

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования (РАО)

М. М. Степанова, К. С. Степанов, Э. Р. Антонова

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ

Учебное пособие
для высших и средних специальных учебных заведений

Челябинск
2022

УДК 796.3 (021)
ББК 75.566я73
С79

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент С. А. Айткулов;

канд. пед. наук, доцент В. Е. Ковригин

Степанова, Марьям Маратовна

С79 Физическая и технико-тактическая подготовка в баскетболе : учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений / М. М. Степанова, К. С. Степанов, Э. Р. Антонова ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 112 с.

ISBN 978-5-907538-67-2

Учебное пособие составлено в соответствии с программой дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт». Предназначено для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения. Пособие может быть использовано в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

УДК 796.3 (021)
ББК 75.566я73

ISBN 978-5-907538-67-2

© Степанова М. М., Степанов К. С., Антонова Э. Р., 2022
© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2022

Содержание

Пояснительная записка	7
.....	
1 Методика физической подготовки	9
.....	
1.1 Основные физические качества	10
.....	
1.1.1 Сила.....	11
.....	
1.1.2 Выносливость.....	14
.....	
1.1.3 Быстрота.....	15
.....	
1.1.4 Ловкость.....	18
.....	
1.1.5 Координация.....	20
.....	
1.1.6 Гибкость.....	21
.....	
1.1.7 Скоростно-силовое качество – прыгучесть	23
.....	
1.2 Упражнения для развития физических качеств	24
.....	
1.2.1 Упражнения для развития выносливости	24
.....	

1.2.2 Упражнения для развития координации	26
.....	
1.2.3 Упражнения для развития скорости	27
.....	
1.2.4 Упражнения для тренировки рук	30
.....	
1.2.5 Общие упражнения для развития ловкости	31
.....	
1.2.6 Специальные упражнения для развития ловкости	33
.....	
1.2.7 Упражнения для тренировки прыжков	36
.....	
1.3 Методика силовой подготовки	41
.....	
1.3.1 Упражнения для развития взрывной силы	44
.....	
1.3.2 Упражнения для развития силы	45
.....	
2 Методика технико-тактической подготовки	51
.....	
2.1 Классификация техники игры в баскетбол	51
.....	
2.1.1 Техника игры в нападении	52
.....	
2.1.2 Техника игры в защите	73
.....	
2.2 Классификация тактики игры в баскетбол	79
.....	
2.2.1 Тактика игры в нападении	81
.....	

2.2.2 Тактика игры в защите	90
.....	
3 Оценочные средства для текущего контроля	100
.....	
3.1 Контрольные вопросы	100
.....	
3.2 Тест на знание баскетбола	101
.....	
3.3 Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов	105
.....	
Список использованной литературы	108
.....	

Пояснительная записка

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 его организма, включаются основные механизмы энергосбережения.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности 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 выбора, 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.

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 и совершенствования умения игры в баскетбол спортсменов различного уровня подготовки. В нем 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 остановок 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 физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания 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:

- 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 ее накапливать.

1.1 Основные физические качества

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться по-разному. У

одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

1.1.1 Сила

Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с

выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимально произвольной силе. Осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, очень сложная задача для центральной нервной системы. Максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Силовым дефицит тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая – при вдохе. Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения. Первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям (прыжок вверх), а второй – постоянством длины мышц при напряжении и является

прерогативой собственно силовых способностей (удержание веса штанги на вытянутых руках).

Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Степень проявления силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями и использование упражнений с неопредельными отягощениями. Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с неопредельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50-60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных

мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы мышц. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена.

1.1.2 Выносливость

Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

На практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью. Специальная выносливость – способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы:

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности;

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба).

1.1.3 Быстрота

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: продолжительность процесса восприятия составляет основу быстроты двигательной реакции. Напряжение воли – достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой. Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений.

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное на начало действия в ответ на известное определенное раздражение, например, звуковой сигнал старта. В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг – отдельное движение. Скорость одного шага – это скорость отдельного движения. Скорость шагов – соответственно частота движений.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Для целенаправленного

развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;

- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).

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 гигантам обычно достается мало быстроты. 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 и 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 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.

1.1.4 Ловкость

Ловкость – это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями: во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточным развитием для спортивных игр.

Ловкость – важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники, и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлексивно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, оступившись и т.п.).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости – физические способности человека. Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является

запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Деятельность анализаторов – третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации. Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

Развивать ловкость следует с 6-8 лет, и работать над этим качеством 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 этими 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 применяю 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.

1.1.5 Координация

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: 1) пространственную ориентировку; 2) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; 3) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах).

Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом – за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений.

1.1.6 Гибкость

Гибкость – физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений,

совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать человек. Эластичность связок можно увеличить с помощью систематических упражнений. Однако гибкость ограничивается, прежде всего, эластичностью мышц. В различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу.

Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Одним из методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц удлиняться больше при многократном растягивании и многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

1.1.7 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, способным противостоять травмам. 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 двумя ногами 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 градусов).

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 вращения 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, 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).

1.2 Упражнения для развития физических качеств

1.2.1 Упражнения для развития выносливости

1) Ходьба на беговой дорожке. Многие думают, что беговая дорожка нужна только для бега. На самом деле лучшим упражнением на беговой дорожке является как раз ходьба. Для развития выносливости ходьба подходит очень хорошо. Особенно удобно, что современные дорожки позволяют менять угол наклона, что дает возможность «ходить в гору». Ходьба в гору – одно из лучших средств развития выносливости ног.

