

Условия и схемы проведения упражнений по баскетболу.

Программа соревнований для юношей и девушек школ I и II группы:

1. Упражнение № 1. Эстафета с броском мяча в кольцо;
2. Упражнение № 2. Эстафета с мячом;
3. Упражнение № 3. Парная эстафета.

Каждый участник выполняет все упражнения.

Состав команды для юношей и девушек школ I и II группы – 8 юношей 8 девушек

Правила выполнения упражнений

Упражнение № 1.

В упражнении участвуют все игроки команды. Команда выстраивается в колонну на линии штрафного броска, мяч у впереди стоящего. По сигналу судьи игрок ведет мяч к щиту и бросает в кольцо, затем подбирает мяч, передает его (броском) игроку № 2, стоящему на линии штрафного броска, а сам возвращается в конец колонны. Игрок № 2 повторяет упражнение и т.д. Упражнение выполняется до 20 попаданий в кольцо.

Результат фиксируется до 0,1 сек.

Упражнение №2.

В упражнении участвуют все игроки команды. Команда выстраивается в колонну по одному у линии старта. Первый игрок с мячом. По сигналу он начинает движение с ведением мяча в соответствии со схемой выполнения упражнения №2 со сменой рук. Добегает до 4 конуса оббегает его и движется к конусу 5 оббегает его, и продолжает движение в соответствии со схемой. После оббега 8 конуса участник выходит на штрафную линию перед кольцом. Бросает мяч в кольцо, ловит его и броском об пол передает мяч второму игроку. Второй игрок приступает к выполнению упражнения. Упражнение считается законченным, когда первый игрок команды ловит мяч брошенный последним игроком, и поднимает мяч вверх.

Результат фиксируется до 0,1 сек.

Штрафные очки:

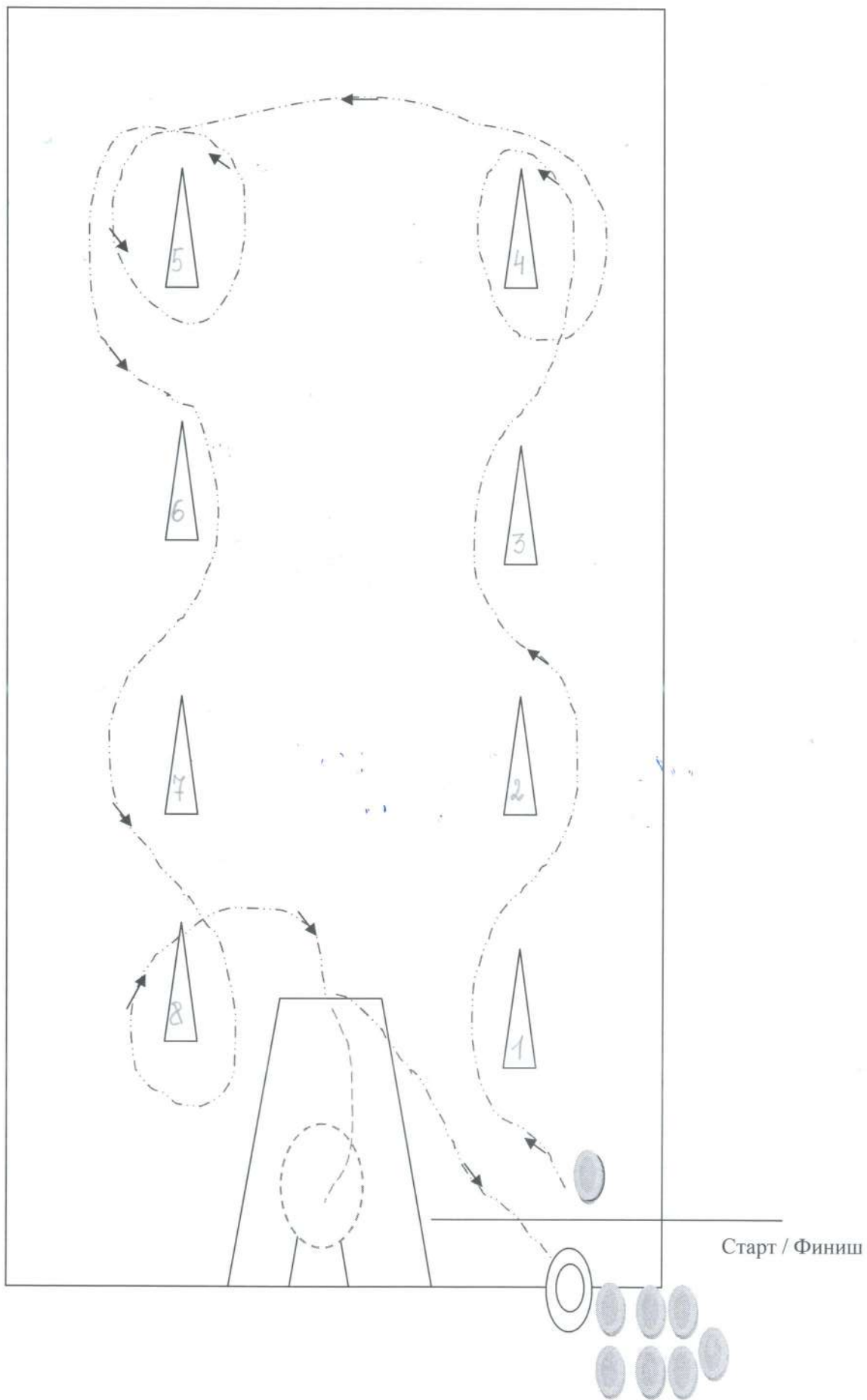
- за сбитый конус + 1сек,
- не попадание в кольцо + 3сек,
- пробежка +1 сек,
- не правильная обводка (не соблюдение схемы движения) + 3сек.

