

М.М. Степанова

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В БАСКЕТБОЛЕ**



Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

М.М. СТЕПАНОВА

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В БАСКЕТБОЛЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск
2016

УДК 7963 (021)
ББК 75.566 Я 73
С 79

Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 157 с.

ISBN 978-5-906777-69-0

Учебное пособие в качестве сопровождения самостоятельной работы предназначено для студентов любой специальности дневной и заочной формы обучения педагогических вузов по дисциплине «Физическая культура». В учебном пособии содержится методика физической подготовки и методика обучения игре в баскетбол. Описаны упражнения с мячом, подвижные игры.

Пособие может быть использовано в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

Рецензенты: В.Н. Олефиренко, канд. пед. наук, профессор
С.А. Айткулов, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-906777-69-0

© М.М. Степанова, 2016
© Издательство Челябинского
государственного педагогического
университета, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	8
1.1. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО – БЫСТРОТА	9
1.1.1. Упражнения для развития скорости	10
1.1.2. Упражнения для развития скорости движения рук	13
1.2. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО – ЛОВКОСТЬ	13
1.2.1. Общие упражнения для развития ловкости	15
1.2.2. Специальные упражнения для развития ловкости	16
1.3. СКОРОСТНО-СИЛОВОЕ КАЧЕСТВО – ПРЫГУЧЕСТЬ	19
1.4. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО – СИЛА	26
1.4.1. Общие упражнения для развития силы	29
1.4.2. Упражнения для развития взрывной силы	34
2. МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	35
2.1 КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ	35
2.1.1. Техника игры в нападении	39

2.1.2. Техника игры в защите	64
2.2. Классификация тактики игры	68
2.2.1. Тактика игры в нападении	70
2.2.2. Тактика игры в защите	77
3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧАМИ	86
3.1. ПРАВИЛА И МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЯЧА	86
3.2. УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ	95
3.3. УПРАЖНЕНИЯ С БАСКЕТБОЛЬНЫМИ МЯЧАМИ	119
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	154

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – это атлетическая спортивная игра, развивающая в человеке такие качества, как быстрота, меткость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке. Желающих заниматься баскетболом становится все больше и больше. Многие из тех, кто сегодня только начинает свой спортивный путь, возможно, тоже встанут в ряды сильнейших спортсменов. И, может быть, это пособие поможет им преодолеть первую ступеньку на пути к высокому мастерству.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации, лежат активно выполняемые естественные движения (ходьба, бег, прыжки) и специфические двигательные действия без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергосбережения.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижно-

сти суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции при выборе действия, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Физическая подготовка в спортивных играх и, в частности в баскетболе, является многогранным процессом, включающим в себя развитие тактических, технических навыков, физических и психологических качеств. Для развития вышеперечисленных навыков и качеств применяются индивидуальные упражнения с набивными, баскетбольными мячами, подвижные игры и эстафеты.

Данное практическое руководство адресовано студентам факультета физической культуры, тренерам ДЮСШ, учителям общеобразовательных школ и посвящено проблеме обучения игре в баскетбол и совершенствования умения игры спортсменов различного уровня подготовки. В руководстве представлен обширный практический материал, который может быть использован в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, а также окажет помощь в самостоятельной работе студентов дневной и заочной формы обучения педагогических вузов по дисциплине «Физическая культура».

1. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров и делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановках и поворотах. Частота сердечнососудистых сокращений достигает 180–230 ударов в минуту, а потеря веса составляет от 2 до 5 килограммов за игру.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности (В.М. Зациорский).

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего развития физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

- укрепление здоровья;
- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Следует помнить и о том, что сильных от природы людей мало – сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки спортсмена состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно укреплять эту базу (накапливать эту силу).

Дальше рассмотрим такие качества, как быстрота, ловкость, прыгучесть и представим упражнения для развития этих качеств.

1.1. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО – БЫСТРОТА

Быстрота – это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы высокие спортсмены не отличаются быстротой. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления, быстроты движений. На практике работы с

баскетболистами сборной доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15–20 % от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась. Работа с отягощениями в 70–80 % от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются. Этот метод развития скоростных качеств включает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

1.1.1. Упражнения для развития скорости

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше.

2. Быстрые шаги вперед/назад, влево/вправо с отягощением 25–30 кг – от 30 с до 1 мин (по 2–3 шага).

3. Быстрые шаги без отягощения вперед/назад, влево/вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2–3 шага).

4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

5. Высокие старты на дистанцию 5–10 м по сигналу на время в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

6. Низкие старты на дистанцию 5–10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5–10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять

мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

8. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50–100 м для развития двигательной скорости. Выполняется на время.

9. Бег на дистанцию 30–40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

10. Бег с касанием голенью ягодиц на 30–40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30–40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

12. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30–40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

14. Рывок на 15/40/60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция – до 50 м.

16. То же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений.

17. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед.

18. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

19. Скоростной бег приставными шагами лицом друг к другу двух игроков, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50 м.

20. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3–4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4–5 м. Дистанция – до 100м.

21. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время – от 20 до 40 с.

22. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция – от 30 до 50м.

23. То же, что и упр. 22, но с ведением мяча и бросками по кольцу в парах и командах.

24. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. В командах может быть 5–10 человек.

25. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5–7 раз подряд.

26. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.

27. То же, что и упр. 26, но с ведением двух мячей.

1.1.2. Упражнения для развития скорости движения рук

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита,

борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно. Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Комплекс упражнений с теннисными мячами для тренировки рук:

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30–40 с.
3. Отбивание или ловля двух-трех мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2–3 м.
4. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2–3 м друг от друга, передают один (два, три) теннисных мяча на время – 30–40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.
8. Ведение трех мячей на время – 30 с.
9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30–40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
10. Отбивание, ловля и передача пяти (шести, семи) теннисных мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

1.2. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО – ЛОВКОСТЬ

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это са-

мое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Развивать ловкость следует с 6–8 лет и работать над этим качеством нужно постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения. Центровым и всем высоким игрокам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть игровыми приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее, без специальных упражнений обойтись трудно. Обычно при работе с высокими игроками применяют комплекс разминочных упражнений, направленных на растягивание всех групп мышц и подготовку суставов к работе. В начале разминки игроку, сидящему на полу с широко разведенными ногами, следует помогать доставать головой колени, локтями – пол. Эту помощь могут оказывать тренеры, массажист, врач команды или игроки, если упражнения выполняются в парах.

Следующие разминочные упражнения игроки выполняют стоя: прогибаются назад, доставая руками пятки. Кроме этого, для развития ловкости используют серию акробатических упражнений. Три раза в неделю в борцовском зале игроки занимаются акробатикой по 30–40 мин.

1.2.1. Общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках.

9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотом на 180–360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

11. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

12. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта, таких как, водные лыжи или прыжки в воду с вышки (высотой 1 м, 3 м или 5 м) солдатиком, головой вниз, совершая сальто.

Отлично помогает для развития координации, а следовательно, и ловкости ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

1.2.2. Специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5–6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках, в процессе которой мяч катить перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) (мяч катить перед собой). Длина этапа – до 30 м.

5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

8. Рывок с ведением мяча на 5–6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

9. Игра в чехарду с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ни-

ми 4–5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

12. То же, что и в упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника – увернуться от мяча.

13. Игра в пятнашки в парах с ведением мяча обоими игроками.

14. Игра в пятнашки в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10–12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

18. Игрок совершает рывок на 5–6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

19. То же, что и в упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90° или 130°.

20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4–5 м от кольца. 2–3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90° или 180°.

26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок

назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков – слабой рукой).

32. Упражнение выполняется двумя мячами так же, как и в упр. 31.

1.3. СКОРОСТНО-СИЛОВОЕ КАЧЕСТВО – ПРЫГУЧЕСТЬ

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, травмоустойчивым. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава на двух ногах одновременно. Потом вращать стопы 1,5–2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100–150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70°–75°).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы – катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны вращение коленей по 30–40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой в приседе и в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более «заряженной» стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами (И.В. Еремин).

Упражнения для тренировки прыгучести

1. На тренировках после кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3–4 раза по 1 мин (интервал 5–7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры.

2. Прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) минимальная.

3. То же, что и в упр. 1, но толчок и приземление выполняются с левой ноги на правую и наоборот, поочередно (ноги чуть шире плеч). То же – вперед – назад на расстояние нормального шага («маятник»).

4. То же, что и в упр. 1–2. Выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.

5. Прыжки с поворотом на 180°, 360° с поднятыми вверх руками.

6. То же, что и в упр. 3, но с ведением мяча поочередно левой и правой рукой.

7. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед – назад.

8. Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса.

9. Прыжки на щите с дриблингом левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время до – 1,5 мин.

10. Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10–15 барьеров высотой 60 см, 70 см, 80 см., находящихся на расстоянии от 1 м до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей. 4–6 подходов.

11. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в

момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.

12. Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча. 14 прыжков с уступающе - преодолевающим воздействием, запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

13. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед – назад лицом, боком.

14. Прыжки с гириями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения, передачи во время прыжков.

15. Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 кг до 7 кг – от 30 с до 1,5–3 мин.

16. Безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху максимальное количество раз (индивидуально для каждого игрока) без разбега.

17. Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 25–30 прыжков подряд.

18. «Танец вприсядку» с ведением одного или двух мячей. Игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время – 25–30 с.

19. Серийные прыжки «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами вперед и назад.

20. Серийные прыжки «разножка» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.

21. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – прыгать как можно дальше. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

22. Прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку.

23. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30–35 с.

24. Серийные прыжки на двух ногах. Во время прыжка необходимо достать определенную отметку на щите. Сериями по 20–25 с. Высота отметок на щите зависит от роста игрока.

25. Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время – 30–40 с.

26. Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

27. Прыжки в высоту. Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх, насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть - это один прыжок (рис. 1).

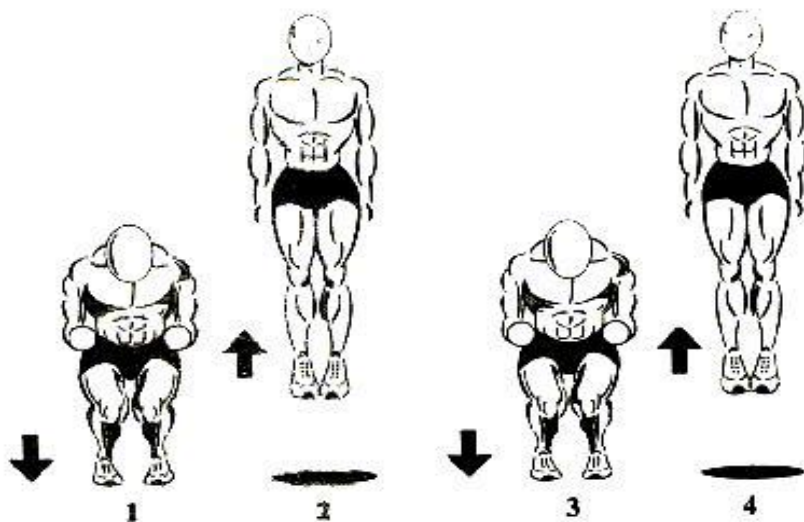


Рис. 1

Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается в как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

28. Подъемы на носках. Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге (иллюстрация не требуется). Отдых между подходами 25–30 с.

29. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и оттолкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.

30. Прыжки на прямых ногах. Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется

ся выпрыгнуть как можно выше. Отдых между подходами 1 минута.

Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается в как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

31. Выжигания. Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки (рис. 2.).

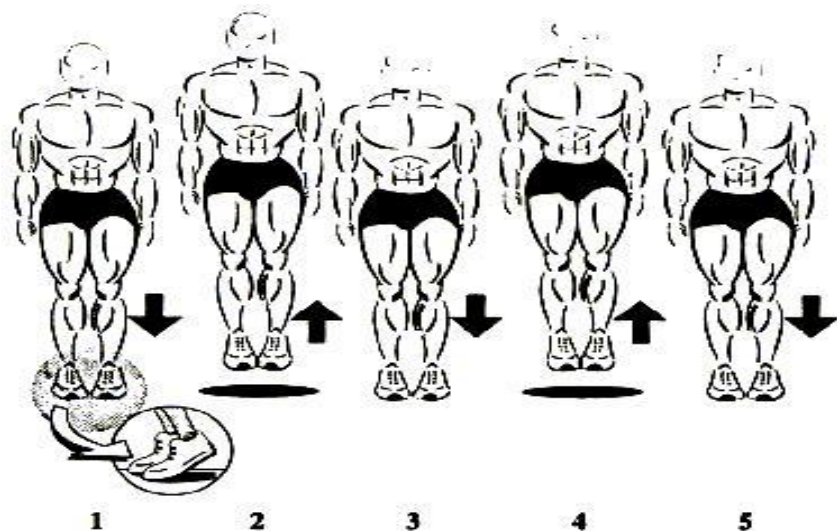


Рис. 2

32. Прыжки в полном приседе. Прыжки в полном приседе – это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его «взрывной силы».

Упражнение увеличивает сердечнососудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость. Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно). Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть расположены параллельно полу, а спина – перпендикулярно полу. Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнитесь опять. В последний раз (например, пятнадцатый из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше из положения полного приседа.

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, «взрывном» темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к высоте прыжка ещё 3–5 см за весь курс.

1.4. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО – СИЛА

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой – способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Специфика силовой подготовки состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Как правило, высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо укрепить мышцы живота и создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Работая над силовой подготовкой, вы можете ставить перед собой разные цели. Приседая, выпрыгивая, толкая штангу весом 70–80% от собственного веса в среднем темпе 5–7 раз в нескольких подходах, вы развиваете собственную силу. Занимаясь со штангой больше собственного веса, вы развиваете силу и наращиваете мышечную массу.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга весом не более 45% от собственного веса. Упражнения с такой штангой нужно выполнять в максимальном темпе 10–12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20–25 кг 30–40 раз.

После интенсивной разминки, в которую должны входить обязательные упражнения для мышц спины и живота, рекомендуется круговая тренировка на *шести станциях*.

Станция 1

Жим лежа на спине с максимальным весом. 3–4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед–назад, влево–вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для высокорослых игроков – от 20 до 30 кг. 3–4 подхода.

Станция 3

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание до ощущения утомления (до 8 раз). Вес штанги – 70–80% от собственного веса. 3–4 подхода. Вариант этого упражнения – подъем на носки из полуприседа.

Станция 4

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25–30 кг над головой. 3–4 подхода.

Станция 5

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. 3–4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3–4 подхода.

Станция 6

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги – 70–80 % от собственного веса спортсмена. Упражнение выполняется до ощущения утомления. 3–4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2–3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2–3 мин.

На каждой станции 2–3 игрока работают 8–10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей: игроки в парах передают друг другу (стоя лицом

друг к другу на расстоянии 2–3 м) «блины» весом 20–30 кг или гирю 16 кг, перекидывают «блины» с левой руки на правую, вращают «блины», гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения. Смена станции занимает 2–3 мин.

1.4.1. Общие упражнения для развития силы

1. Передачи «блина» от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3–4 м друг от друга и передают «блин» с небольшой фазой полета.

2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2–2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.

3. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока.

4. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.

5. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках.

6. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.

7. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько под-

ходов по 15–20 раз. Вариант этого упражнения: с помощью партнера, удерживающего ноги, упражнение выполняется в положении лежа на полу на спине.

8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

9. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15–20 отжиманий.

10. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение упор лежа, его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

11. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10–12 раз.

12. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

13. Бег по лестнице вверх с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

14. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10–15 повторений в каждой серии.

15. С отягощением и без него глубокие приседания на двух и на одной ноге («пистолетик»). Упражнение выполняется в несколько подходов по 10–15 повторений.

16. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

17. Отжимания в стойке на руках.
18. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.
19. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.
20. Со свинцовым поясом и манжетами на запястьях игрок выполняет броски по кольцу с дистанции 3–4 м после короткого ведения мяча.
21. Игра в баскетбол 3x3, 4x4, 5x5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.
22. Марш-бросок по пересеченной местности. Выполняется игроками с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.
23. Прикладное плавание на различные дистанции. Выполняется спортсменами с отягощением в виде свинцового пояса.
24. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой, вес которой не более 50% от собственного веса игрока.
25. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40–50% от собственного веса игрока.
26. Игра в волейбол. На всех игроках отягощающие пояса и манжеты.
27. Игра в гандбол. Игроки с теми же отягощениями.
28. Игра в футбол. Игроки с теми же отягощениями.
29. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, «блинов» из рук партнера.

30. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение стоя; ноги на ширине плеч; в опущенных выпрямленных руках – штанга, или гриф от штанги, или «блин». Сгибание рук в локтевых суставах с подъемом отягощения к груди. Количество повторений – в зависимости от веса груза.

31. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибает руки в локтевых суставах поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется (в зависимости от веса груза) от 5 до 20 раз.

32. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90° , руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30–40 с или 15–20 повторений).

33. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или «блины». Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

34. Исходное положение лежа на спине; в вытянутых вверх руках – штанга. В медленном темпе игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5,7,10 раз.

35. Исходное положение сидя на стуле; в вытянутых вверх руках – штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Количество повторений – до 12 раз.

36. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При этом необходимо удерживать в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30–40 с или 15–20 повторений.

37. Исходное положение стоя; ноги на ширине плеч; руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или «блины». Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30–40 с или 15–20 повторений.

38. Исходное положение сидя на стуле; руки с гантелями на коленях; тыльные стороны кистей обращены к коленям. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30–40 с или 20–30 повторений.

39. То же, что и в упр. 38. Тыльные стороны кистей обращены вверх.

40. То же, что и в упр. 38. Игрок выполняет вращательные движения кистями по часовой стрелке и против нее.

41. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12–15 отжиманий.

42. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10–15 подтягиваний.

43. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10–15 раз в подходе.