Регулируйте угол наклона, вплоть до самого крутого, увеличивайте время ходьбы, берите в руки дополнительный вес.

2) Бег.

3) Прыжки на скакалке. Сначала нужно добиться 200-500 непрерывных прыжков. Для новичка это серьезная задача. Затем повысить количество до 1000 прыжков в сумме или даже за один подход. Следующим этапом можно научиться совершать серии двойных прыжков со скакалкой. Это когда за одно подпрыгивание скакалка успевает сделать два полных оборота.

4) Приседания. Используйте обычные приседания без веса на количество. Или делайте приседания со штангой определенного веса, с которой нужно присесть определенное количество раз.

5) Отжимания от пола. Это одно из самых доступных упражнений на выносливость. И одно из самых понятных, так как очень легко достигать определенных значений: 10, 20, 30 отжиманий за подход. И каждый новый рекорд будет означать, что вы становитесь более выносливым. Ваши трицепсы, мышцы груди, мышцы пресса и бедра становятся выносливее. Используйте разные виды отжиманий.

6) Упражнение берпи. Это одно из лучших упражнений на выносливость и общую физическую подготовку. Берпи – это чередование отжимания и прыжка. Необходимо принять упор лежа, отжаться, затем быстро встать и подпрыгнуть вверх. Начать с 20 раз и с каждым занятием увеличивать количество повторений.

7) Упражнения с гирей. Можно использовать практически любые упражнения из гиревого спорта: толчок, рывок, заброс и т.д. Очень хорошим упражнением на выносливость является рывок гири. Если освоить

его технически правильно (особенно мягкий прием гири на запястье), то не будет проблемы выполнить его много раз.

8) Планка. Это отличное статическое упражнение. Все статические упражнения, так или иначе, развивают выносливость. Выполнение планки: примите правильное положение и держите его в течение 30 секунд. Постепенно увеличивайте время удержания до 60с и более.

1.2.2 Упражнения для развития координации

1) Встаньте ровно, ноги вместе, потянитесь руками вверх, на выдохе опустите руки. Соберите руки наверху и выполняйте наклоны в стороны.

2) На выдохе опустите руки, соберите ладони на груди, на вдохе раскрываем руки, прогибаясь назад. На выдохе руки возвращаем на грудь. Выполняем несколько прогибов назад и возвращаем руки в исходное положение.

3) Руки на груди, прогибаемся и вытягиваем руки по диагонали – одна рука вверх, вторая вниз. На выдохе – собираем руки, на вдохе – прогибаемся.

4) Вытяните руки вверх, на выдохе ровным корпусом наклоняемся вперед, поднимая при этом одну ногу горизонтально. Возвращаемся в исходное положение на вдохе, левая нога вытянута, правую сгибаем и подтягиваем руками к себе. Вытягиваемся наверх, наклон – и поднимаем

горизонтально левую ногу. Возвращаемся в ИП, притягиваем к груди правое колено. Выполните несколько раз, затем задержитесь в наклоне с поднятой ногой, тянитесь руками вперед, пяткой назад. Повторите фиксацию на вторую ногу.

5) Встаньте ровно, руки на бедра. Согните правую ногу в колене, отведите ее в сторону, поднимаясь на носочек, и вернитесь в исходное положение. Выполняйте поочередно на обе ноги.

6) Поднимайте ноги выше, носком касаясь колена, разворачивая ногу внутренней стороной бедра вперед. Делайте поочередно на обе ноги.

7) Боковые выпады – на выдохе ушли в выпад, корпус наклонили, руки вытянули вперед. На вдохе вернулись в исходное положение.

8) Комбинируем выпад и упр.5. Делаем выпад правой ногой, возвращаемся в центр, правая нога на носочке – разворачиваем в сторону, и возвращаем на пол. Затем выпад и разворот уже левой ногой.

9) Соединяем предыдущее упражнение с упр.6 – делаем выпад и разворот ноги, поднятой носочком на уровень колена.

10) На вдохе вытянулись за руками вверх, на выдохе наклоняемся вперед, тянемся к ногам руками и корпусом. Округлой спиной поднимаемся.

1.2.3 Упражнения для развития скорости

1) Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах.

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 пола рукой, во время каждой смены направления – 1-2 мин (по 2-3 быстрых 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. Выполняется с ведением и без ведения мяча.

12) Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанции 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 боком, лицом друг к другу, двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми руками.

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

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 (восьмерка) с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

26) Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, с возвращением обратно, затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. При каждом возвращении к лицевой линии производится бросок по кольцу. Проводится как соревнование двух игроков.

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

1.2.4 Упражнения для тренировки 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.

- 1) Ведение одного-двух мячей.
- 2) Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.
- 3) Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
- 4) Передачи у стены правой руки 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 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 мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

1.2.5 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 – например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5-метровой вышки: 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.

1.2.6 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 катя мяч перед собой. Партнер поддерживает ноги.

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

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 гимнастическую скамейку 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, 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 в пол, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
- 12) То же, что и 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 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 гимнастической скамейке с одновременным жонглированием двумя мячами.

22) Прыжки через длинную 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 длинную 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 и атакует кольцо.

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).

1.2.7 Упражнения для тренировки прыжков

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

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

3) То же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.

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

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

6) 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.

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

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

9) Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80см., находящихся на расстоянии от 1 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 по 4-6 подходов.

10) Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегаются и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.

11) Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча. Прыжки с уступающее - преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

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

13) Прыжки с гирями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.