Расстояние от старта до первого конуса – 3м,

Расстояние между конусами - 1-2-3-4 и 5-6-7-8 – 2 м,

Расстояние между конусами - 4-5 – 5 м.

Схема выполнения упражнения №2 по баскетболу



Упражнение №3.

В упражнении участвуют все игроки команды. Команда делится на две подгруппы. Одна подгруппа (П-1) становится у линии старта напротив конуса №1, другая подгруппа (П-2) – напротив конуса №8. Расстояние между командами 5 метров. У первого игрока П-1 мяч.

По сигналу первые игроки обеих подгрупп одновременно начинают движение в соответствии со схемой выполнения упражнения №3. Первый игрок П-1 двигается с ведением мяча к конусу №1, первый игрок П-2 - без мяча к конусу №8. Игроки оббегают конусы, первый игрок П-1 бросает мяч по воздуху первому игроку П-2. Далее игроки оббегают конусы под №2 и №7 и обмениваются мячом, потом игроки оббегают конусы под №3 и №6 снова обмениваются мячом, далее игроки оббегают конусы под №4 и №5 последний раз обмениваются мячом. Игроки останавливаются на штрафной линии перед кольцом.

Игрок, получивший мяч, бросает его в кольцо, второй игрок ловит мяч и также (со штрафной линии) бросает его в кольцо, первый игрок ловит мяч и оба участника бегут к финишу по прямой. Игрок, у которого мяч - ведет мяч. Далее упражнение выполняет вторая (третья и последующая пара участников).

Упражнение считается законченным когда последняя пара пересекает линию старта/финиша.

*Игроки первой подгруппы оббегают конусы с левой стороны, игроки второй группы – с правой.

Передача эстафеты осуществляется мячом/касанием плеча в зоне старта.

Упражнение считается законченным, когда последняя пара участников пресечет финишную линию.

Результат фиксируется до 0,1 сек.

Штрафные очки:

- за сбитый конус + 1сек,
- не попадание в кольцо + 3сек,
- пробежка +1 сек,
- не правильная обводка (не соблюдение схемы движения) + 3сек.

