**Группа 882**

**Занятие № 33 Баскетбол. Тактика нападения. Групповые и командные взаимодействия**

1.Тактика нападения: групповые взаимодействия. Взаимодействия 2-х игроков по принципу: «отдай и выходи».

2. Упражнения для развития владения мячом.

**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 нападения: Групповые взаимодействия. Взаимодействия 2-х игроков по принципу: «отдай и выходи».**

**Читать:**

Способы групповых взаимодействий разнообразны. Они отличаются прежде всего количеством участвующих в них игроков. Согласно классификации выделяют несколько разновидностей взаимодействия игроков по типу «стенки» в футболе. Это взаимодействие может осуществляется разными по функциям игроками. Но неизменным остаётся основной принцип взаимодействия: передал мяч – освободись от опеки защитника для получения обратной передачи.

В каждой теоретической системе присущи свои ведущие приёмы. Наиболее типичным являются взаимодействия двух и трёх игроков. На основе их сроится вся тактика командной игры Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай и выходи» и принципу оказания взаимопомощи(«заслоны»).

**Отдай мяч и выходи** – это взаимодействие требует, чтобы после передачи мяча игрок не оставался на месте, а сразу же менял позицию и вновь выбирал более удобное положение для получения мяча. Научиться этому можно выполняя упражнения:

-передачи в парах с продвижением от одной лицевой линии спортзала к другой;

- то же с одним защитником, закрывающим в области корзины игрока с мячом. Задача этого игрока-быстро отдать мяч свободному от опеки защитников игроку;

- то же но когда защитник закрывает игрока без мяча, то игрок владеющий мячом должен определить этот момент и вместо передачи перейти на ведение, закончив атаку броском.

**Ответить на вопрос:** Взаимодействия 2-х игроков по принципу: «отдай и выходи» относится:

а) к тактике нападения?

б) к тактике защиты? (Выбрать один из ответов).

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

**2. Упражнения для развития владения мячом.**

**Читать:**

Техника владения мячом

Под техникой игры в баскетбол понимается выполнение определенных приемов с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры. Нельзя успешно играть в баскетбол, если игрок не умеет хорошо ловить и вести мяч, передавать его партнеру, резко останавливаться или изменять направление своего движения, применять обманные движения в простой или сложной игровой обстановке. Поэтому каждый баскетболист должен стремиться довести до совершенствования технику владения мячом и игры без мяча.

Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

1. Индивидуальные упражнения: ловля мяча

а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и **в**прыжке;

б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;

в) то же, что в упр. *а,*но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.;

г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;

д) то же, что в упр. *а, б, г,*но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например, при­сесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок впе­ред или назад и т. п.

2. Упражнения для обучения передачам мяча на месте.

а) Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделе­ниям с зеркальным возвращением в и. п.

б) Имитация передачи-ловли мяча в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого.

в) Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.

г) Передача мяча изучаемым способом в цель — заранее постав­ленные руки партнера.

д) То же, что в упр. 2 —5, но с вышагиванием сзади стоящей, но не опорной ногой.

Упражнения для освоения ведения мяча:

- Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.

- Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке напа­дающего на сильно согнутых ногах.

- Ведение на месте с различной высотой отскока.

- Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.

- Ведение на месте с элементами жонглирования:

чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;

с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;

со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.

- Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.

- Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.

- А) То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных от­резках дистанции.

- То же, что в предыдущем упражнении (А), но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу партнера.

- То же, что в упр. Тоже что в предыдущем упражнении(А), но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.

-То же, что в упр. (А), но после обыгрывания условного защит­ника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.

-Высокое ведение в заданном коридоре с изменением на­правления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.

- Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условно­го соперника.

- То же, но с обыгрыванием защитника в движении перево­дом мяча перед собой в указанных точках площадки.

-То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.

- Чередование высокого и низкого ведения в движении с из­менением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гим­настических скамеек, обручей и т.п.

- То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур раз­ной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).

- «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков пло­щадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).

- Чередование высокого и низкого ведения с изменением ско­рости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.

- То же, но при пассивном сопротивлении условного защит­ника.

-Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.

- «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.

- Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.

- Выполнение разновидностей ведения на ограниченных уча­стках площадки, преодолевая активное противодействие защит­ника.

|  |
| --- |
|  |

**Ответить на вопрос:**

1. Относится ли ведение и ловля мяча к технике владения мячом?

(Ответить: да-относится; или нет- не относится).

(Смотреть в интернет ресурсах <https://studfile.net/preview/5919105/page:17/>)

Прочитать материал и ответить на вопросы к **30.03.2020г**

|  |
| --- |
|  |
|  |