Содержание

[Исторический очерк развития игры](#_Toc252328840)

[Материальное обеспечение](#_Toc252328841)

[Правила игры в баскетбол](#_Toc252328842)

[Техника игры](#_Toc252328843)

[Литература](#_Toc252328844)

## Исторический очерк развития игры

Баскетбол был "изобретен" в 1891 году преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмитом. Так как мяч забрасывали в корзину, новая игра получила название "баскетбол" (basket - корзина, ball - мяч).

Две команды при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач забросить мяч в корзину соперника, защищая от его бросков свою корзину. Баскетбол относится к скоростным видам спорта. Для баскетболиста необходимы выносливость, прыгучесть, ловкость, быстрота реакции. Во многих видах спорта, в особенности в легкой атлетике, баскетбол является составной частью тренировок.

Несколько позднее в 1892 г., Д. Нейсмит разработал первые тринадцать пунктов баскетбольных правил, действующих в той или иной мере по сей день.

Первый этап развития баскетбола (1891-1918гг.) характеризуется его становлением.

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

Одновременно с развитием игры формировалась техника, создавалась и техника баскетбола. Появились рациональные технические приемы ловли, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

На втором этапе (1919 - 1931гг.) стали создаваться национальные федерации баскетбола. Баскетбол начал широко культивироваться в странах Европы: в Чехословакии, Литве, Италии, Латвии, Франции.

Третий этап (1932 - 1947гг.) отличен созданием Международной федерации баскетбола, созданной 18 июня 1932 г. первоначально вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швейцария и Чехословакия.

В программу Олимпийских игр баскетбол впервые включен в 1936 г.

Игра быстро завоевала признание во всем мире. В 1935 г. в Женеве состоялся первый чемпионат Европы для мужских команд. Первым чемпионом Европы стала сборная команда Латвии. Первый женский Чемпионат Европы состоялся в 1938 г. в Риме. Победу на нем одержала национальная команда Италии.

Четвертый этап развитие баскетбола охватывает период с 1948 по 1956 г. международная федерация баскетбола заняла одно из ведущих мест среди международных спортивных объединений.

В 1972 г. МОК принял решение о включении женского баскетбола в программу XXI Олимпийских игр в Монреале.

## Материальное обеспечение

Согласно официальным правилам, соревнование по баскетболу проводится только залах, в большинстве случаев на паркетном полу.

***Площадка для игры в баскетбол.***

По международным правилам площадка для игры в баскетбол должна иметь размеры 26×14 (м). В центре площадки находится центральный круг с диаметром 3,6 (м), через центр которого проходит центральная линия. На лицевых линиях расположены стойки со щитами. Перед каждой стойкой со щитом от лицевой линии до штрафной линии - 3,6 (м). длина области штрафного броска от лицевой до штрафной линии равна 5,8 (м). В центре штрафной линии проведены круги с диаметром 3,6 (м).

***Инвентарь.***

При игре в баскетбол используются стойки со щитами, опущенные с потолка на специальных приспособлениях. Стойка сделана из стальных труб. Щиты с корзинами на высоте 3,5 (м) - обычно из дерева имеют размеры 1,80×1, 20 (м). Внутренний диаметр металлических колец корзин 45 (см). Корзина представляет собой веревочную сетку без дна 40 (см) длиной.

Мяч, наполненный воздухом, выполнен из синтетических материалов. Его окружность - 75-78 (см), вес - 600-650 (г).

***Одежда.***

Одежда баскетболистов - спортивные трусы и майка с номерами с 4 по 15 на гуди и на спине (у капитана команды должны быть особые отметки). Обувь - высокие ботинки без каблуков на резиновой подошве. При необходимости на колени могут быть надеты наколенники.

## Правила игры в баскетбол

***Команда и запасные игроки.*** В состав каждой команды входит 5 основных и 5-7 постоянных запасных игроков, которые могут вступить в игру только после остановки игры и свистка судьи.

***Время игры.*** Во всех классах баскетбольные матчи делятся на 2 тайма по 20мин. чистого времени. Перерыв между таймами 10мин. Если по истечении времени матча команды набрали одинаковое количество очков, то дается дополнительное время (5мин) для выявления победителя. Каждая команда имеет право на 2 тайм-аута в каждом тайме. Тренеры обычно используют тайм-ауты для того, чтобы дать игрокам тактические наставления и сделать замену.

***Начало игры.*** Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между двумя игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде.

