**1ИСиП-23 18.03.2024 Физкультура.**

**Тема:** Освоение и совершенствование техники защиты и нападения.

**Цель:** изучить виды защитных действий;

**Задание:** изучить конспект, выполнить комплекс.

**Глоссарий**

**Ведение –**способ перемещения мяча по баскетбольной площадке.

**Выбивание –**защитное действие в баскетболе, при котором мяч выбивают из рук соперника резким ударом по нему сверху, снизу или сбоку.

**Вырывание –**защитное действие в баскетболе, подразумевающее резкий рывок мяча на себя из рук соперника.

**Спортивные игры –**вид подвижных игр, в которых для победы применяются тактические и технические приемы. Популярными спортивными играми являются футбол, баскетбол и волейбол.

**Тактические действия –**выполнение приема или комбинации, основанного на закономерностях игры, возможностях своей команды и команды противника.

**Технический прием –**наиболее эффективный, изученный прием, работающий на практике.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

В баскетболе существуют защитные действия такие, как вырывание и выбивание мяча из рук соперника. При сближении с соперником, защитнику необходимо сделать глубокий обхват мяча (одной рукой снизу, второй сверху) и резко с поворотом туловища в сторону ноги, которая является опорной, сделать рывок на себя.

Чтобы облегчить сопротивление соперника, нужно совершить поворот мяча вокруг горизонтальной оси.

Рассмотрим **основные ошибки при выполнении вырывания мяча**:

* Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.
* Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.
* Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.
* Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

Выбивание мяча осуществляется после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно, сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент выполняется короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

Рассмотрим **основные ошибки при выполнении выбивания мяча из рук соперника**.

* Пассивное исходное положение защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
* Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
* Незначительная активность защитника или прямолинейность его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.
* Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам.

Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить ведущего мяч вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения.

Перехват мяча в баскетболе – это защитное действие игрока, заключающееся в том, чтобы отобрать мяч у соперника.

Существует два способа перехвата мяча: перехват при передаче и перехват при ведении.

Если соперник принимает передачу на месте, необходимо быстро перекрыть соперника и поймать мяч.

Если же соперник для приема передачи находится в движении и быстро выходит на мяч, защитник должен мгновенно опередить соперника и поймать мяч. Для выполнения такого перехвата нужно неожиданно преградить путь соперника к мячу, но, чтобы не произошло столкновения, нужно закрывать соперника руками и одним плечом, немного отклонившись в сторону. Поскольку подобная ситуация происходит в движении, чтобы не допустить обратного присвоения или пробежки, игрок должен сразу начать ведение и удалиться от соперника.

Опытный защитник может спровоцировать нужную для перехвата передачу мяча. Чтобы добиться такой передачи, нужно, находиться на расстоянии в пару метров от соперника. Тогда товарищи по команде могут подумать, что передача ему пройдет успешно. Однако, в момент передачи, защитник неожиданно делает скоростной рывок и резко перехватывает мяч. Часто, подобные защитные действия выполняются при длинных передачах.

В связи с разными игровыми ситуациями необходимо уметь занимать правильные позиции:

* Если выполняется опека игрока на стороне мяча, то нужно находиться в закрытой стойке;
* Если же выполняется опека игрока на дальней стороне от мяча, но нужно находиться в так называемом игровом защитном треугольнике (вершинами треугольника являются: мяч, соперник, принимающий мяч, и корзина).

Перехват мяча при ведении осуществить сложнее, в этом случае важна скорость и необходимо четко осознавать правила игры. Если соперник выполняет ведение мяча неграмотно: не закрывает мяч корпусом или мяч высоко отпрыгивает при ведении, то перехватить мяч несложно, достаточно будет осуществить небольшой рывок и выбить мяч рукой. Однако, в другом случае, необходимо на скорости поравняться с соперником сзади и сбоку, резко выхватить мяч ближайшей рукой (можно использовать кисть руки) и начать ведение в другом направлении.

Для правильного выполнения перехвата при ведении необходимо:

* Выполнять перехват неожиданно: внезапно выскакивать из-за спины ведущего мяч и быстро перехватывать мяч;
* перехватывать мяч ближайшей к ведущему рукой, когда мяч отскакивает от пола вверх;
* Реагировать быстро в зависимости от ситуации: сразу после перехвата необходимо либо выполнить ведение в другом направлении, либо атаковать другими способами.

Выполняя перехват при ведении также можно совершить следующие ошибки:

* Низкая скорость, недостаточная для перехвата;
* Использование для перехвата дальней от ведущего мяч руки; это может привести к столкновению;
* Медленное принятие решений, остановка после перехвата или продолжение ведения в том же направлении; это часто приводит к обратному перехвату мяча.

Чтобы научиться перехвату мяча при передаче, необходимо сначала выполнить имитационные упражнения:

В баскетболе выделяют 2 основные составляющие успешного завершения матча: это атака и оборона. К основным тактикам обороны в баскетболе относят зонную защиту, прессинг и личные оборонительные действия. Рассмотрим защитное действие «накрывание», которое относится к разряду противодействия броскам в персональной защите. Еще его можно назвать блок-шотом (от англ. *вlocked shot* – «заблокированный бросок»).

Смысл приема «накрывание» состоит в том, что защитник, который имеет преимущество в росте и высоте прыжка перед нападающим, пытается помешать вылету мяча из рук при исполнении броска по кольцу. Рука защитника должна оказаться непосредственно перед мячом. Тогда согнутую кисть защитник накладывает на мяч сбоку сверху, и поэтому нападающий спортсмен бросок выполнить правильно может. Блок-шот мяча при броске осуществляется сзади, спереди или сбоку от нападающего.

Для успешного выполнения этого приема защитнику требуется выбрать правильное исходное положение для выполнения своевременного выпрыгивания и владение достаточно большой высотой прыжка в сочетании с рациональным движением рук.

Сигналом для реагирования на начало броска служит резкое выпрямление коленей нападающего баскетболиста. Только вовремя выполненный высокий прыжок позволит защитнику опередить атакующего. Вытянув до предела руку вверх, обороняющийся накладывает на мяч согнутую вперед кисть в тот момент, когда он выпускается нападающим, и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

Еще одним эффективным персональным защитным приемом противодействия броску в баскетболе является отбивание мяча. Успешность его выполнения также предполагает от защитника предельной концентрации внимания, проявления высокой скорости реакции и хороших скоростно-силовых качеств.

Техника выполнения данного приема по сравнению с накрыванием отличается лишь тем, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже начал полет от кончиков пальцев нападающего, но не успел достичь еще наивысшей точки своей траектории. Таким образом, защитник кистью изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит весьма эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, хорошо развитого чувства мяча и в какой-то степени интуиции.

Ошибки выполнения блок-шота и отбивания:

* неправильное исходное положение: баскетболист находится в защитной параллельной стойке, на прямых ногах или с руками вниз. При таком раскладе затруднено своевременное начало выполнения защитного приема;
* обороняющийся игрок не держит в поле зрения ноги соперника. Из этого вытекают сложности в выявлении момента, когда нужно начинать выполнять защитное действие;
* отталкивание с носков, а не со всей стопы. В связи с этим высота прыжка недостаточна для эффективного выполнения приема;
* ошибки в технике движения рукой: замах при ее выносе, неполное выпрямление вверх, опускание вперед с активным давлением кистью на мяч. Все это делает выполнение защитного приема неэффективным;
* недостаточно быстрый переход от защитных действий (блок-шота или отбивания) к контратаке.

Выполнить комплекс.

