Преждевременный выход на свободное место бесполезен, так как игрок тут же будет закрыт. Отрываться от противника нужно резко в момент, предшествующий передаче мяча.

В основном практикуются два способа выхода на свободное место: выход в сторону, когда передача следует не точно на игрока, а перед ним, или, как принято говорить, на «свободное место» (рис. а), и встречный выход, при котором игрок выбегает навстречу мячу (рис. б). Второй способ наиболее надежен в силу того, что сокращается расстояние между игроками, благодаря чему можно точнее рассчитать передачу. Игрок никогда не должен ждать мяча, стоя неподвижно. Необходимо двигаться или в сторону от партнера, владеющего мячом, или, что еще лучше, ему навстречу.



На рис. 56 видно, как игрок (в светлой майке), ожидая мяча неподвижно, дал возможность противнику перехватить мяч.

В этом случае, если бы он сделал навстречу мячу хотя бы один-два шага, он бы сам овладел мячом.

При опытных противниках бывает недостаточно только быстроты для ухода от защитника. Необходимо применять также обманные действия, повороты, остановки и другие движения.

Выход на свободное место должен использоваться не только для приема мяча, но и затем, чтобы отвлечь на себя внимание противника от партнера, владеющего мячом. Такой прием особенно полезен вблизи противника.

**Ответить на вопросы:**

1. Назовите функции центровых игроков.
2. Относится ли ведение мяча к индивидуальным действиям?
3. Сколько (количество) баскетболистов должно находиться на игровой площадке в одной взятой команде во время игры?

Прочитать материал и ответить на вопросы к **26.03.2020г**

|  |
| --- |
|  |
|  |