44. Передвижения в баскетбольной стойке вперед, в стороны и назад с преодолением сопротивления резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45–60 с.

45. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 40–50 см. На полу между скамейками – гиря весом 24 кг или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берется за гирию и выпрыгивает с гирей 15–20 раз подряд.

46. Выжимание отягощения лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения – 100–120% от собственного веса игрока. Количество повторений – 7–10 раз.

47. Упражнения на тренажере для развития силы кистей.

1.4.2. Упражнения для развития взрывной силы

1. Толкание медицинбола ногами из положения, сидя, лежа. Стараться толкнуть медицинбол как можно дальше.

2. Пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком. Двумя руками снизу, из-за головы.

3. Толкание ядра, медицинбола.

4. Выталкивание соперника из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).

5. То же, что и в упр.4, с ведением одного мяча, двух мячей.

6. Отработка приемов вольной борьбы на борцовском ковре, элементов самбо.

7. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.

8. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.

9. Передачи «блина» или гири весом 20–25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3–4 игроков.

2. МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр во многих странах мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека. Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний осуществляется в процессе технико-тактической подготовки, которой принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса.

Технико-тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления, творческих способностей занимающихся.

2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи в игре.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых используется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние из-

менения правил игры, обогащение её тактики, повышение уровня других видов подготовки игроков.

Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных игровых моментах. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнить.

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо: в равной степени владеть всеми известными приёмами игры и всеми способами их выполнения. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент. Она протекает в очень быстром темпе, при постоянном изменении ситуации.

Современному игроку нужно владеть игровыми действиями, состоящими из нескольких приёмов, сочетающихся между собой в различной последовательности. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее комплекс приемов, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в иг-

ре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них, – основа технического мастерства спортсменов.

Для подлинного технического мастерства навыков владения приёмами и игровыми действиями недостаточно. В острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока: рост, подвижность, быстрота, прыгучесть и другие качества. Поэтому техническая подготовка каждого игрока включает в себя обязательное владение специальным комплексом приёмов, которыми данному игроку приходится пользоваться в игре чаще, чем другими.

Совершенствовать такой комплекс приёмов можно только после того, как спортсмен овладеет основными приёмами. Узость технической подготовки приводит к ограничению индивидуального комплекса приёмов, которыми владеет игрок, к снижению тактических возможностей и активности в игре.

Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка, основа для достижения высоких спортивных результатов. Овладение техникой игры в основном заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки. Мастерство достигается путём систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники игры.

Безусловно, играть в баскетбол неизмеримо интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. Но одной игрой хорошего баскетболиста не вырастить. В матче спортсмен выполняет только те приёмы, которые он хорошо освоил. Вот и приходится обращаться к более «скучным», но необходимым тренировочным упражнениям, в которых баскетболист сотни

раз повторяет разучиваемый технический приём, закрепляет навыки.

В тренировочной работе необходимо придерживаться известной поговорки: «Повторение – мать учения». Все приёмы техники нужно повторять на каждом занятии.

Баскетбол, в отличие от многих других видов спорта, бесконечно богат разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс баскетболиста, тем больше технических приёмов применяет он в матче, причём в различных сочетаниях, а не по отдельности. Если все технические приёмы разучивать изолированно друг от друга, применять их в игровой обстановке будет очень трудно. Поэтому целесообразно изучать все приёмы в игровой ситуации. Другими словами, тренеру желательно подбирать упражнения как игровые, так и на совершенствование технического приёма с учётом системы игры команды, делая эту систему основой для индивидуальных действий игрока.

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а так же особенности кинематической и динамической структуры действия.

Технику баскетболиста подразделяют на два вида: технику нападения и технику защиты. В каждом из видов выделяют по две разновидности: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Каждая разновидность имеет свои приёмы и способы их реализации. Почти каждый способ выполнения приёма имеет свои особенности, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

2.1.1. Техника игры в нападении

Техника нападения включает в себя такие составляющие, как техника передвижения и техника владения мячом.

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приёмов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приёмов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдении равновесия зависит эффективность технических приёмов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Техника владения мячом включает в себя следующие приёмы: стойку, хватку, ловлю, передачу, ведение, обманные движения и броски мяча в кольцо.

Стойка

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При правильной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и

быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии, или одна из них выдвинута на 15–20 сантиметров вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1–2 см (для лучшей устойчивости и маневренности). Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Возможные ошибки в стойке:

- тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе;
- пятки касаются пола;
- туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад;
- носки ног чрезмерно разведены наружу;
- голова и руки опущены;
- излишняя напряженность.

Упражнения для обучения правильной стойке:

- принять положение стойки без мяча стоя на месте;
- ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу принять стойку баскетболиста;
- бег, варианты бега, по сигналу принять стойку баскетболиста;
- из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

Хватка мяча

Научить игроков правильной хватке мяча также важно, как и правильной стойке. Хватку выполняют следующим обра-

зом. Кисти обеих рук с широко расставленными (как веер) пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх и внутрь, остальные вперед. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев.

Возможные ошибки в хватке:

- кисти располагаются на задней поверхности мяча;
- мяч касается ладоней;
- пальцы направлены вниз.

Упражнения для обучения хватке:

- принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;
- наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;
- подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;
- в парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней.

Ловля мяча

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения и бросков.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается 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. В момент соприкосновения рук с мячом нужно обхватить его паль-

цами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

При ловле мяча одной рукой рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой, и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

При ловле высоколетящего мяча игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Советы игроку, ловящему мяч:

- не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев;
- вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти;
- при ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу;
- при приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу;

- не касаться мяча ладонями;
- выходить навстречу летящему мячу;
- всегда следует делать хотя бы маленький шаг навстречу мячу и ни в коем случае не выпускать защитника на перехват, преграждая ему путь широкой стойкой: согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, кисти расслаблены, ноги широко расставлены, спина или дальняя от мяча рука касается защитника;
- не поймав мяч, не почувствовав его в руках, не предпринимайте дальнейших действий, не обдумав их заранее;
- если защитник стремится выйти впереди вас на перехват, не уступайте ему позиции: пусть он лучше собьет вас с ног, но не перехватит мяч. Постоянно будьте готовы к приему мяча, но постарайтесь скрыть этот момент от опекуна;
- необходимо всегда допускать, что мяч не попадет в кольцо, и быть готовым к подбору отскочившего мяча;
- поймав в прыжке мяч, отскочивший от щита, нужно резко притянуть его к груди, расставив локти широко в стороны, и еще до приземления решить, кому сделать первый пас. Приземляться следует на обе ноги: ступни расставлены чуть шире плеч, колени слегка согнуты.

Передача мяча

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Если игроки команды недостаточно хорошо освоят передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передачи мяча

как бы объединяют партнёров, сплавивают пятерых игроков в единый ансамбль, создают командную игру. Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников.

Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, от головы, «скрытая» передача за спиной, «обводная» передача с зашагиванием ногой, передача мяча в прыжке.

При передаче двумя руками от груди мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнеру.

Верхняя передача от головы выполняется на поднятые вверх руки партнера. Мяч не заносится за спину, чтобы не потерять контроль над ним. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью.

При передаче одной рукой от плеча противоположная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука, и движение заканчивается работой кисти.

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед, вниз. Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение. Отскок должен приходиться в одну треть туловища партнера.

При ловле и передаче мяча в движении применяется двухшажная техника. Игрок ловит мяч на первом шаге (в фазе

полета), подтягивает к груди (на втором шаге) и, оттолкнувшись от площадки, выполняет передачу.

Советы игроку, передающему мяч:

- не допускать небрежности при выполнении передач;
- выполнять передачи быстро;
- при выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев;
- передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время;
- смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него;
- не стоять после передачи, выйти на свободное место;

Ведение мяча

Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную атаку. Обучая студентов правильной технике ведения мяча, нужно следить за тем, чтобы они управляли мячом с помощью предплечья, кисти и особенно кончиков пальцев, но не касались его ладонью. Не следует хлопать по мячу ладонью, нужно его толкать вниз, причём с такой силой, чтобы мяч отскакивал от площадки примерно до талии игрока. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз, вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быть готовым к изменению направления движе-

ния. Туловище слегка следует подать вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характерна синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение выполняется без зрительного контроля. Ведение может сопровождаться изменением скорости передвижения и высоты отскока мяча. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте. Ведение может изменять направление движения мяча. Игрок ведет мяч правой рукой, кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Возможные ошибки при ведении:

- ведение правой рукой влево и наоборот;
- при переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок;
- туловище в момент перевода не укрывает мяч.

Упражнения для обучения правильному ведению:

- стоя на месте, вести мяч вокруг корпуса;
- стоя на месте, вести мяч вокруг и между ногами;
- стоя на месте выполнять разновысокое ведение. Сделать несколько ударов с высотой отскока 60–80 см и сразу же перейти на низкое ведение с высотой отскока 10–15 см;
- стоя на месте выполнять очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой;
- стоя на месте выполнять ведение двух мячей;

- стоя на месте выполнять ведение трех-четырех мячей;
- сидя на скамейке выполнять очень низкое ведение. Высота отскока не более 5–7 см от пола;
- сидя на скамейке выполнять ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе;
- бег на носках с ведением мяча;
- бег на пятках с ведением мяча;
- бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча;
- бег в полуприседе с ведением мяча;
- передвижение в глубоком приседе с ведением мяча;
- спортивная ходьба с ведением мяча;
- гладкий бег с поворотами и ведением мяча;
- гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами;
- бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге;
- бег скрестным шагом с ведением мяча;
- бег спиной вперед с ведением мяча;
- передвижение спиной вперед в глубоком приседе с ведением мяча и поворотами на 90°;
- бег с выбрасыванием прямых ног вперед и с ведением мяча;
- бег с захлестыванием ног назад с ведением мяча;
- бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге;
- передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча;

- передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча;
- передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча;
- гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами;
- бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной;
- ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны;
- ведение одного или двух мячей в подъеме бегом по лестнице и в спуске с нее. Мяч (мячи) должен удариться о каждую ступеньку.

Советы дриблеру:

- держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля;
- не бить по мячу ладонью;
- изменить длину шага и направление движения;
- не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться;
- контролировать мяч пальцами;
- увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения;
- быть готовым сделать передачу или бросок по корзине;
- снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

Обманные движения

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрыва-

ния с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов – вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начинается в самом юном возрасте и заканчивается вершинами спортивного мастерства. Работа над техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность в тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера. Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия.

Упражнения для обучения обманным движениям:

– обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках;

– обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча;

– обманные движения головой стоя на месте и в движении;

– обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю – без мяча;

– обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот;

– отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая – опорная;

– обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд – на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом;

– обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева;

– обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу;

– обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, с ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления;

– игра 1х1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника – не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая игрока корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника;

– игра 1х1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом к кольцу, на расстоянии 5–7 м от него. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего – обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке – после каждого попадания.

Бросок мяча в корзину

Бросок один из самых важнейших приёмов баскетбола, он как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается не

только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды (Е.Р. Яхонтов).

Большинство начинающих игроков, как только получают мяч, сразу же пытаются закинуть его в корзину всеми немислимыми способами, не обращая внимание на технику выполнения броска. Такие броски, как правило, нестабильные и в игровых ситуациях имеют достаточно скромный процент реализации. Существует мнение, что правильный бросок в баскетболе тот, при котором мяч оказался в корзине, однако это суждение ошибочно. Ведь игрок может попасть случайно даже с закрытыми глазами. Чаще попадать в корзину поможет верно освоенная техника правильного броска. Для начала выделим разновидности бросков в баскетболе.

Виды бросков в баскетболе

Броски в баскетболе зависят от условий, влияющих на бросок: задействование рук при броске, взаимодействие игрока со щитом, позиция и передвижение игрока.

В зависимости от задействования рук броски подразделяются на:

- бросок двумя руками (от груди, сверху, снизу, сверху вниз, добивание);
- бросок одной рукой (от груди, сверху, снизу, сверху вниз, добивание).

В зависимости от взаимодействия со щитом броски бывают: с отскоком от щита, без отскока от щита, прямолинейный по отношению к щиту, под углом к щиту, параллельный щиту.

В зависимости от позиции и передвижения игрока броски подразделяются по характеру движения игрока; с места, в дви-

жении, в прыжке, и по расстоянию игрока до кольца; дальний – трехочковый, средний, ближний – из под щита.

Таблица 1

Задействование рук при броске

Бросок двумя руками	Бросок одной рукой
<ol style="list-style-type: none"> 1. Сверху. 2. От груди. 3. Снизу. 4. Сверху вниз. 5. Добивание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сверху. 2. От груди. 3. Снизу. 4. Сверху вниз. 5. Добивание

Таблица 2

Взаимодействие со щитом

Возможность отскока	Направление к щиту
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок с вращением без отскока от щита. 2. Бросок с отскоком от щита 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прямолинейный по отношению к щиту бросок. 2. Бросок под углом к щиту. 3. Параллельный бросок

Таблица 3

Позиция и передвижение игрока

Характер движения игрока	Расстояние до кольца
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок с места. 2. Бросок в движении. 3. Бросок в прыжке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дальний бросок – трехочковый. 2. Средний бросок. 3. Ближний бросок (из-под щита, сверху)

Бросок с отскоком от щита



Рис. 3. Точки отскока от щита

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45° из под кольца с правой стороны правшам и с левой левшам. Такой бросок является наиболее простым из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правой руки целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (рис. 3, точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов

прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (рис. 3, точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

После освоения бросков с места необходимо переходить к броскам в движении. Бросок начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот-вот должно опуститься. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трапецевидной зоны, при прямолинейном движении – штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с правой ноги, если бросок будет выполняться правой рукой, и с левой, если бросок выполняется левой рукой (А.И. Вальтин).

Бросок без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5–2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, его роста и других факторов.

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная;
- основная;
- завершающая.

В подготовительной фазе игрок визуально определяет цель, обеспечивает возможность беспрепятственного броска путем выполнения отклонения назад, в сторону, совершения прыжков. Основную фазу определяет непосредственная работа руки, придание мячу нужной скорости, траектории и вращения. Стартом завершающей фазы является начало свободного полета мяча.

Штрафной бросок

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях – два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет зачитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания

коленей и выпада руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна выполнять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника (рис. 4).



Рис.4. Бросок двумя руками сверху

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника (рис. 5).



Рис. 5. Бросок двумя руками снизу

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Подготовительная фаза броска двумя руками сверху: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска (рис. 6).

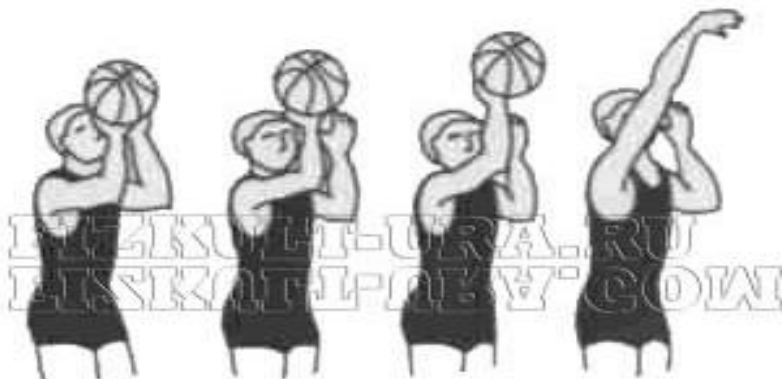


Рис. 6. Бросок одной рукой от плеча

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 7).

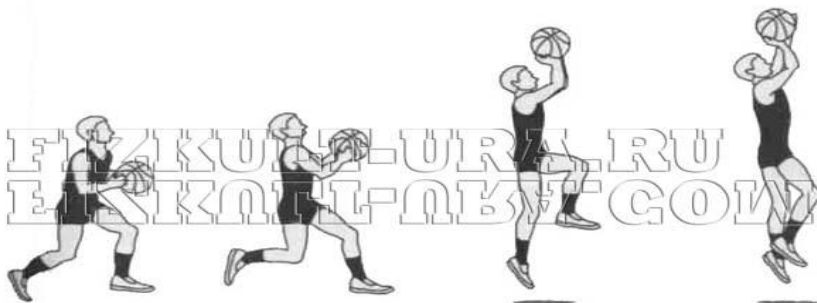


Рис. 7. Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза броска одной рукой сверху: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен

быть укороченным, стопорящим (игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх). При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекаладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Завершающая фаза: после выполнения броска игрок мягко приземляется на две ноги.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В соревнованиях сильнейших мужских команд мира более половины всех бросков с игры выполняются именно этим способом с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции (рис. 8).

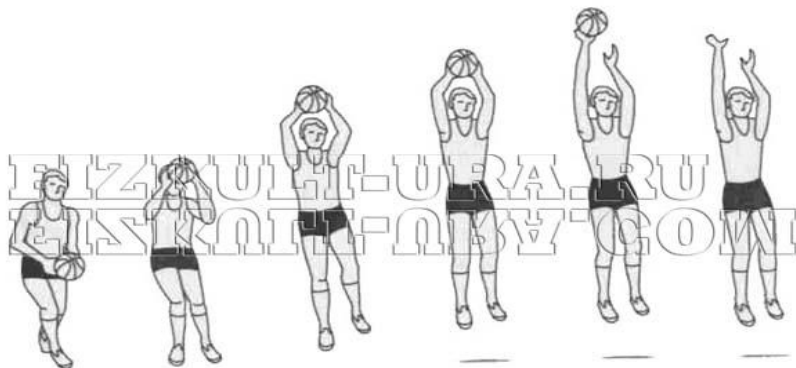


Рис. 8. Бросок одной рукой сверху в прыжке

Подготовительная фаза броска в прыжке: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25–30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

Завершающая фаза: после выполнения броска спортсмен приземляется на обе ноги.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча (рис. 9). Тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.