Расстояние от старта до первого конуса – 3м,

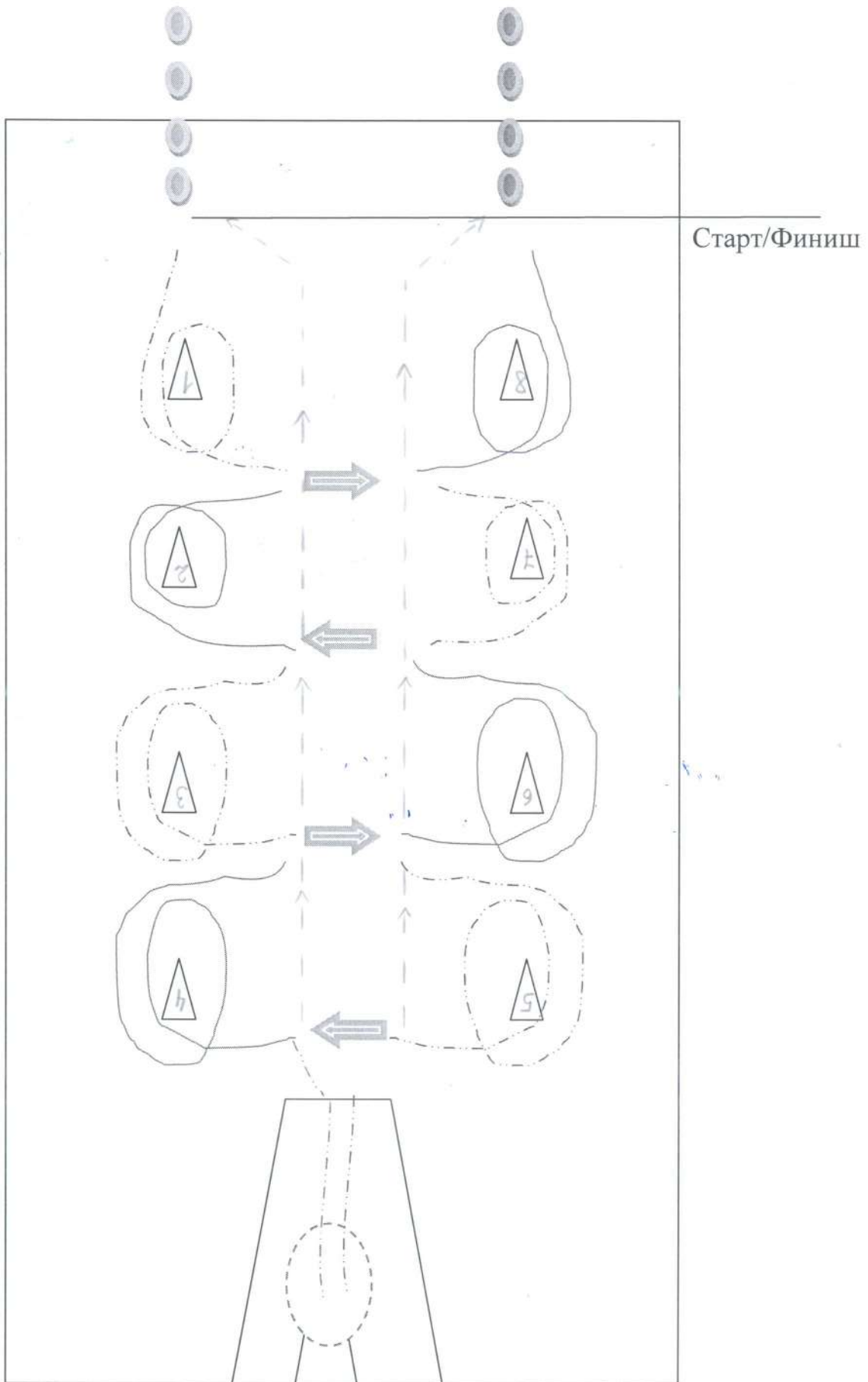
Расстояние между конусами - 1-2-3-4 и 5-6-7-8 – 2 м,

Расстояние между конусами - 4-5 – 5 м.

Схема выполнения упражнения №3 по баскетболу

Подгруппа 1(П-1)

Подгруппа 2(П-2)



Расположение видео камер при проведении соревнований.

- при упражнении №1 – с противоположной стороны от колонн участников, так чтобы было видно всю команду и кольцо, а также выполнение упражнения;

- при упражнении №2 – камера располагается с боку площадки, так чтобы было видно старт участника, его перемещение по всей площадке и финиш.

- при упражнении №3 – камера располагается с боку площадки (так чтобы не мешала участникам), должна фиксировать старт участников, их перемещение по всей площадке, броски в кольцо и финиш.

Камера не должна быть статична. Камера может располагаться в другом месте если с указанного места не видно выполнение упражнений. Камера может передвигаться вместе с участниками.

Образец внутри школьного протокола по баскетболу

Общеобразовательная организация _____

Вид упражнения	время
Упражнение №1 <i>Эстафета с броском мяча в кольцо</i>	
Упражнение №2 <i>Эстафета мячом</i>	
Упражнение №3 <i>Парная эстафета</i>	