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

15) Безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху – максимальное количество раз без разбега.

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

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

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

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

20) Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

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

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

23) Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

24) 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.

25) 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.

26) Прыжки в высоту. Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх, насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть – это один прыжок. Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно в более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунд.

27) 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 секунд.

28) Прыжки со сменой ног. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.

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

30) 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 (рисунок 1).

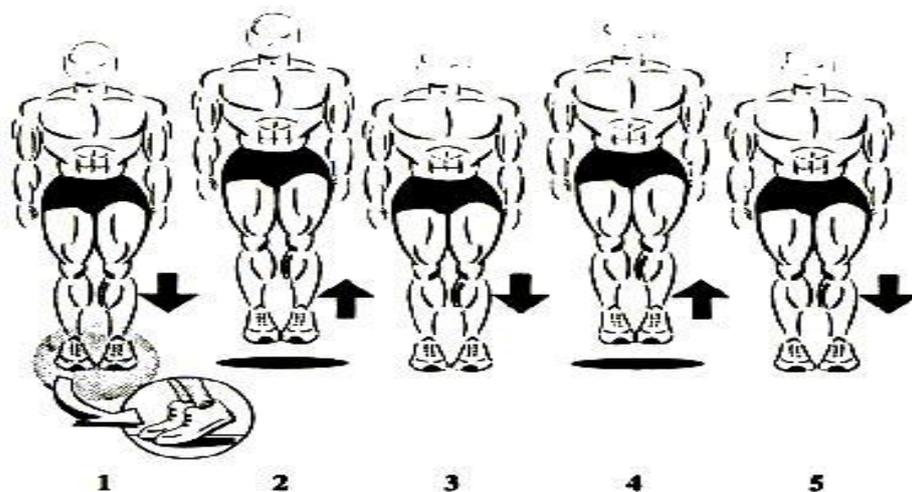


Рисунок 1 — Техника прыжка «выжигания»

31) Прыжки в полном приседе. Прыжки в полном приседе – это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать

увеличению его «взрывной силы». Оно увеличивает сердечно-сосудистую 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 параллельно полу, а спина перпендикулярно полу. Подпрыгните на 10-15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнитесь опять. На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх).

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 прыжку ещё 3-5 см за весь курс.

1.3 Методика силовой подготовки

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 и способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Сильных от природы людей мало; сильными становятся, выполняя специальные упражнения.

Специфика силовой подготовки спортсменов 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 создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Представляем 2 вида силовой подготовки:

1. Методика силовой подготовки (для игроков всех позиций).
2. Упражнения для развития взрывной силы.

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 не более 45% от собственного веса – эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в

среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25кг 30-40 раз.

После интенсивной разминки, в которую входили и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начинается 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 центровых – от 20 до 30 кг. 3-4 подхода.

Станция 3

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга – 70-80% от собственного веса. Выполняется до ощущения утомления (до 8 раз). 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. 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» от штанги весом 10-20 кг или гирию 16 кг, ловят «блины» с левой руки на правую, вращают «блины», гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения «блинами», гирями, медицинболами. Смена станции занимает 2-3 мин.

1.3.1 Упражнения для развития взрывной силы

1) Толкание медицинбола ногами из положения, сидя, лежа. Соревнование на дальность.

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

- 3) Толкание ядра, медицинбола.
- 4) Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
- 5) То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами.
- 6) Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы 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.
- 10) Передачи медицинболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

1.3.2 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 на уровне 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 подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения – лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.

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) Забегание по лестнице 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) Глубокие приседания с отягощением и без него 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) Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.

21) Игра в баскетбол 3x3, 4x4, 5x5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.

22) Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.

23) Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса.

24) Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой 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 надеты отягощающие пояса и манжеты.

27) Игра в гандбол с теми же отягощениями.

28) Игра в футбол с теми же отягощениями.

29) Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, «блинов» от штанги 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, поднимая отягощение к груди. Количество повторений в зависимости от веса груза.

31) Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук 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 опущены вниз. 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» от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

34) Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках – штанга. Игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову в медленном темпе. 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, удерживая 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» от штанги. 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, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30-40 с или 20-30 повторений.

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

40) То же, что и 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, преодолевая сопротивление 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 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берет за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз подряд.

46) Выжимание отягощения ногами 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.

2 Методика технико-тактической подготовки

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

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

2.1 Классификация техники игры в баскетбол

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

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две большие группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

2.1.1 Техника игры в нападении

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

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется 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 изменения

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

Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. 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 этого необходимо в равной степени владеть всеми известными приёмами 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. Для решения конкретных задач в каждый момент необходимо владеть всеми основными приёмами игры, 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 их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства спортсменов.

Для подлинного технического мастерства навыков владения приёмами и игровых действий 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.

Безусловно, играть в баскетбол неизмеримо интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. И если бы можно было баскетболиста обучить техническим приёмам во время игры, то тренерам и забот бы не было. Но в том-то и дело, что 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 новые 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.

Техника нападения включает в себя такие разделы, 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 техники: 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 сантиметра (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:

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

Упражнения для обучения:

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

Хватка мяча. Научить игроков правильной хватки мяча также важно, как и правильной стойки. Хватку выполняют следующим образом. Кисти обеих рук широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх – внутрь, остальные вперед. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев.

Возможные ошибки:

1. кисти располагаются на задней поверхности мяча,
2. мяч касается ладоней,
3. пальцы направлены вниз.