Рис. 9. Бросковые движения кистью

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока, он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 10).

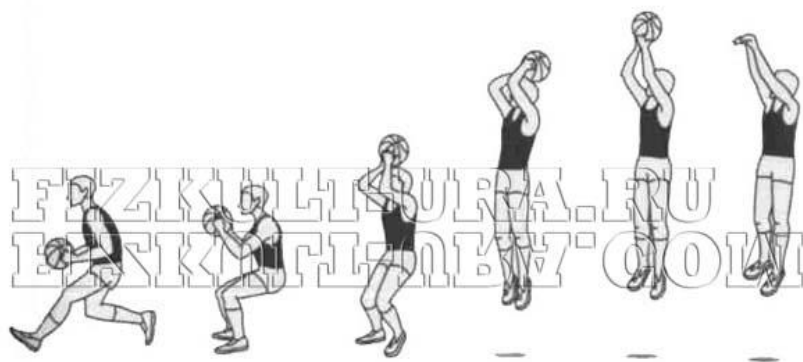


Рис. 10. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Большое значение в игре приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центральными игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (рис. 11).

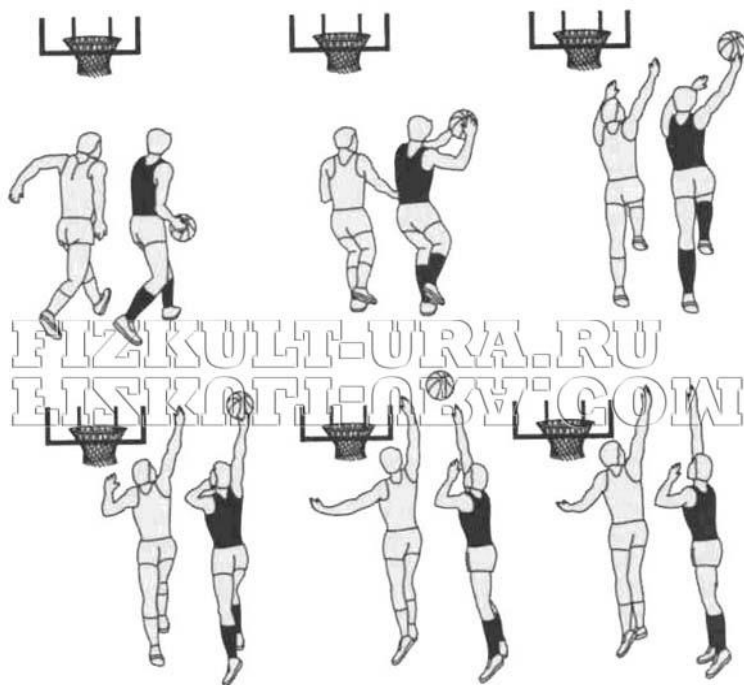
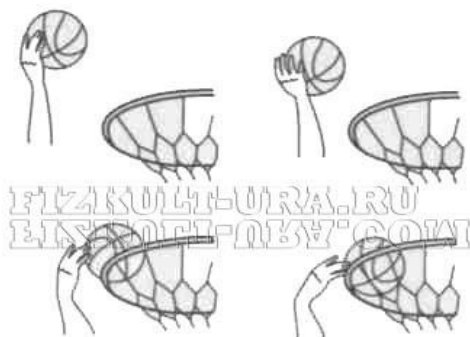


Рис. 11. Бросок одной рукой «крюком»

Подготовительная фаза броска «крюком»: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника.



Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину (рис. 12).

Рис. 12. Место выпуска мяча при броске одной рукой «крюком»

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Завершающая фаза: после выполнения броска игрок приземляется на обе ноги.

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

2.1.2. Техника игры в защите

Техника защиты включает в себя технику передвижения, овладения мячом и противодействия. Опыты показывают, что приёмы защиты более эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Для игры в защите защитнику важно уметь принять правильную **стойку**. Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед,

пятки приподняты от пола на 1–2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Возможные ошибки:

- потеря равновесия;
- пятки касаются пола.

Важной составляющей защиты является **работа рук**. Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх - вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз.

Упражнения для обучения передвижению в защитной стойке:

- перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
- перемещение под счет в защитной стойке вперед, назад;
- варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
- перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
- «пятнашки в парах». Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к со-

пернику. Если нападающему удастся рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

Одним из действий защитника, которое необходимо отработать является **выбивание** мяча. При выбивании мяча у игрока стоящего на месте защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти с плотно прижатыми пальцами выбить мяч.

В случае ведения защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения нападающего, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Следующее действие, которым должен владеть защитник – это **перехват мяча**.

Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает сопернику прямой путь к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же нужно перейти на ведение, чтобы не было пробежки.

Упражнения для обучения перехвату:

- перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;
- перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;

– передача мяча в парах поперек площадки с продвижением к противоположному щиту: защитник, перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;

– возможны различные подвижные игры.

Защитнику необходимо владеть приемом **блокировки мяча** при броске.

В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча:

– бросок с места: защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;

– бросок в движении: защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч.

В функции защитника входит умение вести **игру под щитом**. После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки должны быть полусогнуты в локтевых суставах и подняты в стороны. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает

дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обжевав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания.

Возможные ошибки при подборе мяча:

- ловля на уровне груди или пола;
- после ловли мяч не укрывают от соперника.

Упражнения для обучения ловле мяча при подборе:

- ловля мяча отскочившего от щита;
- ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;
- то же, но с пассивным сопротивлением защитника;
- то же, но с активным сопротивлением защитника;
- построение в 2 колонны. Преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;
- возможны различные подвижные игры.

2.2. Классификация тактики игры

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая передвинуть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактика изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ве-

дения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом и что нужно делать команде, когда мяч у соперников.

Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия – это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

- 1) быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнёром на большой скорости;
- 2) простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
- 3) интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;

- обучение навыку ориентироваться в ситуации и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- выработку умения переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику баскетбольной игры делят на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

2.2.1. Тактика игры в нападении

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для него тактический план.

Перед командой возникают две задачи: 1) с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в короткий промежуток времени приблизиться к корзине противника и 2) завершить атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач – взаимодействия игроков команды и определённая система игры, применяемая командой. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации.

Обучая баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые он смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником.

Помимо хорошего владения техническими приёмами баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

Групповые действия – это исключительно тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия двух и трёх игроков.

Взаимодействие двух игроков часто называется «двойкой». Участвуют в нём непосредственно два баскетболиста, а остальные трое как бы обеспечивают успех маленькими комбинациями, делая неожиданные рывки в сторону от места взаимодействия «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в борьбе за отскок от кольца мяча. Даже такой небольшой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

Один из приемов игры в «двойке» – это **заслон**. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным. Поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Возможные ошибки при постановке заслона:

- придерживание защитника руками;
- несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон;
- неправильный выбор места для постановки заслона.

Упражнения для обучения правильному применению заслона:

– Игроки выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

– Игроки выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6–7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ве-

дением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Позиционное нападение

Один из видов нападения – позиционное. Нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два – в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча – к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Упражнения для обучения игре в позиционном нападении:

Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

– построение в треугольниках, квадратах. Передачи из положения стоя различными способами по заданию учителя.

Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч;

- построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей;

- три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями;

- то же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну;

- то же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику;

- то же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек: 5 нападающих и 5 защитников;

- то же, но на каждом кольце идет игра 5x5 на счет, причем каждая команда проводит 5–6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися;

- игра 5x5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3–4 очка;

- игра 5x5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры, для совершенствования техники игры в позиционном нападении:

1. Игра 2x2. Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противо-

борствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может делать игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

2. Баскетбол двумя мячами. Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6–10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в кольцо соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

3. Игра на одно кольцо 2x2 через нейтрального. Площадка – трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав – 2 человека. Задача игроков – забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв

Быстрый прорыв – это вид быстрого нападения. Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок мо-

жет убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом.

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения быстрому прорыву:

– передачи в парах от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;

– то же, но в тройках;

– два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;

– трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине. Он может сделать передачу на правый или левый фланги, в зависимости от того, какой игрок останется без защитника;

– игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5–2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, кото-

рый и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.;

– быстрый прорыв. Игра ведется 3x3 или 2x2 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

Советы игрокам при нападении:

– бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском;

– быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча;

– действовать спокойно, уверенно и быстро, или мгновенно;

– избегать фолов в нападении;

– постоянно двигаться, держа своего защитника в напряжении.

2.2.2. Тактика игры в защите

Существует несколько видов тактики игры в защите.

Защита против игрока без мяча

Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы защитник, не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного – значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной.

После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений – финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Защитнику необходимо обращать внимание на способы держания игрока, как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча. Нападающий должен уметь выполнять внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера.

Отрабатывать технику защиты можно в парах: один игрок – нападающий, другой – защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника, перемещаясь спиной вперед, всё время находиться

между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону.

Работа в парах может проводиться следующим образом: нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию. Защитник может действовать активно, т.е. может выбивать мяч. Можно проводить игру 1х1.

Возможные ошибки при личной защите:

– защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке;

– после потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного;

– игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

Упражнения для обучения игре в защите – игра 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.

Командная тактика защиты

Она базируется на двух основных системах игры – личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Упражнения для обучения зонной защите:

– построение в зоне 2–1–2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается, то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону;

– игра пятерками. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2–1–2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит;

– зонный баскетбол. Играют две команды – нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне, игра в зоне идет по правилам баскетбола;

– в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести такое правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны.

Советы тренера защитнику:

– всегда сохраняй равновесие и защитную стойку;
– никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов;

– играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе;

– играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного;

– не играй в защите с опущенными руками;

– не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска;

– будь постоянно готов оказать помощь партнеру;

– никогда не отдыхай в защите;

– при потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу;

– переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине;

– постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь;

– быстро переходи к защитным действиям при потере мяча и после забитого мяча;

– в обороне всегда действуй наступательно, не бойся контактного наступления на нападающего, владеющего мячом. Стремись выбить мяч, не дать сделать передачу, бросок. Если нападающий поднимает мяч вверх, немедленно реагируй на это. Если нападающий опускает мяч вниз, тут же делай два быстрых шага назад, готовясь предотвратить проход оппонента, не теряя при этом защитной стойки;

– играя активно, не давай нападающему пройти с мячом через центр, в середину, а постоянно оттесняйте его к боковой линии. При пропуске нападающего по лицевой линии партнеры по команде моментально должны прийти на помощь;

– при заслонах надо стремиться проходить за своим опекаемым. Быстрым движением ноги, близкой к заслоняющему,

старайся опередить постановку заслона и остаться со своим подопечным.

Защита прессингом

Прессинг – это самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Может быть личным или зонным. Может начинаться с момента вбрасывания соперником мяча: по всей площадке, на 3/4 ее, на своей половине.

Целью защиты прессингом является не только психологическое давление на соперника, но и стремление сломать сложившуюся игру соперника, нарушить его привычные связи между защитой и нападением, его комбинации, делать неточными передачи мяча, поспешными броски. Нельзя применять прессинг, не овладев достаточно приемами индивидуальной защиты. Эта форма обороны требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды.

Применяется прессинг и как система игры на больших отрезках времени, и как вынужденная мера при проигрывании в счете для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника. Играя прессингом, игроки стремятся отобрать мяч у соперника, вынуждая его делать навесные, неточные передачи, которые легко перехватываются. Часто игроки передней линии прессинга, пропустив соперников, не преследуют их, а наблюдают за развитием дальнейших событий. Это грубая ошибка. Необходимо преследовать игрока с мячом, стараясь сзади выбить у него мяч, наступая ему на пятки. Тем самым вы заставляете соперника спешить, волноваться, ошибаться. Если в зонном или личном прессинге вы остались без игрока и не оказываете помощи товарищу, вы допускаете просчет. Если из пяти прессингующих один не активен, пропадает труд всей

команды. Прессинг – это, прежде всего, активная оборона всей команды.

В современном баскетболе многие тренеры склоняются к мнению, что личный прессинг менее эффективен, труден, приводит к большому числу персональных нарушений и уступает по полезности зонным системам прессинга. И отчасти это так, потому что каждый игрок с хорошим дриблингом способен справиться с личным прессингом без видимых трудностей. Несмотря на то что зонный прессинг стал более популярным, без умения играть личным прессингом, обойтись невозможно.

Упражнения для обучения защите прессингом:

Необходимо постоянно тренировать защиту 1–1, 2–2, 3–3, 4–4 по всей площадке, с мячом и без мяча, с ведением и без ведения, с заслонами и без них, вначале шагом, потом на высокой скорости.

Полезны упражнения, в которых число защитников преобладает над количеством нападающих. Эти упражнения способствуют взаимодействию защитников, развивают навыки отбора мяча. Хороши они и для атакующих игроков. При тренировке личного прессинга следует должное внимание уделить быстрым передвижениям игроков в активной стойке, в разных направлениях, при умелой смене позиций игроков.

Защитники первой линии обороны должны уметь оттеснять своих нападающих к боковым линиям и не давать нападающему обойти себя с мячом и без мяча.

Если одному из защитников удалось остановить атакующего с мячом у боковой линии на пересечении со штрафной или центральной линией, партнер по обороне должен прийти на помощь товарищу: вдвоем они заставят соперника сделать навесную передачу, к перехвату которой готовы остальные три игрока.

Индивидуальная игра в защите

Индивидуальная игра баскетболистов в защите – это те звенья, из которых складывается вся цепочка командно-оборонительной игры. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам вести, передавать мяч или бросить в корзину.

Командные действия должны учитывать игру каждого спортсмена. При любой системе защиты игроки обязаны активно вступать в борьбу с нападающей командой. Каждый игрок должен вмешиваться в организационные действия нападающих и разрушать планы их действий, не давать нападающим подготовиться к атаке корзины и сделать в неё бросок.

Система, в которой каждому спортсмену поручается опекать определённого игрока команды соперника, называется системой личной защиты. Ценность её состоит в том, что она позволяет воспитывать чувство ответственности за индивидуальные оборонительные действия, даёт возможность распределять игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника: высокого защитника поставить против высокого нападающего, быстрого – против быстрого, медлительного – против медлительного и т.п.. Существует в баскетболе зонная защита. Зонный прессинг требует много времени

для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

В сущности, техника и тактика для любой игры, в частности для баскетбола, – это одно целое. В отсутствие одного из этих элементов невозможно построить учебно-тренировочный процесс, игру в целом. Сам процесс обучения технике и тактике лучше вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации, возникающие на площадке, так они лучше воспринимаются. Спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом, но без технико-тактической подготовки будет уступать спортсмену без ярких физических данных, но обладающему определённым мастерством. Поэтому, чтобы добиться высоких спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных технических и тактических приемов, уметь их правильно выполнять, применять в игровых ситуациях. Именно поэтому технико-тактическое мастерство спортсменов является основной базой, которая обеспечивает постоянный технико-тактический рост игрока и команды.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий (индивидуальных, групповых и командных), полученных в процессе теоретических и практических занятий по тактике.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры.

3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧАМИ

Владение мячом – это основа игры в баскетбол.

3.1 Правила и методы выполнения индивидуальных и групповых упражнений с использованием мяча.

При проведении учебно-тренировочных занятий с использованием набивных и баскетбольных мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. Включать в занятия упражнения с учетом их возраста, пола, технической и физической подготовленности спортсмена.
2. Соблюдать при подборе и применении упражнений с набивными мячами чередование нагрузки на отдельные группы мышц, т.е. очередность выполнения упражнений должна быть такой, при которой в определенной последовательности происходит смена участвующих в работе мышечных групп, например: «руки – туловище – ноги» или «руки – ноги – туловище».
3. Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями баскетболистов и уровнем их физического развития.
4. Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок. Например, постепенно увели-

чивать вес набивного мяча; менять число повторений упражнения в зависимости от веса мяча; чередовать выполнение упражнения в медленном и быстром темпе, броски утяжеленных и легких мячей; чередовать работу групп мышц с отдыхом; после сложного и тяжелого упражнения давать более легкие, способствующие восстановлению сил и дыхания.

5. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» – в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений и т.д.

6. Разумно сочетать в занятии различные по характеру и направленности упражнения. Например, после выполнения упражнения скоростно-силового характера должна следовать серия силовых упражнений, затем серия упражнений на развитие гибкости. Заключительная часть занятия с мячами должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.

7. Обеспечивать по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При проведении занятий с мячами физическая нагрузка регулируется за счет изменения следующих факторов:

- числа упражнений (в комплексе, в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- темпа (интенсивности) выполнения упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- характера отдыха (пассивный, активный);
- исходных положений перед выполнением упражнений (одно и то же упражнение, выполняемое из разных исходных положений, по-разному влияет на величину нагрузки).

При составлении комплексов физических упражнений с мячами нецелесообразно выполнение подряд нескольких упражнений из одного и того же исходного положения.

Подбор и чередование упражнений зависят от задач, решаемых в учебно-тренировочном занятии, от возраста, пола и уровня физической подготовленности баскетболистов. Упражнения могут выполняться на время (например, выполнять броски в течение 1 мин), на число повторений (например, выполнить определенное число бросков), на точность, на выполнение левой и правой рукой.

Упражнения с мячами можно выполнять индивидуально, в парах, тройках, четверках и т.д. с использованием различного инвентаря и оборудования, например: гимнастических скамеек, стенок, коня и др.

При выполнении упражнений с партнерами (в парах, тройках, четверках и т.д.) следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

- Подбирать партнеров по полу, росту и физической подготовленности. Правда, иногда целесообразно подбирать партнеров по принципу: «маленький – большой». Особенно это имеет большое значение в игровых упражнениях 1х1.
- Размещать занимающихся так, чтобы они не мешали друг другу.
- Предусматривать смену ролей партнеров в тех упражнениях, где выполняются движения, разные по форме и содержанию.