***Правила перемещения.*** Согласно этому правилу, игрок, получивший мяч, имеет право сделать только два шага. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения.

***Остановочным мячом.*** Называется такая игровая ситуация, при которой с мячом соприкасаются по 1 или 2 игрока каждой команды и мяч выводится из игры. В этом случае игра продолжается спорным вбрасыванием.

***Мяч вне игры.*** Если мяч или игрок с мячом касается ограниченных линий площадки или пола, то судья дает команду "вне игры".

***Вбрасывание.*** После остановки игры в случае "вне игры" или технических ошибок (нарушение правила перемещения, правила времени и т.д.) мяч вводится в игру путем выбрасывания из-за боковой линии.

***Оценки.*** Бросок мяча в корзину засчитывается в том случае, если мяч падает через кольцо и сетку сверху в низ. За каждый успешный бросок команда получает 2 очка, за каждый удачный штрафной бросок - 1 очко.

***Правило фола.*** Одним из важнейших правил баскетбола является правило фола (в переводе с английского - "ошибка"). Различают персональные и технические фолы.

К персональным фолам относится любое преднамеренное касание соперника (задержка игры, блокировка руками и ногами и т.д.). в подобных случаях мяч передается противнику для выбрасывания. После одиннадцатого фола за полупериод фол во время неудачного броска соперника карается двумя штрафными бросками.

Технический фол назначается в случае неспортивного поведения игрока и наказывается двумя штрафными очками, который выполняет любой игрок команды соперника.

***Правила времени.*** Некоторые правила времени крайне важны. Правило 30 сек. гласит, что через 30 сек. выбрасывание атака должна быть завершена броском в корзину соперника.

Правило 3 сек. гласит, что нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3 сек.

Правило 10 сек. подразумевает, что атакующая команда обязана после выбрасывания, проведенного на ее половине площадки, не дольше чем через 10 сек. довести мяч до половины соперника, и после этого атакующая команда не может возвратить мяч на свою половину.

***Судьи на площадке и судейская коллегия.*** Баскетбольные матчи судят 2 судьи на площадке. При вынесении решений судьи не могут оспаривать решение друг друга. За столом судейской коллегии находятся: 1-й судья - хронометрист, отвечающий за чистое время матча, 2-й судья - хронометрист, отвечающий за правило 30 сек., судья - протоколист, заносящий в личные карточки игроков полученные очки, замечания, текущий результат и положение "вне игры".

## Техника игры

Техника игры - это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника баскетбола распадается на два больших раздела:

Техника нападения распадается на а) техника передвижений, б) техника владения мячом;

Техника защиты распадается на а) техника передвижений, б) техника отбора мяча и противодействие;

**Техника нападения.**

А) Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной в перед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняется с короткого разбега. Отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно.

Остановки. В соответствии с игровой ситуациейбаскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием. При втором способе остановки используется так называемый двухшажный ритм (двухшажная техника). Здесь игрок предпоследний короткий шаг делает с подседом и со смещением от центра тяжести в направлении обратном движению. Затем следует последний удлиненный шаг, игрок выставляет ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю ступню.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия меча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворотом в перед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад - те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной. При повороте на месте игрок переносит основной центр тяжести тела на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота.

**Б) Техника владения мячом.** Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

**Ловля мяча.** Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

*Ловля мяча двумя руками.* Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

*Ловля мяча одной рукой.* Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча (автоматизационное движение). Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

**Передача мяча.** Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия соперников.

*Передача двумя руками от груди -* основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

*Передачи двумя руками сверху* чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Основная фаза: игрок резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением костей направляет мяч партнеру.

*Передача двумя руками снизу* применяется на расстоянии 4-6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки. Подготовительная фаза: мяч в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены на мяче. Основная фаза: маховым движением рук вперед в сочетании с их выпрямлением мяч посылают в желаемом направлении.

*Передача двумя руками "из рук в руки"* используется для адресования мяча партнеру, находящемуся почти в плотную к игроку с мячом. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руки с мячом, пересекая направление движения партнера. Основная фаза: игрок сначала поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его с верху и с низу, а затем отпускает мяч.

*Передача одной рукой от плеча -* наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

*Передача одной рукой сверху* применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния. Подготовительная фаза: игрок поворачивается броском в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Основная фаза: выпрямленная рука с мячом мощным маховым движением по дуге вверх доходит до вертикального положения, а другая, согнутая в локтевом суставе, поддерживает равновесие и ограничивает противодействие соперника.

*Передача одной рукой снизу* выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой. Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед вверх.