Упражнения для обучения:

1) принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей,

2) наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди,

3) подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди,

4) 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 и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими 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:

- 1) не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев,
- 2) вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти,
- 3) при ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу,
- 4) при приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу,
- 5) не касаться мяча ладонями,
- 6) выходить навстречу летящему мячу,
- 7) 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,

8) не поймав мяч, не почувствовав его в руках, не предпринимайте дальнейших действий, но обдумайте их заранее,

9) 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,

10) необходимо всегда допускать, что мяч не попадет в кольцо, и быть готовым к подбору отскочившего мяча,

11) 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 четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передачи мяча, как бы объединяют партнеров, сплачивают 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 партнера, характера и способов противодействия соперников.

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

зашагиванием одноименной и разноименной 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 разноименная 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 от 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:

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

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 движения. Туловище слегка следует подать вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение выполняется без зрительного контроля. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. 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 вовсе выполняться на месте. Ведение с изменением направления – 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:

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

Упражнения для обучения:

- 1) стоя на месте ведение вокруг корпуса,
- 2) стоя на месте ведение вокруг и между ногами,
- 3) стоя на месте разновысокое ведение: несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см,
- 4) стоя на месте очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой,
- 5) стоя на месте ведение двух мячей,
- 6) стоя на месте ведение трех-четырех мячей,
- 7) сидя на скамейке очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола,
- 8) сидя на скамейке ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе,
- 9) бег на носках с ведением мяча,
- 10) бег на пятках с ведением мяча,
- 11) бег на краях стопы (поочередно внешних и внутренних) с ведением мяча,
- 12) бег в полуприседе с ведением мяча,
- 13) передвижение в глубоком приседе с ведением мяча,
- 14) спортивная ходьба с ведением мяча,
- 15) гладкий бег с поворотами и ведением мяча,
- 16) гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами,
- 17) бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге,
- 18) бег окрестным шагом с ведением мяча,
- 19) бег спиной вперед с ведением мяча,
- 20) передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча – таким образом тренируется пивотный шаг,

- 21) бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча,
- 22) бег взмахом ног назад с ведением мяча,
- 23) бег с высоким подниманием бедра: мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге,
- 24) передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча,
- 25) передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча,
- 26) передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча,
- 27) гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами,
- 28) бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной,
- 29) ведение двух мячей вприсядку: ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны,
- 30) ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице, мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.

Советы дриблеру:

1. держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля,
2. не бить по мячу ладонью,
3. изменить длину шага и направление движения,
4. не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться,
5. контролировать мяч пальцами,
6. увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения,
7. быть готовым сделать передачу или бросок по корзине,
8. 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 обыгрывания 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, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера. Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия.

Упражнения для обучения:

- 1) обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках,
- 2) обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча,
- 3) обманные движения головой стоя на месте и в движении,
- 4) обманные движения руками: финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю – без мяча,
- 5) обманные движения спиной к кольцу: финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот,
- 6) отработка пивотного шага на месте: вышагивание одной ногой, вторая – опорная,
- 7) 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,
- 8) 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,
- 9) 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,

10) обыгрывание 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления,

11) игра 1x1 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 его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника,

12) игра 1x1 с одним пасующим: нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м., 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 – один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок 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 получили мяч, сразу же пытаются закинуть его в корзину всеми невысказанными способами, не обращая внимания 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.

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

1. задействование рук при броске: бросок двумя руками (сверху, от груди, снизу, добивание, сверху вниз), бросок одной рукой (сверху, от груди, снизу, добивание, сверху вниз).

2. взаимодействие со щитом: возможность отскока (бросок без отскока от щита, бросок с отскоком от щита), направление к щиту (прямолинейный по отношению к щиту бросок, бросок под углом к щиту, параллельный бросок).

3. позиция и передвижение игрока: характер движения игрока (бросок с места, бросок в движении, бросок в прыжке), расстояние до кольца (дальний бросок – трехочковый, средний бросок, близкий бросок из-под щита).

Техника броска в баскетболе с отскоком от щита (рисунок 2).



Рисунок 2

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из-под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1 рисунка 2). 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 (точка 2 рисунка 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. Для осуществления броска с двух шагов очень важно выбрать правильное местоположение. Так, игрок должен расположиться на линии, по диагонали к баскетбольному кольцу. Затем следует одновременно вести мяч и совершить небольшой (2-3 шага) разбег. В момент достижения оптимального разгона одна нога уходит в длинный шаг, а мяч фиксируется в руках. 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 опускаться. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер прямоугольной зоны площадки, при прямолинейном движении – штрафная линия на площадке. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок. По завершению броска нужно приземлиться на обе ноги в позицию с мягкими, чуть согнутыми коленями.

Техника броска в баскетболе 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, 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 в баскетболе.

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 засчитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять 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. Выполнение броска осуществляется одновременным разгибающим движением рук и ног (подниманием на носки и выпрямлением ног в коленях и рук в локтях) и разгибающим движением кистей и пальцев в направлении корзины, что придает мячу мягкое обратное вращение. Сопровождение выполняется продолжением вращения больших пальцев внутрь и вниз, при этом руки остаются слегка согнутыми в локтях, ладонями наружу. Фиксация взглядом цели важна на протяжении всего броска. 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.

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

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: 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.

