**Дата: 17.12.2020**

**Группа: 20-Эк-2д**

**Наименование дисциплины (МДК) физическая культура**

**Тема: Вырывание и выбивание ( Приемы владения мячом )**

Игра требует совместных усилий всех членов команды. Лучшим путем усиления игры команды является совершенствование технических навыков игры каждого игрока в отдельности. В добавление к тому, чтобы научиться открываться, правильно работать ногами, ставить заслоны, изучить индивидуальные игровые приемы и разные варианты командных комбинаций, действуя без мяча, каждый игрок должен научиться и многим приемам обращения с мячом, таким, как разные виды передач и бросков, контролируемое и скоростное ведение, укрывание мяча при быстрых остановках и поворотах, добивание мяча в корзину при отскоке, откидки при разыгрывании спорных мячей и разные виды ловли мяча.

*Ловля мяча* – прием, с помощью которого игрок может овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Следует сделать к мячу небольшой шаг, вытянуть прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами «воронкой», и направленными друг к другу большими пальцами (чтобы избежать его проскальзывания сквозь руки и попадания в лицо). При соприкосновении с мячом руки сгибаются, амортизируя его движение и гася скорость полета, и подтягивают мяч к груди по траектории: к коленям → к животу → к груди.

Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений при ловле должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор способа ловли мяча (двумя или одной рукой) и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибом туловища. Быстро снижая мяч и поддерживая его другой рукой, подтягивают к груди. Затем игрок принимает стойку с широко разведенными в стороны локтями, предохраняясь от попыток соперника выбить из рук мяч.

Типичные ошибки при ловле мяча:

- ловящий не следит за летящим к нему мячом, не ожидает его и не готов к ловле, поскольку не контролирует игровую ситуацию;

- ловящий пытается сделать бросок, передачу, ведение или поворот еще до того, как полностью овладеет мячом;

- у ловящего слабые кисти и пальцы или он неправильно рассчитал силу передачи;

- передающий сделал плохую передачу – слишком жесткую или слишком легкую, придал мячу излишнее вращение, передал слишком высоко или слишком низко, ввел ловящего в заблуждение;

- ловящий потерял равновесие или не держит руки наготове. Правильная работа рук при ловле предполагает:

а) разведенные и расслабленные пальцы;

б) вытягивание рук к мячу и сгибание их в момент контакта с мячом;

в) блокирование мяча одной рукой и подхватывание его другой с формированием кистями воронки;

г) при ловле мяча на высоте груди или выше пальцы блокирующей руки направлены вверх, а при ловле низколетящего мяча – вниз. Ладонь в обоих случаях раскрыта в направлении мяча;

д) при ловле мяча, летящего на высоте груди, пальцы подхватывающей руки направлены вперед, ладонью вверх, а при ловле низколетящего мяча пальцы подхватывающей руки направлены вниз;

е) при ловле мяча, отскакивающего от пола, блокирующая рука сверху останавливает поднимающийся мяч, а вторая рука подхватывает его снизу, пальцы блокирующей руки направлены вперед, а ладонь – вниз, пальцы подхватывающей руки направлены вперед, а ладонь – вверх.

*Передача мяча* – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Это один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Игрок с мячом должен постоянно искать возможность сделать передачу партнеру в более выгодную позицию. Передача должна быть решительной и без излишнего вращения мяча, поскольку медленные или навесные передачи легко перехватываются, а чересчур жесткие или с излишним вращением вызывают ошибки при ловле.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема, а в дальнейшем и при передаче мяча. Введение противника в заблуждение и точный расчет так же являются важными аспектами передач: партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него, поскольку направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником и впоследствии мяч перехвачен. А потенциальный получатель мяча должен обмануть своего защитника и открыться для приема передачи в нужном месте и вовремя. При передаче важно сохранять положение равновесия иначе трудно избежать «пробежки».

Игрок, передающий мяч отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, ее неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча – за то, чтобы мяч дошел до партнера. В 95% случаев перехватов и потерь мяча виноват пасующий.

При выполнении передачи мяча необходимы полный обзор площадки и осмысление игровой ситуации. Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч. Многие мастера игры стягивая на себя защиту противника отдают мяч свободным партнерам, совершая таким образом более 10-ти результативных передач за игру.