При выполнении упражнений с мячами рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (напри-

мер, кто быстрее выполнит 30 точных бросков мяча в кольцо; кто быстрее забьет 8 мячей в игре 1х1 и т.д.).

В начале тренировочного занятия (несмотря на уровень технического мастерства занимающихся) целесообразно выполнять упражнения, способствующие развитию «чувства мяча». Это весьма специфическое чувство, которое необходимо постоянно тренировать у игроков, поскольку оно определяет качество выполнения всех технических элементов баскетбола.

При проведении упражнений в передаче и ловле мяча необходимо сначала научить занимающихся правильно ловить мяч, так как неумение принять летящий мяч может привести к травмам (повреждениям пальцев, ушибам и т.п.). Поэтому сначала следует выполнять индивидуальные упражнения с мячом, в которых развивается чувство мяча и происходит обучение ловле мяча, и только после этого можно учить передачам в парах, в тройках и т.д., постепенно увеличивая расстояние между партнерами, вес и размер мячей, сложность заданий.

При выполнении передач в парах одновременно двумя мячами следует указывать, кто бросает мяч по более высокой траектории, кто по более низкой, какие использовать виды передач и т.д.

Во время выполнения упражнений, связанных с бросками мячей (особенно набивных) необходимо соблюдать дисциплину. Беспорядочные и неточные броски могут стать причинами травм занимающихся.

Большинство упражнений с мячами, выполняемых в положении стоя, можно заменить аналогичными упражнениями в положении стоя на коленях, сидя, лежа. Упражнения с мячами можно выполнять не только на месте, но и в движении.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы их проведения:

1. Повторный метод. Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные промежутки отдыха. В результате этого в организме происходят все меньшие морфофункциональные сдвиги, т.е. одна и та же работа осуществляется более экономно. Это позволяет проявлять физические усилия (силовые, скоростные и т.д.) на более высоком, зачастую максимальном уровне.

2. Интервальный метод. Он отличается от повторного метода, главным образом, нормированными интервалами отдыха. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы, т.е. очередная порция нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно при воспитании специфической выносливости (скоростной, координационной, силовой).

Интервальный метод не рекомендуется на начальных этапах занятий, так как он оказывает острое воздействие на сердечнососудистую систему.

3. Метод сопряженного воздействия. Он основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (например, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (технических приемов).

Это один из эффективных путей совершенствования технических приемов в баскетболе на фоне воспитания ведущих для изучаемого упражнения физических качеств при условии, что удастся найти отягощения, с одной стороны, значительные, а с другой – не искажающие технику целостного выполнения двигательного действия (технического приема).

4. Игровой метод. Он заключается в выполнении физических упражнений в различных игровых заданиях и ситуациях, имеющих сюжетную основу и конечную цель.

Основными методическими особенностями игрового метода являются следующие:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры умения и навыки проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать заданные физические качества (подбирая соответствующие игры и игровые задания).

2. Наличие в игре элемента соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает игру эффективным методом воспитания физических способностей.

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других личностных качеств.

Одним из важных моментов в использовании игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов

является выделение водящих и распределение игроков на команды.

Выделять водящих можно разными способами:

- по назначению;
- по жребию (жеребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами);
- по считалочке;
- по расчету до цифры 7;
- по выбору играющих;
- по результатам предыдущих игр.

Распределение игроков на команды проводится также разными способами:

- по усмотрению руководителя игры (тренера);
- путем расчета (например, на «первый» и «второй»);
- путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны (в каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры);
- по сговору (играющие, разделившись на равные по силам пары, выбирают капитанов, а затем капитаны их выбирают по названиям);
- по назначению капитанов (играющие выбирают двух капитанов, которые по очереди выбирают игроков в свою команду);
- путем формирования постоянных команд.

В организации командных игр важная роль отводится капитанам, которые отвечают за поведение всей команды в целом или отдельными играющими. Капитанов выбирают сами играющие или их назначает руководитель игры.

5. Соревновательный метод. Это специально организованные состязания (с использованием мячей), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся.

Применение соревновательного метода предполагает соблюдение следующих требований и условий: 1) выполнение всеми соревнующимися установленных правил; 2) соблюдение принципа равенства шансов для всех участников; 3) наличие арбитра для определения победителя.

Для соревновательного метода характерны следующие методические особенности:

1. Конкурентное сопоставление сил в рамках упорядоченного соперничества осуществляется, как правило, в условиях предельно возможного проявления физических и иных способностей, что объективно приводит к их эффективному совершенствованию.

2. Соревновательный метод является наиболее адекватным способом определения физической, технической, волевой подготовленности баскетболистов.

3. Использование соревновательного метода вызывает у занимающихся высокие эмоциональные переживания, что, как правило, также стимулирует предельное проявление сил и соответствующее их развитие.

4. Педагогический контроль за физиологическими и психическими нагрузками в процессе соревнования, как правило,

затруднен, а излишнее вмешательство тренера может негативно повлиять на ход противоборства.

б. Метод круговой тренировки. Предусматривает выполнение комплекса специально подобранных физических упражнений (например, с набивными мячами), направленно воздействующих либо на одно-два физических качества, либо на отдельные части тела (группы мышц). Этот метод считается одним из эффективных способов повышения как общей, так и специальной физической работоспособности.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8–12 «станций» (т.е. рабочих мест с соответствующим оборудованием и инвентарем), которые располагаются в спортивном зале или на площадке по кругу, на каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий.

Начало выполнения упражнений и их окончание, переходы от одной «станции» к другой проводятся по команде тренера, который следит за временем выполнения упражнений и паузами отдыха и, если требуется, делает необходимые замечания и дает указания перед началом упражнений на очередной «станции».

Закончив выполнение упражнения на последней «станции», занимающиеся вновь возвращаются к первому упражнению, таким образом замыкая круг. Круг упражнений можно повторять несколько раз.

3.2. УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

Набивной мяч представляет собой круглый кожаный чехол, набитый морской травой, мочалом, волокном или ватой. Диаметр 30–42 см, масса 1–5 кг.

Для детей 7–11 лет рекомендуются набивные мячи весом 1–2 кг, 12–15 лет – 2–4 кг, 16–18 лет и старше – 3–5 кг.

В системе подготовки баскетболистов упражнения с набивными мячами применяются как средство общей физической подготовки для развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, для формирования правильной осанки. Упражнения с мячом помогают развить разные группы мышц.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Стойка – ноги вместе, мяч вверх. Сгибание и разгибание рук с мячом. Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Туловище прямое.

2. Стойка на коленях, мяч за спиной внизу. Пружинистые отведения мяча назад-вверх. Выполнять прямыми руками с полной амплитудой.

3. Стойка – ноги на ширине плеч, наклон вперед, мяч внизу. Поднять мяч вверх (до уровня плеч) и вернуться в исходное положение (рис. 13).

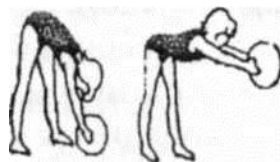


Рис. 13

4. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, мяч держат в руках перед собой оба партнера. Попеременно нужно толкать мяч вперед, преодалевая сопротивление партнера. Руки от мяча не отрывать (рис. 14).

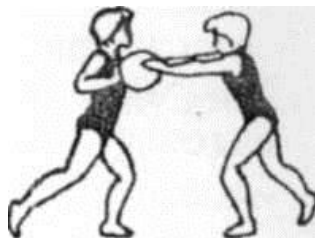


Рис. 14

5. Упор лежа. Руки опираются о набивной мяч. Сгибание и разгибание рук (рис. 15).



Рис. 15

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка – ноги на ширине плеч, мяч вверху. Наклоны туловища в стороны. Выполнять с большой амплитудой. Руки прямые. Мяч держать строго над головой.



2. Стоя левым боком к скамейке, поставив на нее левую ногу. Мяч вверху. Пружинистые наклоны влево. То же в другую сторону (рис. 16).

Рис. 16

3. Стойка ноги шире плеч, мяч вверху. Круговые движения туловища с мячом влево и вправо. Выполнять с большой амплитудой. Мяч заводить как можно дальше за голову (рис. 17).

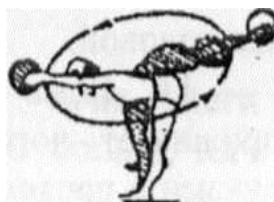


Рис. 17

4. Стойка – ноги шире плеч, мяч сверху. Наклоны туловища вперед-вниз, мяч между ногами. Упражнение выполнять с большой амплитудой. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

5. Стойка – ноги шире плеч, мяч впереди. Наклоны с поворотом туловища влево (вправо), касаясь мячом за спиной правой (левой) пятки. Колени можно немного сгибать (рис. 18).

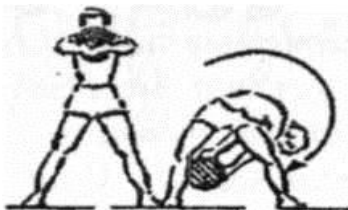


Рис. 18

6. Стойка на коленях, мяч впереди (или сверху). Пружинистые наклоны назад. Выполнять с большой амплитудой. Руки прямые (рис. 19).



Рис. 19

7. Стойка на коленях, мяч сверху. Поочередные двойные наклоны туловища вправо и влево (рис. 20).

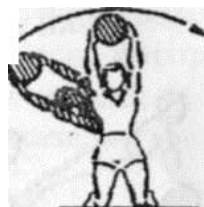


Рис. 20

8. Сесть на пол, ноги шире плеч, мяч сверху. Наклоны вперед к левой ноге, перед собой, к правой ноге. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать, смотреть на мяч (рис. 21).

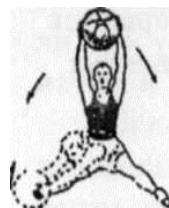


Рис. 21

9. Сесть руки вверх, ноги вместе, мяч сзади на полу. Наклон назад, лечь спиной на мяч, прогнуться, прямыми руками коснуться пола за головой. Мяч расположен на уровне поясницы. При подъеме в сед туловище держать прямо. Таз от пола не отрывать.

10. Лежа на боку, мяч держать вверху. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять туловище вверх и вернуться в исходное положение. Руки в локтях не сгибать и удерживать мяч точно над головой (рис. 22).

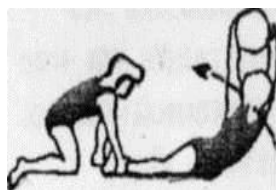


Рис. 22

11. Лечь на живот, мяч вверху. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять мяч прямыми руками и прогнуться. Вариант выполнения: поднять мяч одной рукой и прогнуться, другая рука за спиной (на пояснице). Удерживать данное положение в течение 10–20 с (рис. 23).

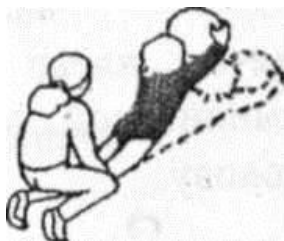


Рис. 23

12. Лечь на живот, мяч вверху, но ноги располагаются на гимнастической скамейке. Выполнять с максимально возможной амплитудой. Руки в локтевых суставах не сгибать. Вариант выполнения: поднять мяч одной рукой и прогнуться, другая рука за спиной на пояснице. Удерживать данное положение в течение 10–20 с (рис. 24).



Рис. 24

13. Стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке, другая опирается на рейку. Мяч вверх. Наклон вперед с касанием мячом пола. Разгибаясь прогнуться. При наклоне вперед опорную ногу не сгибать в колене. Упражнение выполнять с большой амплитудой (рис. 25).

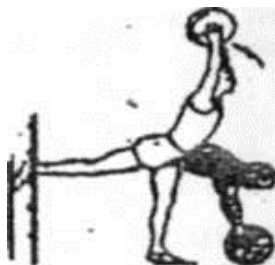


Рис. 25

14. Сед на полу лицом к гимнастической стенке, носки ног закреплены за нижнюю рейку, мяч вверх. Наклон вперед с касанием мячом ног (или рейки гимнастической стенки), вернуться в исходное положение. Наклон назад (лечь на спину), мяч вверх. При наклоне вперед ноги не сгибать. При наклоне назад мяч удерживать в прямых руках строго над головой (рис. 26).

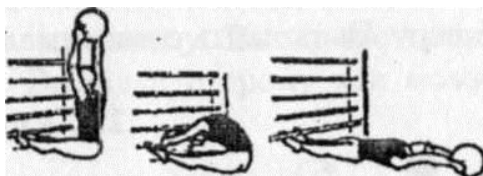


Рис. 26

15. Сед на коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч вверх. Наклон назад, мячом коснуться пола и вернуться в исходное положение. Выполнять с большой амплитудой, без пауз.

16. Лечь бедрами на гимнастического коня лицом вниз, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч вверх. Сгибание и разгибание туловища. Выполнять с большой амплитудой, без пауз. Руки прямые, в локтях не сгибать (рис. 27).

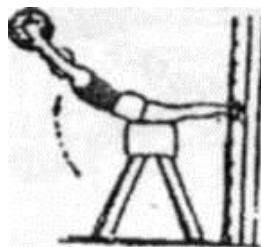


Рис. 27

17. Сед на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейки гимнастической стенки, мяч вверх. Круговые движения туловища в левую и правую стороны. Выполнять с большой амплитудой, без пауз (рис. 28).

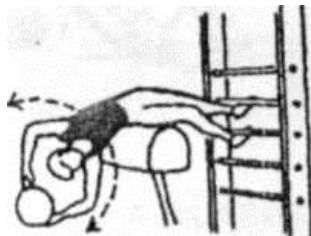


Рис. 28

18. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо. Первый, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо (рис. 29).

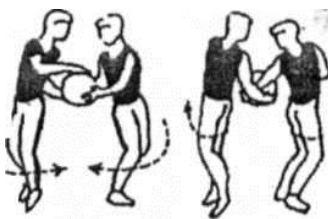
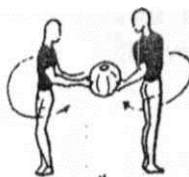


Рис. 29.

19. Передача мяча по «восьмерке»: а) стоя; б) сидя. Первый, поворачиваясь влево, передает мяч второму сзади (за спиной), который также поворачивает туловище влево



Приняв мяч, второй, поворачиваясь вправо вместе с первым, описывает мячом круг и передает его обратно партнеру. Выполнять с максимальным поворотом туловища (рис. 30).



Рис. 30

Упражнения для мышц ног

1. Стойка – ноги вместе, мяч вверх. Приседания. Присед глубокий. Спину держать прямо, руки с мячом не сгибать (рис. 31).

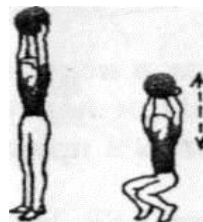


Рис. 31

2. Стойка – ноги вместе, мяч вверх. Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч вверх. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой. Выполнять с большой амплитудой (рис. 32).

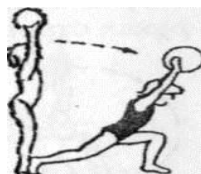


Рис. 32

3. Лежа на спине, мяч удерживать прямыми ногами. Поднять ноги вверх (до прямого угла) и опускать их то в одну, то в другую сторону (рис. 33).

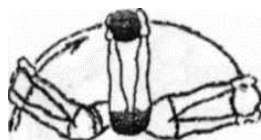


Рис. 33

4. Сесть на пол. Упор руками сзади. Мяч лежит у левой стопы. Поднять обе ноги над мячом и перенести их на другую сторону. Вернуться в и.п. (рис. 34).



Рис. 34

5. Ходьба в приседе, мяч вверх. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой.

Упражнения комплексного воздействия на группы мышц

1. Стойка – ноги вместе, мяч внизу. Подняться на носки, мяч поднять вверх, прогнуться и посмотреть на мяч. Выполнять прямыми руками и с большой амплитудой. Туловище держать прямо.

2. Стойка – ноги вместе мяч, перед грудью (или внизу). Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч вверх, прогнуться. Выполнять с большой амплитудой, без пауз.

3. Стойка – ноги вместе, мяч внизу. Выпад в сторону, мяч вперед. Руки прямые. Выпад в сторону как можно дальше.

4. Стойка – ноги вместе, мяч внизу. Присесть, мяч вверх. Выполнять прямыми руками, без пауз. Спину держать прямо. Присед глубокий.

5. Стойка – ноги на ширине плеч, мяч внизу за спиной. Наклон вперед с отведением мяча назад-вверх. Выполнять прямыми руками, без пауз. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать (рис. 35).

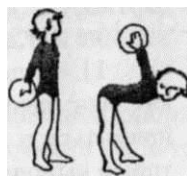


Рис. 35

6. Лечь на живот, мяч впереди. Сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не оторвать (рис. 36).



Рис. 36

7. Лечь на живот, мяч вверх. Поднимая плечи, выполнить круговые движения руками с мячом в левую и правую стороны (рис. 37).

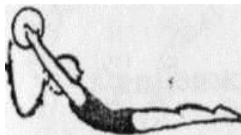


Рис. 37

8. Упражнение в парах. Стойка – ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами. Во время передачи мяча партнеру следить за его руками и движением мяча (рис. 38).

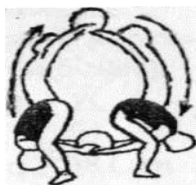


Рис. 38

9. Упражнение в парах. Стойка – ноги на ширине плеч, в затылок друг к другу на расстоянии большого шага. Первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, передает его партнеру. Второй, приняв мяч сверху, опускает его вниз и передает (между ногами) снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч. Передачу выполнять на доступном расстоянии (рис. 39).

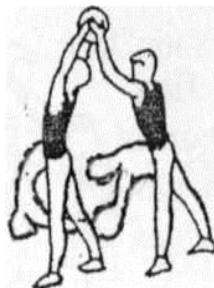


Рис. 39

10. Упражнение в парах. Сесть лицом друг к другу (соприкасаясь стопами), у одного в руках мяч. Лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверх, выпрямиться, передать мяч партнеру, который выполняет то же задание и т.д. (рис. 40).