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

Подготовительная фаза: 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 переключают 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.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. Быстрый и точный бросок в прыжке, которому предшествует финт, фактически невозможно заблокировать. При противодействии броску в прыжке защитник (если он не имеет подавляющего преимущества в росте) должен точно рассчитать свои

движения с движениями нападающего, что чрезвычайно трудно даже при выполнении простейшего финта. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % 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.

Подготовительная фаза: 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. 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 – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

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.

Большое значение в состязании 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 центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Этот бросок может быть выполнен после ведения в любую сторону. Он может последовать после приема передачи и поворота или явиться результатом овладения мячом при отскоке от щита или кольца в нападении. В любом случае бросок выполняется толчком ноги, разноименной бросковой руке.

Подготовительная фаза: 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.

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».

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

Азы техники закладываются в раннем детстве. Очень важно научить ребенка, который посещает баскетбольную секцию, атаковать и защищаться в игре. Причем нужно сделать это таким образом, чтобы игрок понимал, что баскетбол – это командная игра, а не индивидуальное владение мячом по площадке с попытками атаковать корзину соперника вопреки всему. К сожалению, на ранних стадиях обучения данная тенденция просматривается больше, чем у половины начинающих игроков.

Хороший педагог – это тот, кто поможет поставить технику ребенку. Защита в баскетболе – неотъемлемая часть любой подвижной командной игры с мячом. Баскетбол не является исключением из этих правил. Ее нельзя игнорировать, это важный момент. Во многом защитные действия определяют результат игры. По сути, ведь оборона одной команды – это неразделимые составляющие, именно по этой причине нельзя недооценивать защиту в баскетболе. Кстати, стоит отметить, что и защитные действия могут быть очень зрелищными и эффектными.

Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия.

Опыты показывают, что приёмы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Стойка защитника.

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 сантиметра. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Возможные ошибки: потеря равновесия, пятки касаются пола.

Защитник должен находиться в устойчивом положении и быть всегда готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки кольца и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

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

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка) используется, когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником и вытягивает руку прямо в мяч, стремясь затруднить ему вынос мяча вверх для прицеливания.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка с выставленной вперед ногой, в тоже время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход сопернику, как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца.

При активной защите используется так называемая закрытая стойка, когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

Передвижения защитника.

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, изменяя характер движения бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия атаке соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

Специфические моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения, вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направления взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т.д.);
- возможность активного старта с предварительного подскока при помощи усилий взрывного характера.

Работа рук защитника.

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:

- 1) перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет,
- 2) перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет,

3) варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам,

4) перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера,

5) «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 сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

Выбивание мяча.

Выбивание 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, выбивает мяч.

Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук, приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника, и выпрыгнул вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

В случае ведения защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки. Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода игрока под кольцо.

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 прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим – защитник проходя вплотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же нужно перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения:

- 1) перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим,
- 2) перехват передачи, выполняемой вдоль площадки,
- 3) в парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч,
- 4) возможны различные подвижные игры.

Блокировка мяча при броске

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук 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:

- 1) бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил,
- 2) бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч.

Игра 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 полусогнуты в локтевых суставах и разведены 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:

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

Упражнения для обучения:

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

2.2 Классификация тактики игры в баскетбол

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 ведения 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:

1. развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию,

2. ориентирование в ситуации и быстрое применение любого технического приёма или игрового действия;

3. овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;

4. овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);

5. освоение систем игры и типичных для них комбинаций;

6. умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить 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 – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для нее тактический план.

Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в короткий промежуток времени приблизиться к корзине противника и 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 проведения «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в подборе за отскочивший от кольца мяч. Даже такой не большой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

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:

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

Упражнения для обучения:

1) 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.,

2) игроки выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 метров 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 ведением 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. 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.

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.

1) построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию преподавателя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч,

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

3) 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,

4) то же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну,

5) то же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику,

б) то же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников,

7) то же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися,

8) игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона», засчитывают не два, а 3-4 очка,

9) игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры:

1) «игра 2х2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать 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 выполнять 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 ворота 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.

Эта система нападения представляет собой самый естественный и эффективный способ ведения атаки. Суть ее состоит в том, что овладевшая мячом команда старается как можно быстрее перейти в атаку и опередить игроков соперника, возвращающихся к своему щиту. Численное преимущество здесь создается, прежде всего, быстротой перемещения нападающих и мяча. При этом овладевшая мячом команда на какой-то момент опережает соперника в организации своих действий. Это опережение и становится решающим фактором в быстром прорыве.

В современном баскетболе неуклонно сокращается время атаки, и чем выше мастерство команды, тем быстрее осуществляется атака. В состязаниях сильнейших команд, в общем объеме проводимых в ходе игры

атак, большую часть занимает быстрый прорыв. Причем наиболее результативными оказываются атаки, в которых делается две-три передачи.

Быстрый прорыв – самая универсальная система нападения. Она может быть осуществлена против любой системы защиты и почти каждый раз, когда защищающаяся команда овладевает мячом.

Отличительные особенности быстрого прорыва – кратковременность атак (3-6 сек.), ограниченное количество передач (1-3), простота взаимодействий. Прорыв предполагает четкую организацию действий игроков, рациональное распределение функций между ними и обязательное участие каждого игрока.

В этой системе нападения принято различать три последовательные фазы: овладение мячом, и переход в прорыв; маневрирование в центре площадки; завершение атаки.

Переход в прорыв возможен после подбора мяча, перехвата, при вбрасывании и розыгрыше спорного или начального броска.