*Передача одной рукой сбоку* сходна с передачейодной рукой снизу. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища. Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке.

*Передача одной рукой подбрасыванием* решает ту же задачу, что и передача двумя руками "из рук в руки". Игрок вытягивает руку с мячом, лежащим на ладони, пересекая направление движения партнера. В момент сближения игрок слегка подбрасывает мяч вверх коротким движением кисти и пальцев. Партнер по ходу подхватывает мяч проводит действия.

**Ведение мяча.** Ведение мяча - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.

*Ведение с изменением скорости.* Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

*Ведение с изменением направления.* Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

*Ведение с изменением высоты отскока.* Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

*Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.* С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

**Броски в корзину.** Квалифицированная баскетбольная команда проводит за время встречи в среднем 65 - 70 бросков в корзину с игры и до 20 - 25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

*Бросок двумя руками от груди.* Преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную "чашу", и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

*Бросок двумя руками сверху.* Целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника. Подготовительная фаза: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад. Основная ваза: руки выпрямляются вверх - вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами. Завершающая фаза: схожа с предыдущим способом.

*Бросок двумя руками снизу.* Выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту. Основная фаза: игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей пальцев ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения.

*Бросок одной рукой от плеча:* довольно распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций. Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к корзине. Основная фаза: примерно на уровне головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. Завершающая фаза: после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем опускается расслабленно вниз.

*Бросок одной рукой сверху.* Используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Подготовительная фаза: мяч ловиться под правую ногу. Основная часть: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от корзины, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

*Бросок одной рукой сверху ("крюком").* Наиболее часто используется центровыми игроками для атаки корзины с близких и средних дистанций в условиях активного противодействия высокорослого защитника. Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от противника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правая рука с мячом отводится от туловища и дугообразным движением также поднимается вверх.

*Добивание мяча.* В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита при неудачном броске или пролетает вблизи корзины, игрок не располагает временем для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в корзину в прыжке двумя руками или одной рукой.

**Техника защиты.** Техника защиты подразделяется на две основные группы: а) техника передвижений; б) техника овладения мячом и противодействия.

**А) Техника передвижения.**

**Стойка.** Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего за удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

*Стойка с выставленной вперед ногой.* Применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему бросить в корзину или пройти под щит. Игрок на согнутых ногах располагается как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх - вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону - вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

*Стойка со ступнями на одной линии.* Используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части поля к проходу с ведением в правую или в левую сторону.

**Передвижения.** Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в людом направлении, все время изменяя направление бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед).

**Б) Техника овладения мячом.**

**Вырывание мяча.** Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, после чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем.

**Выбивание мяча.**

*Выбивание мяча из рук противника.* Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя егодействиям с мячом. Для этого защитник выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию.

*Выбивание мяча при ведении.* В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает или слегка отпрыгивает назад, оставив противнику прямой пут к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к противнику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

**Перехват мяча.**

*Перехват мяча при передаче.* Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Защитник плечом и руками отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им.

*Перехват мяча при ведении.* Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого защитнику необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому же продолжать вести мяч, но в другом направлении.

**Накрывание мяча при броске.** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и прыжке, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока противника. При накрывании мяча нужно избегать движения всей руки (или рук) сверху - вниз, так как это часто приводит к персональным ошибкам, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

**Отбивание мяча при броске в прыжке.** Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча с траектории полета в корзину является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев руки и уже не контролируется нападающим. Защитник должен стремительно выходить для противодействия броску в прыжке так как время от момента отталкивания до момента выпуска мяча равняется всего 0,18 - 0,20 сек.

**Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.** Для каждого игрока защищающейся команды очень важно уметь уверенно овладеть мячом, отскочившим от своего щита или корзины, так как команде приходиться выполнять эту операцию в среднем 25 - 30 раз за матч. После броска нападающего защитник должен преградить противнику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в условиях силовой борьбы помешать противнику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу. Затем мяч энергичным движением рук подтягивается к туловищу и укрывается при помощи широко расставленных локтей.

## Литература

1. Физкультура и Спорт малая энциклопедия (Гусевой Г.В., Кондрашовой Н.М., Милютина В.П., 1992г)
2. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю. И.М. 1975г.:
3. Баскетбол учебник для физкультурных институтов. Под ред. Н.В. Семашко. "Физкультура и спорт", 1976г.
4. Упражнения в баскетболе. "Физкультура и спорт", 1972г.