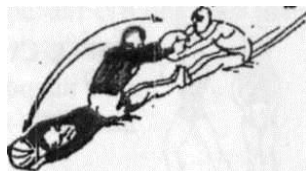


Рис. 40

11. Упражнение в парах. Сесть лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м, у одного в руках мяч. Лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверх, выпрямиться и выполнить передачу двумя руками сверху партнеру, который выполняет то же задание и т.д.

12. Пройти по брускам на руках, удерживая мяч на бедрах (рис. 41).

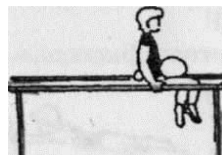


Рис. 41

13. Бег через набивные мячи (10–12 мячей). Выполнять на передней части стопы. Расстояние между набивными мячами можно менять: а) уменьшать (частота шагов), б) увеличивать (длина шагов).

Прыжковые упражнения

1. Прыжки вперед и назад через мяч. Выполнять на передней части стопы в среднем и быстром темпе.

2. Прыжки через мяч с поворотом на 180°, руки на поясе (или за головой). Выполнять на передней части стопы.

3. Ноги на ширине плеч, мяч между ногами. Подпрыгнуть вверх, соединить стопы над мячом и вернуться в исходное положение. Прыжки выполнять на передней части стопы в среднем темпе.

4. Прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе («разножка»), мяч за головой. Туловище держать прямо. «Разножку» выполнять с большой амплитудой.

5. Прыжки на двух ногах через набивные мячи с продвижением вперед. Прыгать мягко на носках.

6. Спрыгивание с повышенной опоры и с продвижением на двух ногах через набивные мячи.

7. Спрыгивание с повышенной опоры и с продвижением вперед прыжками на двух ногах через набивные мячи. Завершается упражнением прыжком вверх с доставанием руками баскетбольного кольца (сетки).

8. Спрыгивание с повышенной опоры и с продвижением вперед прыжками на двух ногах через набивные мячи. Завершается упражнением прыжком на двух ногах через вертикальное препятствие (например, барьер, планку, резиновую ленту и т.п.). Высота повышенной опоры и вертикального препятствия 40–50 см.

9. Прыжки на одной ноге через набивные мячи с продвижением вперед. Прыгать мягко, на носках.

10. Спрыгивание с повышенной опоры на одной ноге с последующими прыжками (на одной ноге) через набивные мячи. Завершается упражнением прыжком на этой же ноге через вертикальное препятствие. Прыгать мягко, на носках. Высота повышенной опоры и вертикального препятствия 30–40 см.

11. Прыжки с продвижением левым (правым) боком через установленные в ряд набивные мячи. Выполнять на передней части стопы.

12. Стойка – ноги шире плеч на двух гимнастических скамейках. Мяч внизу. Выпрыгивание с мячом вверх из глубокого приседа. Выполнять с большой амплитудой. Спину держать прямо (рис. 42).

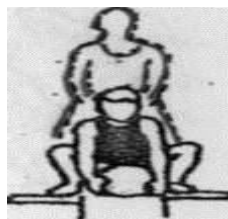


Рис. 42

13. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, мяч вверх. Прыжки выполнять на передней части стопы, без пауз. Руки прямые.

14. Стойка – на одной ноге, другая (прямая) пяткой опирается на гимнастического коня (или на рейку гимнастической стенки), мяч вверх. Высокие подскоки на одной ноге. Прыгать мягко, на передней части стопы. Руки прямые. Мяч удерживать строго над головой. Поднятую ногу не сгибать в колене.

15. Упор лежа на гимнастической скамейке, мяч перед ногами. Прыжки через мячи вперед (упор присев) и назад (упор лежа) (рис. 43).



Рис. 43

16. Прыжки «лягушкой» 15–20 м с набивным мячом в руках. Выполнять с большой амплитудой.

*Упражнения с набивными мячами в бросках
из разных исходных положений*

1. Стойка – ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок мяча из-за головы вверх-вперед и ловля его.

2. Стойка – ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Броски мяча из-за спины вверх-вперед и ловля его спереди. Бросок выполняется за счет активного отведения рук назад-вверх и небольшого наклона туловища вперед.

3. Присед, мяч за головой. Разгибая ноги и руки, подбросить мяч вверх и поймать его в положении стоя, руки вверх. При выполнении упражнения ноги и руки должны разгибаться одновременно (согласованно). Бросок мяча строго вертикально вверх.

4. Стойка – ноги шире плеч, мяч вверху. Наклон вниз с последующим броском мяча (между ногами) за спину вверх. Выпрямляясь, повернуться на 180° и поймать мяч над головой. Направление броска строго вертикально вверх (рис. 44).

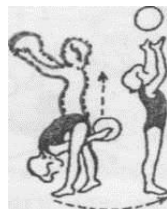


Рис. 44

5. Стойка – ноги на ширине плеч, мяч впереди. Наклониться вперед, подбросить мяч между ног вверх, выпрямиться с поворотом вправо (влево) и поймать мяч двумя руками. При повороте туловища и ловле мяча стопы не поворачивать (рис. 45).

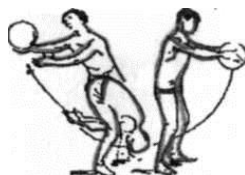


Рис. 45

6. Подбросить мяч вверх, быстро сесть на пол, встать и поймать мяч двумя руками. Бросок мяча строго вертикально вверх (над собой) на такую высоту, чтобы можно было выполнить упражнение (рис. 46). Вариант выполнения: подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать его, после второго подбрасывания выполнить упор лежа, а после третьего бег вперед до обозначенной линии и обратно.

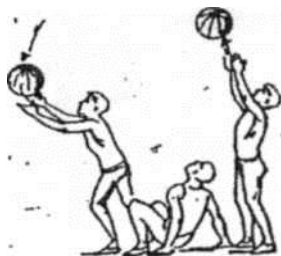


Рис. 46

7. Присед, мяч перед грудью. Разгибая ноги и руки выполнить в прыжке бросок мяча вверх. При выполнении броска руки с мячом и ноги должны разгибаться одновременно.

8. Мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами из-за спины вперед-вверх и ловля его двумя руками спереди. Бросок мяча выполняется в прыжке, с активным сгибанием ног в коленных суставах.

9. Мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами вверх и ловля его двумя руками. Бросок мяча выполняется прямыми ногами в прыжке с заключительным движением стопами вверх (рис. 47).

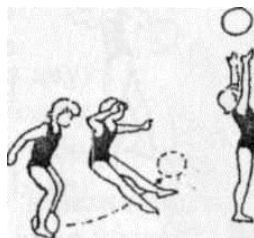


Рис. 47

10. Лежа на спине, подбросить мяч от груди вверх и поймать его обеими руками. Варианты выполнения: а) в положении сидя; б) в приседе; в) стоя.

11. Лежа на спине, подбросить мяч ногами и поймать его в положении сидя.

Упражнения сопряженного воздействия

1. Стойка – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Передачи мяча от груди двумя руками вверх-вперед. Во время передачи руки полностью разгибать в локтевых суставах.

2. Стойка – ноги на ширине плеч, мяч за головой. Передача мяча вперед-вверх из-за головы.

3. Стойка – левая нога впереди, правая сзади, мяч за головой. Передача мяча вперед-вверх.

4. Стойка – ноги шире плеч, мяч внизу. Наклониться вперед и с разгибанием туловища и рук выполнить передачу вперед-вверх. Руки с мячом и туловище должны разгибаться одновременно.

5. Присед, мяч перед грудью, локти в стороны. Разгибая ноги и руки, выполнить передачу мяча вперед-вверх

6. Стойка – ноги шире плеч, мяч вверху. Наклон туловища вперед, руки вниз (замах). Разгибая туловище и руки, выполнить передачу мяча вверх-назад (через голову).

7. Стойка – ноги шире плеч, мяч над головой. Наклон туловища вниз с последующей передачей мяча назад-вверх. Выполнять упражнение с большой амплитудой, предварительно наклонив туловище назад (замах).

8. Стойка – ноги шире плеч, мяч впереди. Выполнить поворот туловища вправо, слегка сгибая ноги (замах). Передача мяча двумя руками сбоку назад-вверх с поворотом туловища влево. То же выполнить в другую сторону.

9. Стоя спиной друг к другу выполнить передачу мяча назад-вверх «восьмеркой» с поворотом туловища вправо (влево). Стопы при броске и приеме мяча не поворачивать.

10. Мяч в руках за спиной. Наклонив туловище вперед, выполнить передачу мяча из-за спины (через голову) стоящему в 3–4 м партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет упражнение так же (рис. 48).

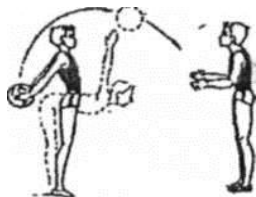


Рис. 48

11. Передачи одной рукой от головы (сверху) в отрыв на ориентир.

12. Стойка на одном колене, мяч за головой. Передачи мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы.

13. Стойка на одном колене, мяч в правой руке. Передача мяча вперед-вверх одной рукой. То же левой рукой.

14. Стойка на коленях, мяч перед грудью. Передача мяча вперед-вверх.

15. В парах по сигналу передачи на месте набивного мяча в отрыв на 10–20 м.

16. Передачи набивного мяча в прыжке. Получить мяч от партнера, стоя на гимнастической скамейке, передать мяч в прыжке при спрыгивании со скамейки.

Варианты выполнения: а) после получения мяча спрыгнуть со скамейки с последующим быстрым выпрыгиванием вверх и передачей мяча в прыжке; б) получить мяч в прыжке через гимнастическую скамейку и передать его в прыжке сразу после приземления.

17. Стойка на коленях, мяч сверху. Передача мяча вперед-вверх.

18. Стойка на коленях, мяч у правого плеча. Передача мяча вперед-вверх одной рукой от плеча. То же выполнить левой рукой.

19. Сед – ноги вместе, мяч перед грудью. Передача мяча вперед-вверх от груди двумя руками. Расстояние между партнерами 4–5 м.

20. Сед – ноги на ширине плеч, мяч за головой. Передача мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами 4–5 м.

21. Лечь на спину, ноги вместе, мяч сверху. Передача мяча вперед-вверх двумя руками. Бросок выполняется из положения лежа на спине с переходом в сед.

22. Ловля и передача набивного мяча в парах в одном прыжке.

23. В парах передачи двух набивных мячей на месте по сигналу, передачи в отрыв на ориентир.

24. Упражнение в парах. Лечь на живот лицом друг к другу. Передачи мяча от груди двумя руками. То же упражнение выполнить из-за головы двумя руками .

25. Упражнение в парах. Лечь на живот, мяч за головой. Передача мяча вперед-вверх через препятствие (гимнастическая скамейка) (рис. 49).

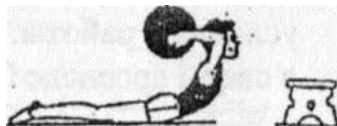


Рис. 49

26. Упражнение в парах. Мяч зажать ногами. Подпрыгнуть и отдать передачу (рис. 50).

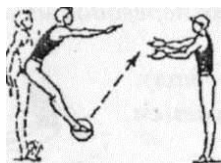


Рис. 50

27. Упражнение в парах. Передачи двух мячей одновременно. Варианты выполнения: а) двумя руками от груди; б) одной рукой от плеча; в) крюком; г) полукрюком; д) из-за спины; е) снизу одной рукой (рис. 51).

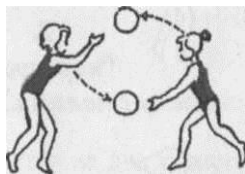


Рис. 51

28. Прыжки (5–10 раз) с набивным мячом в вытянутых вверх руках с последующей передачей в отрыв на 10–20 м на ориентир партнеру.

29. Прыжки через гимнастическую скамейку боком с продвижением вперед с набивным мячом в руках (над головой или у груди), передача в отрыв на ориентир.

30. Бег с продвижением боком вперед и передачей одного или двух мячей (встречная передача) партнеру от груди двумя руками.

31. В парах передачи двух или трех мячей во время бега по дорожке стадиона.

32. В парах передачи одного или двух мячей во время барьерного бега. Упражнение можно выполнять в виде соревнования пар – кто быстрее преодолеет дистанцию 100 м или 400 м с барьерами, не потеряв мяч.

33. В парах передачи мяча во время кроссового бега. Вид передач определяется тренером.

Игры с набивными мячами

Игры и игровые задания необходимо подбирать соответственно намеченным задачам учебно-тренировочного занятия и конкретным условиям работы. Поэтому тренеру по баскетболу необходимо иметь в своем арсенале набор различных игр с набивными мячами (Г.П. Коняхина).

1. Кто быстрее выполнит 10 переводов набивного мяча с руки на руку вокруг туловища.

Вариант игры. Кто больше выполнит переводов мяча с руки на руку вокруг туловища за 15 с.

2. Кто быстрее, сидя на полу, «нарисует» круг (два круга) мячом, зажатым между стопами.

3. Кто больше перенесет набивных мячей (в беге) на заданное расстояние (рис. 52).

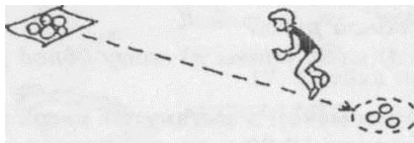


Рис. 52

4. Кто дальше бросит и успеет поймать мяч в беге. Бросок набивного мяча из полуприседа вперед с последующим быст-

рым стартом. Догнать летящий мяч и поймать его как можно дальше от линии старта (рис. 53).

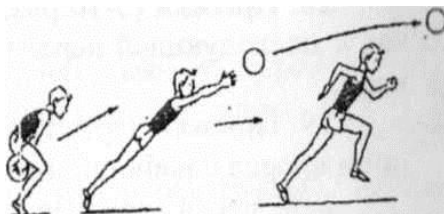


Рис. 53

5. Кто сильнее? Вырывание набивного мяча. Игроки располагаются по обе стороны разделительной линии, в шаге друг от друга, лицом друг к другу, взявшись за мяч: а) силой вырвать мяч из рук партнера (или перетянуть его на свою сторону); б) то же, но игроки стоят на коленях.

6. Кто дальше? Броски набивного мяча на дальность из разных исходных положений: а) мяч между ногами; б) мяч между ногами в полуприседе; в) в прыжке двумя ногами; г) от груди в положении сидя, ноги врозь; д) из-за головы в положении сидя, ноги вместе.

7. «Переноска мячей». Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются на лицевых линиях, где лежит по 8–10 набивных мячей. Задача игроков – перенести как можно больше мячей соперника на свою половину с наименьшей потерей собственных мячей. Соперникам разрешается салить игроков, владеющих мячом, только на своей половине. Если игрока осалили, то игрок вместе с мячом возвращается на линию соперника. Побеждает команда, на линии которой окажется больше набивных мячей.

8. «Регби». Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются на линии нападения. По сигналу игроки устремляются к набивному мячу, лежащему в центре площадки. Коман-

да, овладевшая мячом, старается при помощи передач и перебежек занести его за линию соперника. Команда соперников мешает продвигаться нападению, сдерживая противников руками и стремясь отнять у них мяч. Выигрывает команда, сумевшая за определенный отрезок времени набрать наибольшее количество очков.

Эстафеты с набивными мячами

Задания в различных эстафетах занимающиеся выполняют по очереди, поэтому целесообразно формировать команды не более чем из 6–8 человек, чтобы участники меньше простаивали, а больше двигались. Если участников много, то они распределяются на 3–4 и более команд (Г.П. Коняхина).

1. Эстафета с передачей мяча над головой. Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу.

По сигналу игрок передает мяч над головой прямыми руками стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего в колонне. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда,

закончившая передавать мяч первой (рис. 54).

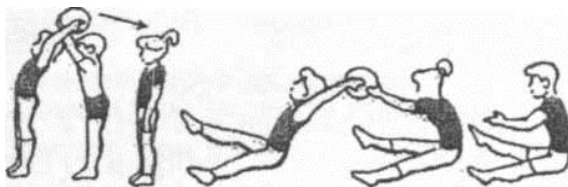


Рис. 54

Вариант игры: а) передача мяча над головой в положении сидя; б) мяч передается над головой назад и вперед (к первому игроку); в) последний игрок с мячом бежит вперед, встает перед первым и передает мяч снова.

2. Эстафета с передачей мяча между ногами. Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу. По сигна-

лу первый игрок передает мяч прямыми руками между ногами стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего игрока в колонне. Количество игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой (рис. 55).



Рис. 55

Вариант игры: а) мяч передается между ногами назад и обратно (вперед) к первому игроку; б) мяч передается назад между ногами, обратно (вперед) над головой.

3. Эстафета друзей. Играющие строятся в две (три) колонны по два. Первые пары берут набивной мяч весом 1–5 кг (в зависимости от возраста), становятся у линии старта и зажимают его плечами. По сигналу пары бегут до установленной отметки (стойки, булавы, кегли и т.п.), огибают ее и, возвратившись назад, передают мяч следующей паре. Побеждает команда, первой закончившая перебежки с мячом в парах. При падении мяча оба игрока должны немедленно остановиться, снова зажать мяч между плечами и только тогда продолжить бег.

4. Эстафета с передачей мяча назад «волной». Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу. По сигналу первый передает мяч назад между ногами, второй – над головой, третий – между ногами и так до последнего в колонне. Количество игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Вариант игры: а) мяч передается назад «волной», обратно (вперед) к первому игроку – над головой; б) последний игрок с мячом бежит вперед, встает впереди колонны и передает мяч снова.