Игрок, первым овладевший мячом, стремится сразу же передать его партнеру, вышедшему вперед. Если сделать этого нельзя, то прорыв он начинает сам – продвигаясь в передовую зону, ведя мяч. Все остальные игроки устремляются вперед, стараясь опередить своего ближайшего соперника. Для прорыва обычно выбирается кратчайший путь к кольцу. Первая передача, которая имеет решающее значение, делается как можно быстрее. При этом важно послать мяч вперед, но так, чтобы соперник не мог перехватить его.

Во второй фазе нападающие стараются занять площадку по всей ширине, чтобы затруднить действия защитников. Они перемещаются по трем продольным зонам площадки. При этом мяч от боковой линии переводится в центр, откуда его легче направить на любой освободившийся край.

В третьей фазе усилия игроков направлены на то, чтобы создать благоприятные условия для броска по кольцу, подобрать мяч в случае промаха и подготовить переход от нападения к защите.

Проще всего осуществить нападение быстрым прорывом после перехвата мяча. В таких случаях прорыв обычно выполняют один-два игрока. Перехвативший мяч игрок чаще всего сам устремляется к кольцу. Второй игрок поддерживает его, если возникает необходимость передать или подобрать мяч. Нападающие двигаются по центру параллельно друг другу. В завершающей фазе атаки оба они выходят к щиту. Если в этой фазе против них будет действовать равное число защитников, то нападающие могут использовать смену мест и заслоны, индивидуальные проходы и броски с 4-5 м. с последующей борьбой за отскок мяча.

Проведение прорыва малыми силами оправдывает себя при внезапном овладении мячом вблизи кольца соперника. В этом случае сопротивление атакующим могут оказать всего несколько игроков, и быстрый прорыв осуществляется одним эшелоном.

Если же соперник успевает вернуться и подготовиться к отражению контратаки, прорыв малыми силами становится неэффективным. В этом случае в атаке должны участвовать все игроки команды и осуществлять ее двумя эшелонами: в первом находятся три игрока, во втором – два. Нападающие растягиваются по всей ширине площадки, располагаясь двумя треугольниками (2-1-2). Впереди бегут два крайних, их поддерживает средний игрок, сзади – двое сопровождающих. Завершать атаку может и первый и второй эшелон. При численном перевесе (3 на 2, 2 на 1) в момент приближения к щиту игроки первого эшелона сами заканчивают атаку. Если же назад успеют оттянуться три-четыре защитника, то прорыв завершают игроки второго эшелона броском со средней дистанции.

Быстрый прорыв при вбрасывании мяча после попадания в кольцо из-за лицевой линии часто приводит к успеху, так как защитники нередко возвращаются на свои позиции спиной к мячу. В этом случае прорыв может

быть осуществлен длинной передачей убежавшему вперед игроку или же несколькими короткими передачами между двумя-тремя игроками.

Эффективность прорыва зависит от нескольких факторов: своевременности, участия в атаке всех игроков, быстроты первой передачи, перемещения мяча и игроков к щиту соперника кратчайшим путем, использования всей ширины площадки, четкого знания каждым игроком его обязанностей в любой момент атаки, смелого применения бросков со средней дистанции и последующего добивания отскочившего от щита мяча.

К недостаткам быстрого прорыва следует отнести: уязвимость команды, теряющей мяч при прорыве, высокие требования к уровню физической подготовленности игроков (прежде всего быстроты и скоростной выносливости), сложность, с риском потерять мяч.

Упражнения для обучения:

1) передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча,

2) то же, но в тройках,

3) 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 его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния,

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

5) 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, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.,

б) «быстрый прорыв»; игра ведется 2х2 или 3х3 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

Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в опеке 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.

Методические указания:

1. 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,

2. То же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера,

3. 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,

4. То же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию,

5. То же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч,

6. Игра 1x1.

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: игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 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 игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны.

Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.

Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него.

Оборонительные действия осуществляются против того соперника, который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде.

Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах.

Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры.

Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления.

Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник.

Упражнения для обучения зонной защите:

1) 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,

2) игра – нападают пятерки. 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,

3) 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,

4) игра в зоне идет по правилам баскетбола,

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

Советы от тренера защитнику:

1. всегда сохраняй равновесие и защитную стойку,
2. никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов,
3. играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе,
4. играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч, и подопечного,
5. не играй в защите с опущенными руками,
6. не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска,
7. будь постоянно готов оказать помощь партнеру,
8. никогда не отдыхай в защите,
9. при потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу,

10. переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине,

11. постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь,

12. быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча,

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

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

15. 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 площадки, 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 мера вынужденная 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 соперники 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. 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 ошибку. Если из пяти прессингующих один не активен, насмарку идет 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 в этом есть своя правда, потому как 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:

Необходимо постоянно тренировать защиту 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 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, прививают 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 стремятся оттеснить своих нападающих к боковым линиям и не дать нападающему обойти себя с мячом и без мяча.

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

Индивидуальная игра в защите.

Индивидуальная игра баскетболистов в защите – это те кирпичики, из которых складываются все здания командно-оборонительной игры. Здание будет крепким и надежным лишь тогда, когда возведено из добротного строительного материала. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения игроков оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.