Существует много различных способов передач мяча (рис.2). Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

                    

Рис.2. Классификация способов передачи мяча в баскетболе

а) Прямая передача мяча двумя руками от груди – способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника. Держа мяч близко к груди, посылают его вперед резким выпрямлением рук почти до отказа таким образом, чтобы кисти развернулись тыльной стороной ладоней друг к другу, а большими пальцами книзу. Целью прямых передач должно быть пространство между поясом и плечами принимающего мяч игрока на дальней от защитника стороне. Передача должна быть прямой и точной, поскольку это наиболее быстрый способ. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону. Для совершенствования данного технического приема полезны упражнения в парах или стоя у стены на расстоянии 2-3 м от нее с выполнением передач в различные точки.

б) Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему в руки – это передача с отскоком от пола (рис.3). Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз. Целью передач с отскоком от пола должно быть пространство между коленями и поясом принимающего. Совершенствовать данную передачу следует на грунтовых площадках, меняя расстояния между пасующими, подкручивая мяч вперед и назад, анализируя и запоминая характер отскока мяча.

 Рис.3. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола

в) Передачу из рук в руки обычно использует центровой игрок или игрок, сделавший быструю остановку и поворот, чтобы отдать мяч следующему за ним партнеру. Передающий выпускает мяч пальцами, не вращая его, прямо в руки партнеру. Передача рассчитывается так, чтобы получающий поймал мяч на уровне груди.

г) Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Ее часто применяют высокие игроки и игроки, которые получили высокую передачу и хотят быстро вернуть мяч обратно или отдать его проходящему партнеру. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его через руки защитника. При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Это превосходная передача из любого места позиционного нападения. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Крайние нападающие также используют эту передачу, чтобы доставить мяч в центр или игроку задней линии, проходящему мимо центрового, а для центровых ее удобно использовать после получения мяча на линии штрафного броска и поворота к корзине.

В данной передаче локти слегка согнуты, кисти располагаются на мяче с двух сторон, поднимая его вверх, а не вверх-назад за голову. Мяч выпускается быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. При этом обычно делается небольшой шаг вперед.

д) Передача одной рукой от головы или сверху (рис.4) позволяет направить мяч через всё поле атакующему партнеру на расстояние 20-25 м.



Рис.4. Передача одной рукой от головы или сверху

е) Передача мяча от плеча одной рукой – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Мяч удерживается обычным способом, но на правой стороне мяч располагается на правой руке, большой палец возле правого уха, а левая рука чуть придерживает его спереди. Положение рук соответственно меняется на левой стороне. Дополнительное движение кистью в момент вылета мяча позволяет игроку варьировать направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

ж) Передача мяча двумя руками снизу (рис.5) эффективна при обыгрывании высокорослого соперника. Она применяется после остановок и поворотов с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени сменить позицию.



Рис.5. Передача мяча двумя руками снизу

з) Передача одной рукой снизу (или сбоку) выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить прямую передачу (рис.6). Мяч направляют партнеру под рукой соперника. Перед передачей необходимо сделать замах с отведением руки с мячом назад и соответствующим поворотом туловища. Передача осуществляется в плоскости, параллельной площадке.



Рис.6. Передача одной рукой снизу

и) Передача от бедра двумя руками из замаха, минуя соперника с правой или левой стороны. Мяч удерживается рядом с бедром, руки согнуты в локтях, ладони направлены друг на друга. С правой стороны правая рука располагается за мячом пальцами вверх и наоборот. Выпуск осуществляется быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. Перед этим мяч не должен далеко отводиться назад. Он укрывается плечом и посылается вперед в нужном направлении одновременно с шагом одноименной ноги или скрестным шагом разноименной ноги в сторону передачи. В последнее время именно эта передача применяется особенно часто в силу своей надежности.

к) Передача одной рукой «крюком» (рис.7) применяется когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.



Рис.7. Передача одной рукой «крюком»

л) Скрытая передача мяча. Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют скрытые передачи (рис.8 и 9), которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными, что затрудняет перехват мяча.

Чаще всего применяют следующие разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи из-за спины, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч.

Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью (рис.8).