5. Эстафета с передачей мяча по шеренгам. Участники делятся на две равные команды. Каждая команда строится шеренгой, одна лицом к другой. Крайние игроки команд, стоящие друг против друга с одной стороны шеренг, держат в руках по мячу. По сигналу первые номера передают мяч стоящему рядом, те – следующим, и так – до последних игроков в шеренге. Последние игроки из шеренг, получив мяч, бегут сзади своих шеренг, становятся впереди и начинают также передавать мяч своим соседям и т.д. Когда начинавшие гонку мячей участники окажутся последними в шеренгах, они возвращаются на свое первоначальное место и поднимают мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

6. Эстафета с передачей мяча сбоку (слева и справа). Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч прямыми руками слева стоящему сзади, тот – следующему, и так – до последнего. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой. То же упражнение выполнять в правую сторону. Вариант игры:

а) игроки передают мяч слева (справа), сидя на полу; б) мяч передается от первого игрока к последнему и обратно (рис. 56).

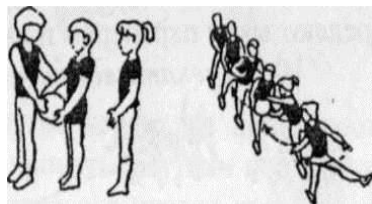


Рис. 56

7. Эстафета «Колесо со спицами». Каждая команда из 6–7 человек располагается по кругу (колесо), а капитан становится в центр с набивным мячом (ось колеса). По сигналу следуют передачи мяча от капитана каждому своему игроку и обратно (спицы колеса). После завершения первого круга (все спицы колеса по-

строены) игрок, первым получивший передачу, меняется местами с капитаном, и эстафета продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли капитана. Побеждает команда, первой в ходе эстафеты возвратившаяся в исходное положение.

8. Эстафета с переносом мячей в беге. Перед каждой командой на расстоянии 15–20 м чертят на земле круг диаметром 1 м. Первые игроки команд бегом переносят в круг 2–5 набивных мячей (нести, как удобнее). Вторые игроки бегут к кругу, забирают мячи, возвращаются назад, передают их следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, закончившая перенос мячей первой.

Вариант игры: а) по сигналу игрок каждой команды бежит с двумя (или тремя) мячами до стойки (булавы, кегли и т.п.), обегает ее, возвращается с мячами назад и передает их второму игроку, а сам становится последним в своей команде и т.д.; б) игроки по очереди переносят набивной мяч в беге, удерживая его на двух булавах или гимнастических палках.

9. Эстафета с переносом трех мячей. Два игрока каждой команды, держа по мячу, бегут, стараясь не уронить третий (зажатый между мячами игроков). На обратном пути передают мячи партнерам по команде.

10. Перекатывание мячей. Перед каждой командой на расстоянии 15–20 м чертят на земле круг диаметром 1 м (или кладут обруч). Каждый игрок команды катит руками два набивных мяча до круга (обруча), оставляет их там, бежит обратно; второй забирает мячи из круга и катит назад, к команде, третий снова катит их к кругу и т.д. Выигрывает команда, закончившая перекачивание мячей первой.

11. Перекатывание двух мячей змейкой. Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены булавы (стойки, кегли и т.п.).

По сигналу первый участник команды перекачивает одновременно два мяча, обводя булавы «змейкой». Передает мяч второму игроку, а сам становится в конце колонны и т.д. Выигрывает команда, закончившая перекачивание мячей первой (рис. 57).

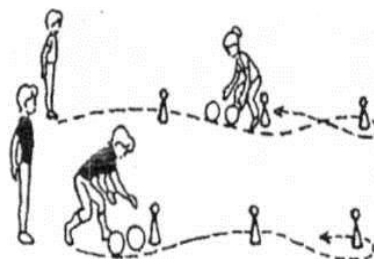


Рис. 57

12. «Соревнование тачек». Один из игроков, передвигаясь на руках (10–15 м), толкает перед собой набивной мяч, другой удерживает его ноги (за голень). Пройдя финишную линию, первый игрок остается на противоположной стороне площадки, а второй игрок возвращается с мячом бегом назад и принимает положение лежа, а его ноги подхватывает следующий игрок, с которым они повторяют задание и т.д. (рис. 58).

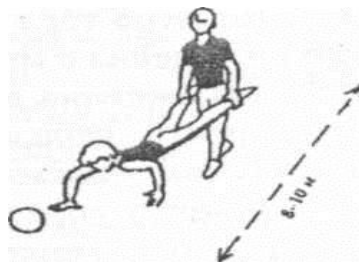


Рис. 58

13. «Гонка мячей ногами». По сигналу игрок каждой команды, продвигаясь в упоре сзади, толкает мяч ногой вперед

до стойки (булавы, кегли и т.п.), огибает ее, возвращается назад и передает мяч второму игроку, а сам становится последним в своей команде и т.д. (рис. 59).

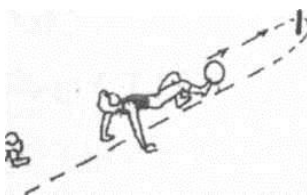


Рис. 59

14. «Прокати мяч». Играющие образуют 2–4 команды и располагаются на лицевой линии в колоннах. Первый игрок стоит с мячом в руках лицом к игрокам, а другие играющие принимают упор лежа боком к нему. Первый игрок прокатывает мяч под всеми игроками, последний ловит мяч. В это время все игроки ложатся на живот и последний игрок с мячом в руках толчком двух ног перепрыгивает через них. Победитель – команда, игроки которой, первые закончили задание и оказались на своих местах.

3.3. УПРАЖНЕНИЯ С БАСКЕТБОЛЬНЫМИ МЯЧАМИ

Большое значение для баскетболистов всех уровней подготовленности имеет умение хорошо владеть мячом, т.е. хорошо развитое «чувство мяча», которое лежит в основе успешного выполнения всех технических приемов в баскетболе. Для этого необходимо всегда, на протяжении всех этапов спортивной подготовки включать в тренировочный процесс выполнение различных специальных упражнений, позволяющих развивать ориентировку во времени действий с мячом; зрительно-моторную координацию; предвидение, а также упражнений способствующих повышению уверенности в обращении с мячом. Как

правило, используются упражнения, по своей сути не содержащие непосредственно самих игровых приемов.

По мере того как юные баскетболисты будут овладевать техникой обращения с мячом, упражнения следует усложнять.

Упражнения в этом разделе предложены в следующей последовательности: упражнения с одним мячом; упражнения с двумя и более мячами, упражнения в парах; игры и игровые задания (Н. Сортэл).

Многие упражнения, приведенные ниже, могут быть использованы тренером-преподавателем в качестве составляющих различных эстафет.

Упражнения для развития «чувства мяча»

Упражнения с одним мячом

1. Крепко держать мяч 5–6 секунд, а затем с силой бросить его в пол с последующей ловлей.

2. Удерживать мяч одной рукой сверху.

3. Положить мяч на пол перед собой и постараться поднять его одной рукой.

4. Ударять мяч широко раскрытой ладонью, держа его другой рукой с увеличением темпа движения.

5. Руки опущены вниз, мяч на ладони правой руки. Правую прямую руку отвести в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. То же другой рукой.

Варианты выполнения: а) сидя на полу; б) стоя на коленях.

6. Удерживая мяч в правой руке над головой, выполнять круговые движения. Руку не сгибать. То же упражнение выполнить другой рукой.

Варианты выполнения: а) сидя на полу; б) стоя на одной ноге; в) стоя на носках.

7. Удерживая мяч в правой руке, выполнять круговые движения прямой рукой сбоку, спереди, сзади. То же упражнение выполнить другой рукой.

8. Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь и т.д.

9. Держать мяч на ладони, подбросить вверх и поймать тыльной стороной кисти. Вновь подбросить вверх и, повернув кисть, поймать на ладонь и т.д.

Варианты выполнения: а) на месте; б) в движении.

10. Удерживая мяч на вытянутой вперед правой руке, менять положение кисти (тыльная сторона – ладонь), не подбрасывая мяч. То же выполнить другой рукой (рис. 60).

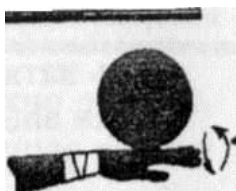


Рис. 60

11. Удерживать мяч на ребре ладони вытянутой вперед правой руки. Мяч на ребро ладони укладывать левой. То же выполнить другой рукой.

12. Удерживать мяч на кончиках пальцев вытянутой вверх правой руки. Перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется подбрасывающим движением руки и кисти. То же упражнение выполнить другой рукой.

13. Мяч над головой на вытянутой правой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, вернуть в исходное положение. То же упражнение выполнить другой рукой.

14. Мяч над головой на вытянутой правой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, переложить в левую руку, вернуться в исходное положение. То же упражнение выполнить в другую сторону.

15. Вращать мяч вокруг шеи вправо, перекладывая его из одной руки в другую. То же упражнение выполнить влево.

Варианты выполнения: а) вращение мяча на уровне пояса (стоя на месте и в движении); б) вращение мяча на уровне коленей; в) вращение мяча на уровне голеностопных суставов; г) вращение мяча вокруг туловища с продвижением мяча вверх и вниз; д) вращение мяча попеременно вокруг левой и правой ноги. Нога поднята и согнута в коленном суставе.

16. Лежа на полу перекатывать мяч сверху вниз по своему телу. Варианты выполнения: а) одной рукой; б) двумя руками.

17. Наклониться вперед. Одна рука на мяче, мяч на полу. Покатить мяч вперед и в тот момент, когда ладонь руки окажется под мячом, подбросить его вверх (рис. 61).



Рис. 61

18. Наклониться вперед. Одна рука на мяче, мяч на полу. Покатить мяч вперед. Догнать катящийся мяч, сделать вращение согнутой рукой и метнуть мяч сзади вперед (рис. 62). Варианты выполнения: а) наложить кисть спереди; б) наложить кисть сзади.



Рис. 62

19. Перекатить мяч носком ноги сверху вниз и назад, затем подбросить мяч верхней частью носка и поймать мяч двумя руками (рис. 63).

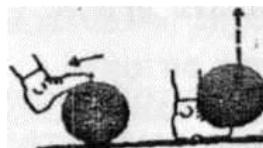


Рис. 63

20. Ведение мяча носком, ноги за счет движения стопой на месте и в движении.

21. Туловище наклонено вперед, мяч на затылке: покатыть мяч по спине и поймать его руками на уровне поясицы (рис. 64).



Рис. 64

22. Сесть на пол, прямые ноги вперед. Мяч внизу в ногах. Поднять ноги вверх и покатыть мяч в свои руки по ногам (рис. 65).



Рис. 65

23. Сесть на пол, прямые ноги вперед. Мяч внизу в ногах. Поднять ноги вверх и покатыть мяч в свои руки по ногам. Мяч перемещается в зависимости от положения ног или бедер, поднятых или опущенных (рис. 66).

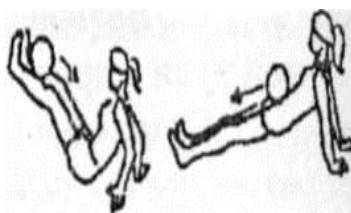


Рис. 66

24. Упор сидя сзади. Перекачивать мяч, сгибая ноги, таким образом, чтобы мяч коснулся пола. Руками не помогать (рис. 67).

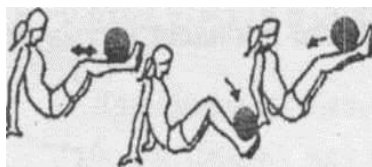


Рис. 67

25. Упор лежа, ноги на мяче. Попытайтесь пройти площадку по кругу на руках, не потеряв мяч (рис. 68).

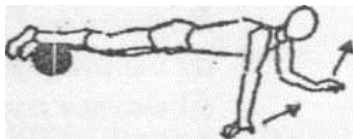


Рис. 68

26. Положение сед, упор сзади, ноги согнуты. Бросать мяч вверх ступнями и ловить его двумя руками (рис. 69).

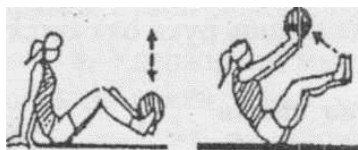


Рис. 69

27. Мяч на животе. Перемещаться «крабом» в различных направлениях без потери мяча. Варианты выполнения: а) лицом вперед; б) спиной вперед (рис. 70).



Рис. 70

28. Удерживать на лбу мяч как можно дольше.

29. Подбивать мяч лбом на небольшую высоту.

30. Подбивать мяч бедром на небольшую высоту. Варианты выполнения: а) подбивать мяч одним бедром; б) подбивать мяч поочередно, то одним, то другим бедром.

31. Подбивать мяч плечом, не поднимая рук.

Варианты выполнения: а) подбивать мяч одним плечом; б) подбивать мяч поочередно, то одним, то другим плечом.

32. Передавать мяч перед собой с одной руки на другую движением кисти. Увеличить дистанцию между руками, чтобы передавать мяч с руки на руку над головой.

33. Полуприсед, ноги вместе. Выполнить вращение мяча (один оборот) вокруг коленей; сделать шаг вперед правой ногой, вращать мяч вокруг правой ноги; вернуться в исходное положение (шаг правой ногой назад), вращать мяч вокруг коленей; шаг левой ногой вперед, вращать мяч вокруг левой ноги и т.д.

34. Мяч удерживается в правой (левой) руке. Выполнить вращение мяча на указательном пальце в направлении против часовой стрелки.

Варианты выполнения: а) с переводом с пальца на палец; б) в движении (в ходьбе); в) стоя на коленях (или на одном колене).

35. В стойке баскетболиста (ступни на одной линии) передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног. То же упражнение выполнить влево.

36. Лежа на животе, поднять мяч вверх как можно выше, отпустить его, чтобы он ударился об пол. В это время встать и поймать мяч, не дав ему упасть на пол. Вариант выполнения: лежа на спине.

37. Руки опущены вниз, мяч в правой руке. Мах правой ногой вперед, одновременно перекидывая мяч под ногой в левую руку. Мах правой ногой вперед, переложить мяч под ногой из левой руки в правую и т.д. Выполнить то же упражнение с махом левой ногой.

38. Стойка баскетболиста (ступни на одной линии), мяч между ног, правая рука впереди, левая сзади (за левой ногой). Отпустив мяч, быстро поменять положение рук и успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола.

39. Мяч двумя руками поднять перед собой на уровень головы, отпустить мяч, сделать хлопок в ладони, успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола. По мере освоения упражнения менять высоту полета мяча из рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т.д.

40. Мяч держать двумя руками за головой. Отпустить мяч, быстро завести руки за спину и поймать мяч.

Вариант выполнения: выпустив мяч из рук, сделать хлопок в ладони перед собой и снова поймать его за спиной у пояса.

41. Полуприсед, ноги вместе, мяч вперед (у колен). Отпустить мяч, выполнить хлопок под ногами и поймать мяч, не дав ему упасть на пол.

Вариант выполнения: мяч удерживается под ногами, а хлопок в ладони выполняется перед собой.

42. Сделать выпад левой (правой) ногой вперед, удерживая мяч над коленом впереди стоящей ноги. Отпустить мяч, выполнить хлопок под коленом и поймать мяч, не дав ему удариться о пол.

Вариант выполнения: удерживать мяч двумя руками под коленом. Отпустить мяч, выполнить хлопок над коленом и поймать мяч до падения на пол.

43. Мяч удерживается двумя руками за спиной (на уровне пояса). Отпустить мяч, выполнить хлопок перед собой и поймать его, не дав упасть на пол.

44. Подбросить мяч, выполнить хлопок перед грудью, сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной.

45. Руки в стороны. Перебрасывать мяч с одной руки на другую над головой («радуга»).

46. Удерживая мяч в правой руке перед собой, завести руку за спину и подбросить мяч таким образом, чтобы его можно было поймать левой рукой слева. То же упражнение выполнить левой рукой.

47. Мяч держать двумя руками перед грудью. Подбросить мяч чуть выше головы, сделать шаг вперед, завести руки за спину и поймать мяч за спиной на уровне пояса. Затем подбросить мяч двумя руками из-за спины, сделать шаг назад и поймать мяч перед грудью.

48. Выпад левой ногой вперед. Мяч в левой руке под бедром левой ноги. Подбросить мяч, быстро сменить положение ног прыжком поймать мяч правой рукой под бедром правой ноги.

49. Широкая стойка, ноги полусогнуты, руки с мячом внизу. Наклониться вперед, движением кистей послать мяч назад между ног и поймать его за спиной. То же упражнение выполнить в обратном направлении.

50. Подбросить мяч над собой, выполнить шаг левой (правой) ногой вперед и поймать мяч двумя руками между ног.

51. Подбросить мяч правой рукой под вытянутой вперед левой рукой и поймать его правой рукой. То же – левой рукой.

52. Подбросить мяч на небольшую высоту, сесть на пол, затем быстро встать и поймать мяч.

Варианты выполнения: а) выполнить прыжок в повороте на 360°; б) три раза похлопать в ладони; в) принять упор лежа и встать.

53. Подбросить мяч, выпрыгнуть и поймать его в прыжке.

54. Подбросить мяч вверх и вперед, пробежать под ним, повернуться на 180° и поймать мяч.

55. Располагаясь в стойке баскетболиста, выполнить обратную подкрутку мяча таким образом, чтобы мяч отскочив от пола, вернулся назад в руки.

56. Ноги на ширине плеч, мяч удерживать на вытянутых вперед руках на уровне груди. Ударить мяч о пол между ног таким образом, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом в пол в обратном направлении и т.д.

57. Ударить мяч о пол и, перепрыгнув через отскочивший мяч, повернуться на 180° и поймать мяч.

58. Встать на расстоянии 1–2 м от стены, спиной к ней. В прыжке выполнить бросок мяча под согнутыми ногами в стену. Приземлившись, быстро повернуться на 180° и поймать отскочивший от стены мяч.

59. Ударить мяч о пол, пробежать под мячом, повернуться на 180° и поймать его.

60. Игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1–2 м от стены, спиной к ней. В прыжке игрок сгибает ноги и посылает мяч под собой с таким расчетом, чтобы тот отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Стойка – ноги шире плеч, мяч сверху. Прогнуться в поясничном отделе и послать мяч в пол таким образом, чтобы он ударился о пол между ног, и после этого поймать мяч перед собой.

61. Подбросить мяч из-за спины и поймать его перед собой, затем сильным ударом послать мяч отскоком от пола между ног, поймать за спиной и т.д.

62. Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать быстрый шаг вперед, наклониться, вытянуть руки между ногами назад и поймать мяч.

63. Держать мяч на полусогнутой правой руке. Разгибая руку в локтевом суставе, резко толкнуть («подбить») мяч внутренней стороной локтя и поймать его правой рукой.

Вариант выполнения: выполнять упражнение двумя руками.

64. Руки вперед. Перекатывание мяча с правой руки на грудь, а затем на левую руку. То же упражнение выполняется в другую сторону.

65. Руки вперед, соединены в замок. Перекатывание мяча по кругу с правой руки на грудь, затем на левую руку и т.д. То же упражнение выполняется в другую сторону.

66. Встать лицом к стене на расстоянии 1–1,5 м. Ведение мяча ударами о стену правой (левой) рукой на месте и в движении со зрительным и без зрительного контроля мяча.

Вариант выполнения: ведение мяча ударами о стену постепенно приседая, сесть на пол, встать и вернуться в исходное положение.

67. В ходьбе на каждый шаг проносить мяч под ногой со зрительным и без зрительного контроля, и с максимальной скоростью.

68. Покатить мяч по полу вперед, догнать, взять в руки и на скоростном ведении выполнить атаку кольца.

69. Прыгая вверх, подбрасывать мяч движением кисти правой руки (как при добивании мяча) 25 раз. То же выполнить левой рукой.

70. Ноги на ширине плеч. Держа мяч двумя руками, наклониться и пронести его между ногами назад. Движением кистей послать мяч таким образом, чтобы он перелетел над иг-

роком и опустился впереди. Варианты выполнения: выполнять около стены.

71. Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать быстрый шаг вперед, наклониться, вытянуть руки между ногами назад и поймать мяч.

72. Стоя у стены на расстоянии 3–4 м, бросить мяч вверх в стену, слегка наклониться вперед и поймать мяч двумя руками сзади, за спиной.

73. Стоя у стены на расстоянии 3 м, выполнить передачу в стену так, чтобы мяч, отскочив от стены, ударился в пол между ногами. Поймать мяч двумя руками сзади, за спиной.

74. Подбросить мяч двумя руками, придав ему обратное вращение. Следя за мячом, надо успеть принять такое положение, чтобы мяч ударился в пол между ногами и отскочил назад, за спину. Поймать мяч двумя руками сзади, за спиной.

75. Прижать мяч кистью к предплечью и выполнить круговые движения мячом, завести его за спину и т.д. То же выполнить левой рукой.

76. Отпустить мяч и после его отскока от пола поймать его одной рукой, прижав кистью к предплечью. Выполнить несколько вращений прямой рукой с мячом вперед, затем назад. Снова отпустить мяч в пол и проделать то же другой рукой.

77. Упор присев. Подбросить мяч, выполнить кувырок вперед и поймать мяч, не дав ему упасть на пол.

Вариант выполнения: кувырок назад.

78. Лежа на спине, зажать мяч ногами. Подбросить мяч ногами и поймать его в положении сидя.

79. Лежа на спине, подбросить мяч, встать и поймать мяч, не дав ему коснуться пола.

Упражнения с двумя и более мячами

1. Руки вперед, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полета мяча и выполнять дополнительные задания (хлопок, приседания, поворот на 180° и 360° и т.д.).

2. Подбросить одновременно два мяча в направлении вверх назад, сделать поворот на 180°, поймать мяч.

3. Руки на уровне головы, в каждой по мячу. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.

4. Жонглирование двумя мячами на месте и в движении. Правой рукой подбрасывать мяч вверх, а левой ловить и передавать его в правую руку. То же упражнение выполнить с другой руки.

5. Жонглирование двумя мячами на месте и в движении. Подбрасывать каждый мяч двумя руками сбоку от себя (попеременно), один справа, а другой слева.

6. Удерживать один мяч перед собой, а другой за спиной. Сменить положение рук без потери мяча.

7. Удерживать два мяча один на другом таким образом, чтобы верхний мяч не упал на пол. Упражнение выполняется на месте и в движении.

8. Держать два мяча один на другом двумя руками одной сверху, другой снизу. Быстро менять руки местами без изменения положения мячей.

9. Держать два мяча один на другом. Ударять («подбивать») нижним мячом верхний таким образом, чтобы он не упал на землю.

10. Стоя, подбросить верхний мяч нижним и поймать его на нижний мяч, не дав упасть на пол.

11. Подбросить два мяча до уровня головы и поймать пирамиду из мячей за нижний, не давая верхнему упасть на пол.

12. Подбросить два мяча вверх пирамидой, быстро схватить верхний мяч и стараться поймать на него нижний, восстановив пирамиду.

13. Подбросить пирамиду из двух мячей, выполнить хлопок и поймать пирамиду из мячей за нижний мяч, не давая верхнему упасть на пол.

Варианты выполнения: хлопок за спиной.

14. Два мяча удерживать прижатыми друг к другу двумя руками, справа и слева, на уровне груди. Отпустить мячи, сделать хлопок перед собой и снова поймать оба мяча, не нарушив горизонтальную пирамиду.

15. В стойке баскетболиста один из мячей удерживать на лбу, а другим выполнять вращение вокруг туловища.

16. Стоя лицом к стене на расстоянии 1–1,5 м. Ведение одновременно двух мячей ударами о стену правой и левой руками на месте и в движении. Варианты выполнения: а) синхронное ведение; б) асинхронное ведение.

17. Наклон вперед каждая рука на мяче. Покатить мячи вперед и в тот момент, когда ладонь руки окажется под мячом, подбросить мячи.

18. Катить мячи правой и левой рукой.

Варианты выполнения: а) лицом вперед; б) спиной вперед.

Упражнения в передаче и ловле мяча на месте и в движении

Передача мяча – это один из наиболее быстрых и эффективных путей движения мяча по площадке от одного игрока к другому, позволяющий партнерам взаимодействовать в нападении.

Ловля мяча – технический прием, которым пользуются баскетболисты для остановки, приема и фиксации мяча руками.

Различают несколько видов ловли мяча (ловля мяча одной и двумя руками, ловля летящего и катящегося мяча), а также несколько способов передачи мяча.

Способ ловли мяча определяется в зависимости от расположения игроков на площадке, от предполагаемых последующих действий, от скорости, направления и высоты полета мяча.

В зависимости от расположения защитников и партнеров используется и определенный способ передачи.

Особое внимание следует обращать на правильности положения с мячом, правильности захвата и удержания, поскольку это является исходным положением для дальнейших действий в нападении.

В связи с этим упражнения, связанные с развитием «чувства мяча», хорошо способствуют обучению именно ловле мяча, поэтому их необходимо постоянно использовать в учебно-тренировочном процессе с начинающими баскетболистами.

Кроме того, большинство упражнений, выполняемых из разных исходных положений с использованием разных способов передач мяча, а также с разным количеством мячей требует от игрока определенного уровня развития двигательного координационного фонда, а также и быстроты рук, что очень важно в системе подготовки баскетболиста.

Упражнения в передаче и ловле мяча выполняются в шеренгах, кругах, колоннах, треугольниках, в пятерках и т.п., вначале стоя на месте, затем с дополнительными заданиями (с шагом; со сближением и удалением игрока; с переходом вслед за передачей на место игрока, получившего передачу; с переходом в конец своей или встречной колонны, с одним и более мячами).

Индивидуальные упражнения с одним мячом

1. Передача мяча двумя руками от груди в стену в течение 15–30 с.

Варианты выполнения: а) передачи мяча в мишени нарисованные на стене; б) передачи мяча в стену с перемещением влево и вправо приставными шагами; в) передачи мяча в стену и ловля его после поворота на 360°; г) увеличение и уменьшение расстояния до стены.

2. Передача мяча в стену одной рукой под слегка поднятой ногой и ловля его после отскока другой рукой.

3. Передача мяча в стену из исходного положения: а) левая нога впереди; б) правая нога впереди. Расстояние до стены 4–5 м.

4. Передачи мяча у стены на скорость со сменой стойки. Игрок располагается в 4–5 м от стены и выполняет разнообразные виды передач мяча по указанию тренера, каждый раз меняя стойку – правая нога впереди, левая нога впереди.

5. Передача одного мяча в две стены, стоять в углу зала (на расстоянии 4–5 м от стен). Передача выполняется в быстром темпе (рис. 71).

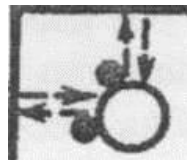


Рис. 71

6. Передача мяча в стену и ловля его после отскока от пола. Расстояние до стены 3–5 м.

Варианты выполнения: а) передачи попеременно двух мячей в стену и ловля их после отскока от пола; б) передача мяча в пол и ловля его после отскока от стены.

7. Передача мяча в стену и ловля его после отскока от пола из исходного положения сидя на полу лицом к стене.

Вариант выполнения: передача мяча в пол и ловля его после отскока от стены.

8. Серийное выполнение передач мяча в щит в одном прыжке. Поймать мяч после отскока от щита в прыжке, и не приземлившись, выполнить передачу в прыжке в верхнюю часть щита (рис. 72).

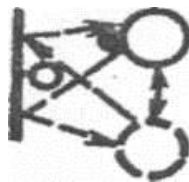


Рис. 72

Варианты выполнения: передачи выполнять в противоположный край щита с последующим продвижением для ловли мяча в прыжке на другой край щита.

9. Передача мяча в стену между ногами из исходного положения стоя спиной к стене на расстоянии 2 м. После отскока от стены мяч должен пролететь через игрока.

10. Передача мяча в гимнастическую стенку и ловля его после отскока.

11. Передача мяча из-за спины, стоять боком к стене.

12. Игрок с мячом в руках располагается спиной к стене. В прыжке игрок поджимает ноги и посылает мяч в пол под собой таким образом, чтобы мяч потом отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч.

13. Бег или прыжки через скамейку с передачами.

14. Встать левым боком к стене на расстоянии 3 м. Выполнять передачи правой рукой из-за спины, мяч ловить одной рукой. То же выполнить, стоя правым боком к стене.

Индивидуальные упражнения с двумя и более мячами

1. Передача двух мячей в две стены. Стоять в углу зала (на расстоянии 4–5 м от стен). Передача выполняется в быстром темпе.

2. Игрок располагается с двумя мячами перед стеной на расстоянии 3–4 м. Он выполняет ведение мяча с одновременной передачей мяча в стену. Варианты выполнения: а) ведение на месте; б) ведение на месте, приседая и поднимаясь.

3. Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить один удар мяча в пол, прежде чем отправить мяч в стену.

4. Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение мяча вокруг талии.

5. Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение вокруг талии, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед ударом в пол между ногами.

6. Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить вращение вокруг талии, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед без удара мяча в пол между ногами.

7. Два мяча лежат на полу параллельно стене на расстоянии 3 м друг от друга. Взять один мяч, выполнить передачу мяча в стену двумя руками от груди, поймать его после отскока и подбросить. Быстро сместиться к другому мячу и выполнить ту же процедуру. Успеть вернуться к первому мячу и поймать его после одного отскока от пола.

8. Стоя на расстоянии 3 м от стены, подбросить один из мячей вверх, насколько позволяет помещение, а вторым выполнить как можно большее количество передач двумя руками от груди в стену до момента когда мяч коснется пола.

9. Стоя в 1 м от стены, выполнять в прыжке одновременные передачи двумя мячами правой и левой рукой.

10. Первый мяч бросить в стену, а со вторым в руках выполнить поворот на 360° с дальнейшей передачей мяча в стену и т.д.

11. Стоя у стены на расстоянии 2 м, выполнять передачи мяча в стену двумя мячами поочередно левой и правой рукой. Ловля осуществляется двумя руками.

12. Стоя лицом к стене на расстоянии 3–3,5 м, один мяч послать в стену, второй после удара перед собой также послать в стену, а первый поймать, сделать удар и выполнить передачу и т.д.

13. Располагаясь боком у стены, выполнять поочередно передачи за спиной двумя мячами на расстоянии 3–3,5 м. То же упражнение выполнить левой рукой.

Упражнения и игры с ведением мяча

Ведение мяча (дриблинг) – прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Это один из основных

технических приемов нападения в баскетболе, заключающийся в передвижении игрока, владеющего мячом, в различных направлениях при помощи мягких поочередных толчков мяча кистью.

Используют ведение с разной высотой отскока, с разной скоростью перемещений, с использованием различных переводов применяют ведение как правой, так и левой рукой.

Выполнение упражнений, связанных с ведением мяча в разных исходных положениях и с разным количеством мячей способствует развитию двигательно-координационных способностей, а также развивает (улучшает) быстроту рук, что очень важно для баскетболиста (Н.Б. Нортон).

Упражнения в данном разделе представлены в следующей последовательности; *индивидуальные упражнения на месте; индивидуальные упражнения в движении; упражнения в парах; групповые упражнения.*

Индивидуальные упражнения на месте

1. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Ведение мяча на месте одной рукой из стороны в сторону с большой амплитудой движения.

Варианты выполнения: а) перед собой: б) сбоку.

3. Ведение мяча на месте за счет переводов мяча перед собой.

Вариант выполнения: ведение мяча переводом за спиной.

4. Располагаясь в параллельной стойке, вести мяч правой рукой впереди перед левой ногой, затем перед правой ногой, затем сбоку справа, справа сзади. То же выполнить левой рукой.

5. Игрок располагается в положении – сед и выполняет ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой с поднятыми ногами под углом 45° .

6. В положении стоя на коленях ведение мяча на месте с разной высотой отскока с чередованием; кисть – локоть – кисть – локоть и т.д.

7. Игрок располагается в низкой стойке с параллельной постановкой стоп и выполняет ведение мяча, перевод мяча перед собой, затем перевод за спиной и т.д.

8. Встать на одно колено. Ведение мяча переводом с руки на руку под выставленной вперед ногой.

Вариант выполнения: ведение мяча на месте с попеременной опорой то на одно, то на другое колено.

9. Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую.

10. Вести мяч, стоя спиной к стене на расстоянии 1 м, ударяя мяч о пол так, чтобы отскочив мяч, ударился в стену и от нее отскочил с другой стороны от игрока (рис. 73).

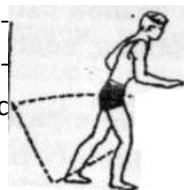


Рис. 73

11. В широкой стойке ведение мяча переводом с руки на руку между ногами вперед-назад (рис. 74).



Рис. 74

12. Ведение мяча по «восьмерке». Ноги расставлены широко (рис. 75).

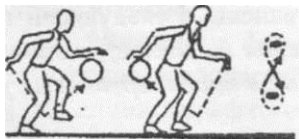


Рис. 75

13. Стоя на двух коленях, вести мяч вокруг себя переводом с руки на руку или одной рукой.

14. Ведение мяча правой и левой рукой в положении сидя.

Вариант выполнения: ведение мяча вокруг себя.

15. Ведение мяча одной рукой в положении лежа на боку.

16. Ведение мяча правой и левой рукой в положении лежа.

Вариант выполнения: ведение двух мячей.

17. «Ванька-встанька». Сидя на полу, вести мяч поочередно сидя и лежа.

18. Ведение мяча левой рукой в положении лежа на спине. По сигналу игрок садится и выполняет перевод мяча под ногами. Далее ведет мяч правой рукой. Звучит очередной сигнал, и вновь игрок ложится на спину и ведет мяч и т.д.

19. В положении стоя или сидя ведение двух мячей переводом с руки на руку вокруг себя.

20. Во время ведения игрок выполняет «пистолетик» то на правой, то на левой ноге.

21. Игрок выполняет «пистолетик», приседая и поднимаясь, с одновременным переводом мяча.

Варианты выполнения: а) под ногой; б) за спиной; в) перед собой.

22. Выполняя ударные движения кистью руки поднять лежащий на полу мяч до средней высоты отскока.

23. Стоя на правой ноге, левую отвести назад. Вести мяч перед собой, попеременно переводя его с руки на руку. Мед-

ленно приседать и подниматься на опорной ноге. То же выполнить на левой ноге, а также со сменой рук.

24. С ведением мяча переходить из положения «пистолетик» в положение «ласточка», выполняя переводы мяча перед собой и за спиной.

25. Стоя на коленях, поставить на пол прямую левую руку. Вести мяч правой рукой вокруг левой. То же выполнить левой рукой.

26. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой справа. Сесть на пол, не прекращая ведение, выполняя ведение кончиками пальцев, затем только указательным пальцем и так всеми пальцами поочередно. Затем лечь на пол и все повторить. Не прерывая ведения сесть, вытянув ноги вперед. Обвести мяч вокруг вытянутых ног, переведя его на левую ногу. Выполнить упражнение левой рукой в обратном направлении.

27. Ведение двух мячей одновременно.

Варианты выполнения: а) со сгибанием и разгибанием ног; б) асинхронная работа рук; в) синхронная работа рук.

28. Располагаясь в стойке баскетболиста, начать ведение мяча правой рукой в следующей последовательности: первый удар мячом впереди; второй – сбоку справа; третий – сзади. Четвертым ударом перевести мяч между ногами на левую руку и выполнить то же задание левой рукой.

Вариант выполнения: выполнить упражнение без третьего удара мяча.

29. Располагаясь в высокой параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками на уровне груди. Вести мяч попеременно правой и левой рукой. С каждым ударом наклоняться все ниже, постепенно укорачивая высоту отскока мяча до возможного минимума. Завершить упражнение стойкой на одном ко-

лене, и постепенно увеличивая высоту отскока мяча вновь вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять попеременно кистью и локтем, приседая и поднимаясь, изменяя высоту отскока мяча.