Командные действия. 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 игроку поручается опекать определенного игрока соперника, называется системой личной защиты. Ценность её состоит в том, что она позволяет воспитывать чувство ответственности за количество индивидуальных оборонительных действий, даёт возможность распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника: высокого защитника 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 обладающий определённым запасом мастерства. Поэтому, чтобы добиться высоких спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных технических и тактических приемов, уметь их правильно выполнить, применить в игровых ситуациях, именно поэтому технико-тактическое мастерство спортсменов является одной основной базой, которая постоянно обеспечивает 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, а так же полученных в процессе теоретических занятий, знаний по тактике.

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

3 Оценочные средства для текущего контроля

3.1 Контрольные вопросы

1. Основные физические качества.
2. Дать характеристику физическому качеству – сила.
3. Дать характеристику физическому качеству – выносливость.
4. Дать характеристику физическому качеству – быстрота.
5. Дать характеристику физическому качеству – ловкость.
6. Дать характеристику физическому качеству – координация.
7. Дать характеристику физическому качеству – гибкость.
8. Дать характеристику физическому качеству – прыгучесть.
9. Что такое техническая подготовленность?
10. Перечислить разделы техники нападения.
11. Что входит в технику передвижения?
12. Что входит в технику владения мячом?
13. Виды бросков в баскетболе. Перечислить и описать.
14. Основные характеристики броска.
15. Техника выполнения защитных приемов.
16. Классификация тактики игры в нападении.

17. Взаимосвязь технической и тактической подготовки в баскетболе.

18. Классификация тактики игры в защите.

3.2 Тест на знание баскетбола

1. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами:

а) с бросков в корзину;

б) с передачи мяча;

в) с ловли мяча.

2. Общее число человек в команде по баскетболу:

а) 6 на площадке и 6 запасных;

б) 5 на площадке и 7 запасных;

в) 11 на площадке и 2 запасных;

3. Жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой. Что он означает?

а) толчок игрока;

б) удар игрока;

в) блокировка;

4. Если по окончании игры счет равный, то как выбирают победителя?

а) назначают дополнительное время 5 минут;

б) выбирают по считалке;

в) дают 5 попыток забросить мяч: кто больше попадет, тот и выиграл.

5. Выберите год «изобретения» баскетбола:

а) 1986;

б) 1905;

в) 1891.

6. Кому баскетбол «обязан» своим появлением?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Луи Чемберлен;

в) Деметре Викелас.

7. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

а) при активной защите и прессинге;

б) на половине площадки соперника;

в) при явном проигрыше команды.

8. Сколько по времени длится игра?

а) 2 тайма по 20 минут;

б) 4 тайма по 10 минут;

в) 4 тайма по 12 минут.

9. Какое количество очков дается за забитый мяч со штрафной линии?

а) 2 очка;

б) 1 очко;

в) 3 очка.

10. От чего зависит выбор способа и траектории передач?

- а) состояния покрытия спортивной площадки;
- б) характера противодействия соперника;
- в) игровой сыгранности партнеров.

11. Выберите приемы, которые включает в себя техника владения мячом:

- а) ловля, остановка, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

12. Какая имеется особенность у игровой площадки в баскетболе?

- а) она имеет определенный цвет (желтый с красным);
- б) она имеет строгие размеры: длина 28м., ширина 15м.

13. Какое количество игроков от одной команды играет на площадке?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

14. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9 м х 18 м;
- б) 12 м х 24 м;
- в) 15 м х 28 м.

15. Высота, на которой находится баскетбольное кольцо?

- а) 305 см.;
- б) 260 см.;
- в) 310 см.

16. Что такое «пивот»?

- а) штрафной бросок;
- б) остановка после ведения;
- в) шаги на месте без отрыва опорной ноги.

17. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

- а) капитан команды;
- б) игрок, заменивший травмированного;
- в) любой игрок на площадке.

18. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в свое кольцо?

- а) засчитает очки сопернику;
- б) назначит спорный;
- в) назначит вбрасывание в пользу соперника.

19. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч касаясь пола обеими ногами?

- а) нога, что ближе к мячу;
- б) нога, которая более согнута;
- в) любая нога.

20. какой термин не существует?

- а) мертвый мяч;
- б) живой мяч;
- в) вне игры.

Ответы: 1-в; 2-б; 3-б; 4-а; 5-в; 6-а; 7-а; 8-б; 9-б; 10-б; 11-а; 12-б; 13-б; 14-в; 15-а; 16-в; 17-б; 18-а; 19-в; 20-в.

3.3 Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов

1. «Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо».

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения. По сигналу преподавателя от лицевой линии студент начинает ведение мяча правой рукой вокруг области штрафного броска, с двух шагов выполняет бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой и произвести бросок по кольцу. Попадания мяча в корзину обязательны. Секундомер выключается при последнем попадании мяча в корзину. Оценка определяется по времени выполнения (таблица 1).

Таблица 1

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Обводка трапеции с выполнением броска	1	10,6	11,0	12,0	13,0	14,0	11,6	12,0	13,0	14,5	15,5
	2	10,3	10,8	11,5	12,5	13,5	11,3	11,8	12,8	14,0	15,0
	3	10,1	10,6	11,0	12,0	13,0	11,2	11,6	12,6	13,8	14,8

2. «Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения. Броски выполняются с произвольно выбранной точки от щита (4-5 м). Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий (таблица 2).

Таблица 2

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Броски со средней дистанции	1	7	6	5	4	2	6	5	4	3	2
	2	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
	3	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

3. «Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения. Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

Таблица 3

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Штрафные броски	1	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	3	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Список использованной литературы

1. **Адейеми, Д. П.** Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебное пособие / Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова – Екатеринбург : Изд-во Уральский федеральный университет, 2014. – 40 с. – ISBN 978-5-7996-1175-0. – Текст : непосредственный.

