

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ

Під технікою гри в баскетболі розуміється виконання певних прийомів з м'ячем і без м'яча, необхідних для ведення гри. Не можна успішно грати в баскетбол, якщо баскетболіст не вміє добре ловити і вести м'яч, передавати його партнеру, різко зупинятися або діяти більш безперешкодно. Але найбільш часто непередбачувані обманні повороти і руху застосовується центровими баскетболістами під щитом суперника. Уміння центрального звільнитися від опіка захисника під щитом характеризує його майстерність. Виконання повороту з метою звільнення від опіки суперника для подальшої передачі, кидки або відходу з м'ячем має обов'язково поєднуватися з обманними рухами - фінтами. Ефективність процесу навчання техніці гри в баскетбол в значній мірі залежить від уміння педагога вибудувати весь матеріал в певній послідовності, дотримуючись принципів наступності в навчанні і обліку вікових особливостей учнів. Техніці гри в баскетбол доцільно навчати в такій послідовності: навчання стійок і пересувань. зупинка двома кроками. повороти на місці і в русі. тримання м'яча і стійка гравця, який володіє м'ячем. ловля та передачі м'яча в статичному положенні (на місці). зупинка двома кроками з ловом м'яча, посланого партнером. ловля та передача м'яча в русі. дистанційні кидки з місця. кидок однією рукою зверху (від плеча, від голови) в русі. ведення м'яча. зупинка стрибком (без м'яча, з ловом м'яча посланого партнером). кидки в стрибку. фінти (обманні рухи) без м'яча і з м'ячем. ігрові дії (поєднання прийомів) в нападі і контрдії в захисті. Важливе значення в баскетболі, надається зупинок після бігу, які застосовуються для постановки заслону, зміни напрямку, звільнення від щільно опікає суперника. Різка зміна швидкості і напрямку руху неможливо без оволодіння правильною технікою зупинок. У цьому також і полягає особливість техніки баскетболу. Відомо, що сила і висота стрибка багато в чому залежить від сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів. Розвиваючи стрибучість, слід, перш за все, зміцнити гомілковостопний суглоб, зробити його сильним, еластичним, здатним протистояти травм. З цією метою потрібно щодня вранці приділяти не менше 5 хвилин зміцненню ахіллового сухожилля і гомілковостопних суглобів.

Влучність і результативність кидків в кошик залежить від того, наскільки правильно спортсмен тримає м'яч. Методично правильно тримати м'яч кінчиками широко розставлених пальців взяти м'яч ззаду і збоку, великі пальці покласти зверху, руки злегка зігнути в ліктьових суглобах. М'яч

повинен знаходитися на рівні нижньої частини грудей. Якщо м'яч тримається неправильно, він може в процесі кидка прийняти неправильну траєкторію і м'яч може не потрапити в ціль, навіть при правильному кидку. Ловля м'яча - прийом техніки, що забезпечує впевнене оволодіння м'ячем. У момент лову м'яча він може перебувати, над головою, на рівні грудей, нижче поясу, відскакувати від майданчика або котитися по ній. Ловлю м'яча можна здійснювати двома або однією рукою, стоячи на місці, в стрибку або в русі. У напрямку до гравця м'яч може летіти назустріч, збоку або ззаду - збоку, тобто -навздогін (при поступальній передачі). Положення кистей змінюється в залежності від траєкторії переміщення м'яча. Якщо м'яч летить вище поясу, то вказівні пальці направляються вгору і кисті утворюють півсферу; при польоті м'яча нижче поясу - вниз, а кисті утворюють як би розкриту чашу (мізинці максимально наближені, долоні звернені вгору). При русі м'яча в бічних площинах кисті спрямовані в бік і при цьому виносять їх на один рівень за рахунок повного випрямлення далекої від м'яча руки і напівзігнутому положенні ближньої.