30. Одновременно вести 3–4 мяча на месте одной рукой.

31. Располагаясь в параллельной стойке с согнутыми в коленях ногами, начать ведение первым ударом мяча в пол между ногами. Второй удар выполнить левой рукой также спереди. Третий – снова правой, но продев руку между ногами из-за спины. Четвертый – левой тоже из-за спины и т.д. Во время выполнения упражнения мяч должен находиться строго между ногами и контролировать кончиками пальцев.

32. В стойке с выставленной вперед правой ногой вести один мяч левой рукой от себя, а вторым мячом правой рукой описывать круг вокруг правой ноги. Выполнить то же самое, но другой ногой и рукой.

33. Стоя в широкой параллельной стойке, одновременно описывать мячами круги вокруг правой и левой ноги при ведении сначала в одну, затем в другую сторону.

34. Располагаясь у стены, вести одновременно два мяча, один мяч, посылая в пол, а другой в стену.

35. Прыгая на месте, выполнять переводы мяча между ног со сменой положения ног: правая впереди, левая впереди.

Индивидуальные упражнения в движении

1. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока.

Вариант выполнения: ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, а по сигналу скоростное ведение по прямой (10–30 м).

2. Ведение мяча в движении за счет перевода мяча перед собой. Варианты выполнения: а) перевод мяча под ногами на каждый шаг; б) перевод за спиной.

3. Бег по гимнастической скамейке с ведением мяча сбоку от нее.

4. Ведение мяча с продвижением по гимнастической скамейке.

5. Выполняя ведение мяча, написать свои имя и фамилию.

6. Выполняя ведение мяча «настучать» мотив любимой песни.

7. Ведение мяча по прямой с остановками через каждые 5–6 м. 1 – после остановки, стоя на одной ноге, выполнить переводы мяча с руки на руку под ногой или за спиной; 2 – после остановки сесть – лечь – встать, не прекращая ведения.

8. Ведение одного или двух мячей передвигаясь: а) спиной вперед; б) приставными шагами; в) в защитной стойке; г) прыжками толчком двух ног; д) прыжками с поворотом на 90°, 180°; е) прыжками в приседе; ж) в приседе «гусиным шагом»; з) высоко поднимая колени; и) с захлестыванием голени; к) прыжками (ноги вместе ноги врозь).

9. Бег скрестным шагом с ведением мяча.

10. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку под ногой.

11. Ведение и бег лицом вперед, не сгибая ног.

12. Ведение и бег спиной вперед, не сгибая ног.

13. Бег на 100 м с барьерами с ведением мяча. Количество барьеров на дистанции – 15–20. Высота барьеров может быть различной.

14. Ведение мяча с напрыгиванием и спрыгиванием с различных препятствий высотой 50–60 см.

15. Скоростное ведение мяча. По сигналу кувырок вперед и продолжение ведения мяча.

16. Ведение мяча по прямой, по сигналу поворот и ведение в другом направлении.

17. Ведение мяча «змейкой» с обводкой препятствий (набивные мячи, кегли, стойки и т.п.), расположенных на расстоянии 1,5 м друг от друга. При обходе препятствия игрок ведет мяч рукой, дальней от препятствия, меняя руки после каждого препятствия переводом перед собой.

Вариант выполнения: ведение мяча, одной рукой без перевода мяча перед собой.

18. Старты на 10 м из положения стоя лицом вперед, затем стоя спиной вперед. На расстоянии 3 м от линии старта кладется баскетбольный мяч. По сигналу игрок должен быстро среагировать, взять мяч, выполнить скоростное ведение с последующим броском мяча в кольцо.

19. Сидя или лежа на полу, вести мяч на месте. По сигналу выполнить скоростное ведение до средней линии и обратно ведение в движении спиной вперед.

20. Ведение мяча в движении. Выполнять прыжки на одной ноге.

21. Ведение мяча во время прыжков через скакалку.

22. Ведение мяча на месте. Выполнять прыжки на одной ноге (смена толчковой ноги через каждые 3 прыжка). По сигналу осуществить скоростное ведение до средней линии, поднять свободной рукой набивной мяч, не прекращая ведения. Воз-

вращаясь назад, вести мяч в движении приставными шагами боком.

23. Ведение мяча на месте. Выполнять прыжки толчком обеих ног через гимнастическую скамейку или набивные мячи. По сигналу скоростное ведение по восьмерке. Использовать круги разметки баскетбольной площадки.

24. Ведение двух мячей в «рваном темпе»: 5–6 м вперед, 1–2 м назад и т.д.

25. Ведение двух мячей в движении с синхронной и асинхронной работой рук.

26. Ведение двух мячей: одного мяча в низком отскоке, а другого – в среднем отскоке.

27. Ведение двух мячей с переводом перед собой.

Варианты выполнения: а) перевод мяча за спиной; б) один мяч перевести перед собой, другой – за спиной.

28. Ведение с жонглированием мяча рукой. Вести мяч одной рукой, одновременно подбрасывая и ловя мяч другой рукой. Смена положения рук осуществляется без остановки, за счет перевода мяча перед собой или за спиной и перебрасывание другого мяча с руки на руку.

29. В приседе одной рукой вести мяч, а другой – катить.

28. Вести два мяча, делая три шага вправо, три шага влево и т.д.

29. Вести один или два мяча, поднимаясь вверх и спускаясь вниз по лестнице (вести мяч ударами о каждую ступеньку лестницы).

30. Ведение трех мячей одной или двумя руками в движении.

31. Ведение мяча по линиям (разметкам) спортивного зала. Варианты выполнения: а) темная линия – вести медленно, светлая – быстро; б) смена мячами между партнерами при пересечении; в) изменение формы дриблинга при каждой смене направления; г) преодоление расположенных на линиях препятствий (скамейки, стулья, набивные мячи и т.д.). Ведение не прекращать.

32. Ведение мяча в положении сед. Затем лечь на спину, на живот, затем вернуться в исходное положение.

33. Ведение двух мячей: один мяч ведем по стене, а другой – по полу.

34. Ведение двух мячей с выполнением поворотов во время движения.

35. Игрок подбрасывает мяч с обратной подкруткой на 3–4 м, выполняет рывок за ним и старается поймать мяч, чтобы тот не упал на площадку. Далее начинает ведение, с различными переводами, в «рваном ритме» и дальнейшей атакой кольца.

36. Прыжки через вращающуюся скакалку с ведением мяча.

Варианты выполнения: а) переводы мяча за спиной; б) ведение мяча на месте.

Упражнения для освоения и совершенствования техники бросков мяча в кольцо

Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия, как индивидуальные, так и командные, сводятся к созданию благоприятных условий для атаки корзины.

В баскетболе существует большое многообразие бросков мяча в корзину, но игрок должен, исходя из обстановки, действий партнеров и защитников, выбрать наиболее рациональный способ броска в данной ситуации.

Тренировать бросок необходимо в условиях приближенных к игровым. Обязательно делать акцент на выходе на мяч и его ловле, используя остановки прыжком, шагом и используя разнообразные финты перед броском. Предпочтительны методы повторный и игровой. Возможно использование мячей разных по окружности и весу, а также броски из разных исходных положений.

В данном разделе упражнения представлены в следующей последовательности: *бросок мяча в кольцо с места; бросок в движении; добивание; штрафной бросок.*

Бросок мяча в кольцо с места

1. Мяч лежит на руке в точке прицела, другая рука придерживает мяч сбоку. Опустить мяч к груди и поднять обратно в точку прицела.

2. Мяч лежит на руке в точке прицела. Слегка присесть и с последующим прыжком вверх принять исходное положение для броска.

3. Выполнить бросковое движение рукой таким образом, чтобы мяч перекатился и опустился на тыльную сторону кисти.

Варианты выполнения: а) сидя; б) стоя.

4. Выполнить упр. 3, но с броском мяча на высоту 30–35 см (над собой), с акцентом на хлесткое движение кисти (без выпрямления локтя, работает только одна кисть).

Варианты выполнения: а) сидя; б) стоя.

5. Упражнение, как в предыдущем описании, но к работе подключается локоть, и бросок мяча выполняется вверх (над собой) на высоту до 1 м.

Варианты выполнения: а) лежа; б) сидя; в) стоя на месте.

6. Выполнить бросок мяча вверх (над собой) из положения лежа на спине, с акцентом на высокий полет мяча.

7. Броски из-под кольца с правой стороны щита двумя мячами. Игрок поочередно выполняет броски таким образом, чтобы ни один из мячей не упал на пол. Выполнить 10 попаданий в корзину. То же выполнить с левой стороны и левой рукой.

8. Броски из-под кольца одним мячом. Игрок выполняет бросок из-под кольца с правой стороны щита, затем выполняет длинный шаг правой ногой под левую сторону щита, одновременно снимая мяч после броска, приставляет левую ногу и выполняет бросок с левой стороны левой рукой. После броска делает длинный шаг левой ногой на правую сторону щита, снимая мяч, приставляет ногу и выполняет бросок правой рукой и т.д. Упражнение выполняется до тех пор, пока игрок не выполнит 20 попаданий мячом в корзину.

9. Из положения приседа выполнить прыжок вверх и бросок мяча в корзину.

10. Игрок располагается в положение сед на расстоянии 2–3 м от кольца и из этого положения выполняет 20 бросков по кольцу.

11. Игрок выполняет передачу мяча в щит таким образом, чтобы мяч перелетел через голову и ударился об пол. Игрок ловит мяч в положении спиной к кольцу, выполняет финт, поворот в другую сторону и бросок мяча в прыжке.

12. Броски с дистанции 3 м, 4 м, 5 м. Пройти 3–4 излюбленных точки.

13. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом, финт на бросок и проход к кольцу с тремя-четырьмя ударами в пол и бросок в прыжке. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Варианты выполнения: а) остановка прыжком; б) остановка шагом левая осевая; в) остановка шагом правая осевая.

14. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом, финт на бросок и бросок в прыжке. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Варианты выполнения: а) остановка прыжком; б) остановка шагом левая осевая; в) остановка шагом правая осевая.

15. Каждый игрок должен пройти 9 точек (по 3 точки параллельно кольцу с каждой стороны щита, по 2 – под углом 45° и точку – в лоб) и с каждой точки попытаться попасть в корзину. Необходимо подсчитать общее количество бросков, потребовавшихся для выполнения упражнения. В случае неудачной атаки игрок снимает мяч со щита и возвращается обратно на ту же точку.

16. Броски с трех точек с расстояния 4–5 м от кольца. Выполнить по 10 бросков с каждой точки.

17. Броски с трех точек с расстояния 4–5 м от кольца. С каждой точки забить по 3 мяча подряд.

18. Игроки выполняют короткое ведение к стулу (стойке и т.п.), остановку прыжком или шагом и последующий бросок мяча в корзину в прыжке.

19. Броски с трех точек с расстояния 4–5 м от кольца. Выполнить 10 бросков с каждой точки, забить не менее 6 мячей. Если игрок не справляется с этим заданием, то он повторно выполняет упражнение.

20. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом, финт на проход в одну сторону, а скрестный шаг в другую, проход к кольцу с тремя-четырьмя ударами в пол и бросок в прыжке. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Варианты выполнения: а) остановка прыжком; б) остановка шагом левая осевая; в) остановка шагом правая осевая.

21. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, резкий поворот назад и атаку кольца в прыжке после ведения. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

22. Бросок в кольцо после 3 прыжков вверх.

23. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, резкий длинный скрестный шаг и атаку кольца в прыжке после ведения. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

24. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, финт на бросок, финт на проход, бросок в кольцо.

25. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку шагом и бросок в прыжке. Выполнять упражнение,

подкручивая и ловя мяч в правую и левую сторону. Забить с каждой стороны по 15 мячей. Таким образом, пройти 3 точки.

26. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, финт на проход, скрестный шаг, ведение, перевод за спиной и бросок в прыжке. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в одну сторону и 15 бросков в другую.

27. Передача мяча в стену, ловля в остановке шагом и дальний бросок. Забить 21 мяч с чередованием опорной ноги.

Варианты выполнения: а) чередование – среднего и дальнего броска; б) остановка прыжком.

28. В течение 4–5 мин выполнять броски по кольцу, двигаясь по кругу (средняя, дальняя дистанция). Посчитать количество попаданий.

29. Игрок начинает ведение мяча от центральной линии к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор. В случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Выполнить 10 – 15 атак в быстром темпе.

30. Забить два мяча, держа их в руках, в одном прыжке.

31. Бросок в кольцо с дистанции 4–5 метров после кувырка вперед.

Вариант выполнения: после серии кувырков.

32. Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок в кольцо с разворотом на 180°.

33. Ведение к кольцу, прыжок через скамейку, остановка и бросок в прыжке. Забить 23 мяча.

34. Ведение к кольцу, прыжок на гимнастический мостик и атака кольца. Забить 23 мяча.

Бросок мяча в кольцо в движении

1. Передача мяча в щит, ловля мяча в прыжке, крюк правой рукой с шагом правой ногой. То же упражнение выполнить другой рукой.

Варианты выполнения: а) бросок одной рукой снизу; б) бросок полукрюком.

2. Передача мяча в щит, ловля мяча и крюк правой рукой после финта влево на бросок. То же упражнение выполнить левой рукой.

Варианты выполнения: а) бросок одной рукой снизу; б) бросок полукрюком.

3. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, резкий длинный скрестный шаг и атаку кольца в движении. Выполнять задание, уходя в центр и в боковую линию. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в каждую сторону.

Вариант выполнения: бросок с дальней стороны щита.

4. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, финт на бросок, финт на проход, ведение и бросок в кольцо.

Вариант выполнения: бросок с дальней стороны щита.

5. Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, финт на проход, скрестный шаг, ведение, перевод за спиной и бросок на два шага в движении. Пройти 3 точки, забив с каждой по 15 бросков в одну сторону и 15 бросков в другую.

Вариант выполнения: бросок с дальней стороны щита.

6. Бросок мяча по кольцу после ведения с проносом мяча под ногой. Вариант выполнения: пронос мяча вокруг талии.

Штрафной бросок

1. Пройти все кольца зала, забив в каждое по 15 мячей.
2. Необходимо забить 27 штрафных бросков. Посчитать, сколько для этого потребуется выполнить бросков.
3. Выполнить 30 штрафных бросков.
4. Забить подряд 4 штрафных броска.
5. За определенное количество времени постараться забить максимально большое количество штрафных бросков подряд.
6. Выполнить штрафной бросок с закрытыми глазами.
7. Пройти 3 кольца, в каждое забив по 23 штрафных броска.
8. Выполнить 100 штрафных бросков, посчитать количество попаданий. Игрок, забивший меньше 80 бросков, получает наказание в виде дополнительных заданий (по усмотрению тренера).
9. Пройти 3 кольца, забив в каждое по 20 штрафных бросков.
10. Штрафные броски под психологическим давлением, насмешки, шум, угрозы и т.д.
11. Игрок выполняет серию прыжков (1–1,5 мин), после чего сразу серию из 10–15 бросков.
12. Выполнение штрафных бросков сериями по два, перемещаясь с ведением от одного кольца к другому.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физ. воспитания: учебное пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. инст. / Б.А. Ашмарин, М.Я. Вилевский, К.Х. Грантынь. – М.: Просвещение, 1995. – 320 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юного баскетболиста / В.З. Бабушкин. – Киев: Здоровье, 1985. – 144 с.
3. Баскетбол // Научно-методический вестник высшей школы тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта. – СПб, 2011. – Выпуск 11. – 93 с.
4. Баскетбол // Научно-методический вестник высшей школы тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта. СПб, 2012. – Выпуск 12,13. – 93 с.
5. Баскетбол: учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
6. Болвачев Н.В. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе / Н.В. Болвачев, В.А. Гомельский, В.Г. Луничкин, Т. Туретаев // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 5. – С. 13–14.
7. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: дис... канд. пед. наук / А.И. Вальтин. – Киев, 1983. – 193 с.
8. Дергач А.А. Творчество тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев. – М., 2007. – 110 с.

9. Дулин А.Л. Баскетбол в школе / А.Л. Дулин. – Ижевск: УГУ, 2006. – 154 с.
10. Еремин Д.А. Факторная структура физической работоспособности баскетболистов / Д.А. Еремин // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № 8. – С. 27–30.
11. Еремин И.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / И.В. Еремин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 38.
12. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский // Советский спорт. – 2009. – 200 с.
13. Зельдович Т.А., Подготовка юных баскетболистов / Т.А. Зельдович, С.А. Кераминас. – М., 2006. – 114 с.
14. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения в учебном процессе школы: учеб. пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. – 276 с.
15. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов.: дис... д-ра пед. наук / В.М. Корягин – М., 1994.
16. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 228 с.
17. Лях В.И. Двигательные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – № 2. – С. 37–45.
18. Нестеровский Д.И. Баскетбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – Режим доступа: ekniji.org/hobbi_i_razvlechenija.

19. Нортон Н.Б. Упражнения в баскетболе / Н.Б. Нортон. – М., 2009. – 78 с.
20. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М., 2010. – 114 с.
21. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортэл. – М.: Знание, 2002. – 240 с.
22. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 193 с.
23. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.
24. Яхонтов Е.Р. Баскетбол. / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М., 2008. – 210 с.
25. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М., 2010. – 136 с.

Учебное издание

Степанова Марьям Маратовна

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебное пособие

ISBN 978-5-906777-69-0

Рекомендовано РИСом ЧГПУ

Протокол № 8, пункт 9 от 27 ноября 2015 г.

Эксперт Макаренко В.Гр. д-р пед.н., доц.

Издательство ЧГПУ

454080, Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор Л.Н. Корнилова

Подписано в печать 02.02.2016

Формат 60×84/16

Объем 6,2 уч.- изд. л.

Тираж 100 экз.

Заказ № 115

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЧГПУ

454080, Челябинск, пр. Ленина, 69