2. **Бальсевич, В .К.** Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208с. – ISBN 5-278-00064-3. – Текст : непосредственный.

3. **Бароненко, В. А.** Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко. Москва : Высш. шк., 2003. – 240 с. – ISBN 5-98281-004-5. – Текст : непосредственный.

4. **Болвачев, Н. В.** Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе / Н. В. Болвачев, В. А. Гомельский, В. Г. Луничкин , Т. Туретаев . – Текст : непосредственный. // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №5. – с. 13 –14.

5. **Вальтин, А. И.** Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: дис. канд. пед. наук. / А.И. Вальтин. – Киев, 1983. – 193 с. – Текст : непосредственный.

6. **Верхошанский, Ю. В.** Основы подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 95 с – Текст : непосредственный.

7. **Гендзегольскис, Л. И.** Физиологические основы спортивной тренировки / Л. И. Гендзегольскис. – М. : Физкультура и спорт, 1990 –452 с – Текст : непосредственный.

8. **Готовцев, Е. В.** Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е. В. Готовцев, И. А. Анохин, В. И. Козлов. – Воронеж : Воронежский гос. тех. ун-т, ЭБС АСВ, 2017. – 95 с. – ISBN 978-5-7731-0505-3. – Текст : непосредственный.

9. **Годик М. А.** Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1990 – 43 с. – Текст : непосредственный.

10. **Дулин, А. Л.** Баскетбол в школе / А. Л. Дулин. – Ижевск : УГУ, 2006. – 154 с. – ISBN 5-7029-0392-7. – Текст : непосредственный.

11. **Еремин, Д. А.** Факторная структура физической работоспособности баскетболистов / Д. А. Еремин – Текст : непосредственный // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – №8. – с. 27–30.

12. **Еремин, И. В.** О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / И. В. Еремин – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – № 12. 2006. – с. 38.

13. **Зациорский, В. М.** Физические качества спортсменов / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 38 с. – Текст : непосредственный.

14. **Зациорский, В. М.** Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский – Москва : Советский спорт, 2009. – 200с. – ISBN 978-5-9718-0340-9. – Текст : непосредственный.

15. **Зельдович, Т. А.** Подготовка юных баскетболистов/ Т. А. Зельдович, С.А. Кераминас. – Москва. – 2006. – 114с. – Текст : непосредственный.

16. **Каратаева, Т. Ю.** Физическое развитие детей старшего школьного возраста : учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений / Т. Ю. Каратаева, А. Н. Титов. – Челябинск : Южно-Уральский

научный центр РАО, 2022. – 91 с. – ISBN 978-5-907538-20-7. – Текст : непосредственный.

17. **Кузнецов, В. В.** Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – Москва : Сов. Россия. – 1975. – 192 с. – Текст : непосредственный.

18. **Костикова, Л. В.** Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 228 с. – ISBN 5-278-00676-5. – Текст : непосредственный.

19. **Кузнецова, З. И.** Развитие двигательных качеств школьника / З. И. Кузнецова. – М. : Просвещение, 1977. – 253 с. – Текст : непосредственный.

20. **Лепёшкин, В. А.** Баскетбол: подвижные и учебные игры: В. А. Лепёшкин – Москва : Изд-во Советский спорт, 2011. – 98 с. – ISBN 978-5-9718-0518-2. – Текст : непосредственный.

21. **Лях, В. И.** Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – ISBN 5-98724-012-3. – Текст : непосредственный.

22. **Матвеев, А. П.** Основа спортивной тренировки / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 56 с. – Текст : непосредственный.

23. **Озолин, Н. Г.** Молодому коллеге / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 27 с. – Текст : непосредственный.

24. **Платонов, Д. Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов / Д. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 113 с. – Текст : непосредственный.

25. **Степанова, М. М.** Методика подготовки и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М. М. Степанова – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2015. – 153 с. – ISBN 978-5-906777-69-0. – Текст : непосредственный.

26. **Степанов, К. С.** Теория и методика спортивных игр: учебно-методическое пособие / К. С. Степанов, М. М. Степанова – Челябинск : типография УралГУФК, 2020. – 76 с. – Текст : непосредственный.

27. **Уракова, Д. С.** Формирование техники броска в прыжке на занятиях по баскетболу в вузе: учебное пособие / Д. С. Уракова – Пенза : Изд-во ПГУАС, 2014. – 87 с. – ISBN 978-5-9282-1178-3. – Текст непосредственный.

28. **Филин, В. П.** Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 89 с. – Текст : непосредственный.

29. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7. – Текст : непосредственный.

30. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2007. – 479 с. – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.

31. **Цайтлер, Е. А.** Методика тактической подготовки студенческих команд по баскетболу не физкультурного вуза: учебное пособие / Е. А. Цайтлер, Н. В. Колямина, Ю. С. Каюкова – Магнитогорск : Изд-во МГТУ им. Носова, 2021. – ISBN 978-5-9967-2258-7. – Текст : непосредственный.

32. **Яблоновский, И. М.** Основы обучения движениям / И.М. Яблоновский – М. : Физкультура и спорт, 1992. – с. – Текст : непосредственный.

Учебное издание

Степанова Марьям Маратовна, **Степанов** Константин Сергеевич,
Антонова Эльвира Рафиковна

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ**

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 15.11.2022. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. **25,25**. Тираж 500 экз.
Заказ _____

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования. 454080, Челябинск,
проспект Ленина, 69, к. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.